

La Actividad Física como una Herramienta Didáctica para el Desarrollo de Habilidades Sociales en la Educación Básica Superior

Samantha Denisse Encalada Chuncho¹

sencalada90@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0005-7218-6670>

Investigador Independiente

Sandra del Rocío Figueroa Solano

sandrafigu@hotmail.com

<https://orcid.org/0009-0000-3843-4611>

Investigador Independiente

Andrea del Pilar Segovia Bermeo

andysegovia11@hotmail.com

<https://orcid.org/0009-0009-5015-9611>

Investigador Independiente

Carlos Eduardo Mejía Guachichulca

carlooseduardomejia@hotmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-0113-0961>

Investigador Independiente

RESUMEN

El propósito central de este artículo consiste en examinar la utilización de la actividad física como una herramienta didáctica para el desarrollo de habilidades sociales en la educación básica superior. Con el fin de lograr este propósito, se realizó una revisión documental siguiendo el modelo PRISMA, que inicialmente abarcó 255 documentos y que al final se redujo a 42 documentos para su análisis detallado. Los resultados revelan que las actividades físicas y los deportes como estrategia didáctica incentivan a los estudiantes a la mejora de sus habilidades comunicativas y sociales. Es conocido que las actividades físicas tienen diversos beneficios a nivel de salud y de cuidado personal, sin embargo también ayuda a generar lazos de confraternidad entre los compañeros, como también mejoran las capacidades de comprensión y habilidades sociales recíprocas entre los estudiantes.

Palabras claves: actividad física; herramientas didácticas; habilidades sociales

¹ Autor Principal

Correspondencia: sencalada90@gmail.com

Physical Activity as A Didactic Tool for The Development of Social Skills in Higher Basic Education

ABSTRACT

The central purpose of this article is to examine the use of physical activity as a teaching tool for the development of social skills in higher basic education. In order to achieve this purpose, a documentary review was carried out following the PRISMA model, which initially covered 255 documents and was ultimately reduced to 42 documents for detailed analysis. The results reveal that physical activities and sports as a teaching strategy encourage students to improve their communication and social skills. It is known that physical activities have various benefits in terms of health and personal care; however, they also help to generate bonds of brotherhood among classmates, as well as improve rapport and reciprocal social skills among students.

Keywords: physical activity; teaching tools; social skills

INTRODUCCIÓN

Las habilidades sociales son un componente fundamental en la vida de las personas, ya que juegan un papel crucial en la construcción de relaciones interpersonales satisfactorias y en la adaptación a la sociedad. Estas habilidades incluyen la capacidad de comunicarse eficazmente, resolver conflictos, mostrar empatía y comprender las emociones de los demás. A menudo, se asocian con el éxito tanto en el ámbito personal como profesional. Si bien el desarrollo de habilidades sociales suele estar relacionado con la educación y la experiencia, la actividad física también desempeña un papel significativo en este proceso. (Perea et al., 2020).

Las herramientas didácticas desempeñan un papel fundamental en la educación y tienen una gran importancia en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Estas herramientas, que pueden ser tanto materiales físicos como recursos digitales, se utilizan para facilitar la comprensión, el aprendizaje y la retención de conceptos por parte de los estudiantes. Las herramientas didácticas pueden simplificar conceptos complejos y abstractos al visualizarlos o representarlos de manera concreta. Esto hace que los conceptos sean más accesibles y comprensibles para los estudiantes. De igual forma las herramientas didácticas pueden involucrar a los estudiantes en el proceso de aprendizaje, fomentando la participación activa en lugar de la simple memorización pasiva. Esto puede incluir actividades prácticas, ejercicios interactivos y juegos educativos. Los estudiantes tienen estilos de aprendizaje variados, como visual, auditivo o kinestésico. Las herramientas didácticas pueden adaptarse para abordar estos diferentes estilos, lo que permite una educación más inclusiva y efectiva. El uso de herramientas didácticas puede ayudar a los estudiantes a recordar la información de manera más efectiva. Las imágenes, gráficos y recursos interactivos pueden dejar una impresión más duradera en la memoria. Las herramientas didácticas atractivas y estimulantes pueden despertar el interés de los estudiantes en el tema, lo que puede aumentar su motivación para aprender y explorar más a fondo. Los educadores pueden adaptar las herramientas didácticas para satisfacer las necesidades individuales de los estudiantes. Esto es especialmente útil en aulas con diversidad de habilidades y estilos de aprendizaje. En el contexto de la educación a distancia y el aprendizaje en línea, las herramientas digitales son esenciales para proporcionar recursos interactivos, simulaciones y actividades que enriquezcan la experiencia educativa. Al utilizar herramientas tecnológicas y recursos en línea, los estudiantes también adquieren habilidades digitales y

de búsqueda de información, competencias valiosas para la vida en la era moderna. Al permitir a los estudiantes crear y experimentar con diferentes herramientas, se les anima a desarrollar habilidades creativas y a pensar de manera innovadora. Las herramientas didácticas pueden ser utilizadas por los educadores para evaluar el progreso de los estudiantes de manera continua, lo que permite realizar ajustes en la enseñanza para abordar las necesidades individuales. Muchas herramientas didácticas permiten la colaboración entre estudiantes, lo que fomenta el trabajo en equipo y la comunicación efectiva, habilidades esenciales para la vida y el éxito en el mundo laboral. (Zambrano et al., 2021).

De igual forma la importancia de la actividad física es multifacética y abarca aspectos que influyen en la salud física, mental y emocional de las personas, así como en su calidad de vida en general. El ejercicio regular fortalece el corazón, mejora la circulación sanguínea y reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares, como la hipertensión arterial, la enfermedad coronaria y los accidentes cerebrovasculares. La actividad física ayuda a quemar calorías y a mantener un peso corporal saludable. También puede ser parte de un enfoque integral para la pérdida de peso y la prevención de la obesidad. El ejercicio de resistencia, como el levantamiento de pesas o el entrenamiento de fuerza, fortalece los músculos y los huesos, reduciendo el riesgo de osteoporosis y mejorando la movilidad y la postura. (Rodríguez et al., 2020)

La actividad física regular puede mejorar la sensibilidad a la insulina y el equilibrio de hormonas como la serotonina, lo que puede tener un impacto positivo en el estado de ánimo y la salud mental. El ejercicio libera endorfinas, que actúan como analgésicos naturales y generan una sensación de bienestar. Esto puede ayudar a reducir los niveles de estrés y ansiedad. La actividad física regular está relacionada con un sueño de mayor calidad y duración, lo que contribuye al bienestar general y al funcionamiento cognitivo. Como se mencionó en el artículo anterior, la actividad física puede fomentar habilidades sociales como la comunicación, la empatía y la colaboración, especialmente cuando se realiza en un entorno grupal. (Vargas et al., 2021)

El ejercicio regular puede mejorar la función cognitiva, incluyendo la memoria, la concentración y la toma de decisiones. También se ha relacionado con un menor riesgo de deterioro cognitivo en la vejez. La actividad física puede reducir el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2, algunos tipos de cáncer y enfermedades del sistema respiratorio. Al lograr metas personales

relacionadas con la actividad física y al mejorar la apariencia física, muchas personas experimentan un aumento en la autoestima y la confianza en sí mismas. La actividad física promueve un estilo de vida activo y saludable, lo que puede influir positivamente en las decisiones relacionadas con la alimentación, el descanso y otros aspectos de la salud. Estudios han demostrado que las personas que hacen ejercicio regularmente tienden a vivir más tiempo y con una mejor calidad de vida en la vejez. (Cucci et al., 2020)

En la actualidad las instituciones educativas locales implementan diversas estrategias para mejorar las habilidades de socialización de los estudiantes en especial aquellas como las actividades físicas como actividad principal, permitiendo a los alumnos interactuar entre ellos, participando en diversas actividades que permiten en logro de metas comunes, además de mejorar su estado de salud, estas actividades colaboran a lograr en los alumnos un mayor nivel de colaboración y trabajo en equipo, reforzar lazos de amistad mejorando, las habilidades sociales.

Este trabajo busca la recopilación de información referente a la utilización de las actividades físicas para mejorar las habilidades sociales, siendo este trabajo referente para diversas investigaciones, que buscan analizar estas variables desde diversos puntos de vista.

En base a lo antes mencionado se plantean los siguientes objetivos de investigación:

Objetivo general:

Analizar la aplicación de las actividades físicas como estrategias didáctica para mejorar las habilidades sociales en estudiantes de básica superior.

Y como objetivos específicos:

- Analizar los niveles de aplicación de las actividades físicas en los centros educativos
- Analizar los niveles habilidades sociales en estudiantes de básica superior de los centros educativos.

En relación a la primera variable que es la actividad física se menciona que la educación es un pilar fundamental en la vida de cualquier individuo, ya que sienta las bases para un futuro exitoso y gratificante. Sin embargo, la educación no se trata únicamente de adquirir conocimientos académicos, sino también de desarrollar habilidades y valores que preparen a los estudiantes para enfrentar los desafíos de la vida. En este contexto, las actividades físicas desempeñan un papel crucial que va más allá de la simple actividad deportiva. (Bernate et al., 2020).

Beneficios Físicos de las Actividades Físicas en la Educación

Desiderio et al. (2021) Las actividades físicas, como la educación física y los deportes escolares, ofrecen numerosos beneficios para la salud física de los estudiantes:

- **Mejora de la Salud Cardiovascular:** Participar regularmente en actividades físicas mejora la circulación sanguínea, fortalece el corazón y reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares.
- **Control del Peso:** El ejercicio regular ayuda a mantener un peso corporal saludable y reviene la obesidad, un problema creciente en la población infantil y adolescente.
- **Desarrollo Muscular y Óseo:** Las actividades físicas, especialmente aquellas que incluyen ejercicios de resistencia, fortalecen los músculos y los huesos, contribuyendo a la salud y la prevención de lesiones.
- **Promoción de la Aptitud Física:** Fomentar una vida activa desde una edad temprana establece hábitos saludables que pueden perdurar toda la vida.

Además según Torres et al, (2022) de los beneficios físicos, las actividades físicas tienen un impacto positivo en el desarrollo cognitivo y académico de los estudiantes:

- **Mejora la Concentración y la Memoria:** El ejercicio aumenta el flujo de sangre y oxígeno al cerebro, lo que puede mejorar la concentración, la memoria y la función cognitiva.
- **Reducción del Estrés y la Ansiedad:** Las actividades físicas liberan endorfinas, reducen el estrés y mejoran el bienestar emocional, lo que puede tener un impacto positivo en la capacidad de los estudiantes para manejar la presión académica.
- **Fomenta el Aprendizaje Activo:** Las actividades físicas promueven el aprendizaje práctico y la resolución de problemas, lo que puede ser especialmente beneficioso en la educación STEM (ciencia, tecnología, ingeniería y matemáticas).
- **Mejora las Habilidades Sociales:** La participación en equipos deportivos o actividades grupales fomenta la cooperación, la comunicación y el trabajo en equipo, habilidades esenciales en la vida y el mundo laboral.

Desarrollo de Valores y Habilidades Sociales

Según Jordán & Revilla, (2021) Las actividades físicas en la educación también desempeñan un papel importante en la formación de valores y habilidades sociales:

- **Respeto:** Los deportes y las actividades físicas promueven el respeto por los compañeros, entrenadores y árbitros, fomentando la ética y la integridad.
- **Trabajo en Equipo:** Aprender a trabajar en equipo es esencial en la vida. Los deportes enseñan a los estudiantes cómo colaborar, comunicarse y apoyarse mutuamente para alcanzar objetivos comunes.
- **Disciplina y Autodisciplina:** La práctica deportiva requiere disciplina, responsabilidad y autodisciplina. Estas habilidades son transferibles a otras áreas de la vida, como el estudio y el trabajo.
- **Resiliencia:** Enfrentar la derrota y superar obstáculos en el deporte enseña a los estudiantes a ser resilientes y a aprender de los errores.

Promoción de un Estilo de Vida Activo

Así mismo Posada & Vásquez, (2022) Las actividades físicas en la educación pueden influir en el estilo de vida de los estudiantes a largo plazo:

- **Hábitos Saludables:** Fomentar la actividad física desde una edad temprana establece patrones de comportamiento que pueden llevar a una vida adulta más saludable.
- **Prevención de Enfermedades Crónicas:** La actividad física regular reduce el riesgo de enfermedades crónicas, como la diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares, que son cada vez más comunes en edades jóvenes.

Inclusión y Diversidad

Según Calvo et al, (2021) Es importante destacar que las actividades físicas en la educación pueden adaptarse para ser inclusivas y respetar la diversidad de habilidades y necesidades de los estudiantes. Los educadores pueden trabajar para garantizar que todos los estudiantes tengan la oportunidad de participar y beneficiarse de las actividades físicas, independientemente de sus capacidades físicas o limitaciones. Las actividades físicas en la educación son una parte integral del desarrollo de los estudiantes, ya que no solo promueven la salud física, sino que también estimulan el desarrollo cognitivo, promueven valores y habilidades sociales, y establecen hábitos de vida saludables. Los educadores, padres y responsables de la toma de decisiones en el ámbito educativo deben reconocer la

importancia de estas actividades y proporcionar entornos que las fomenten, ya que contribuyen de manera significativa al crecimiento integral y al éxito futuro de los estudiantes.

En relación de la segunda variable que son las habilidades sociales según Mendoza, (2021) se indica que la educación no se limita a la transmisión de conocimientos académicos, sino que también tiene la responsabilidad de cultivar habilidades y competencias que permitan a los estudiantes prosperar en la sociedad. Entre estas habilidades, las habilidades sociales ocupan un lugar central. En este artículo, exploraremos el papel crítico de las habilidades sociales en la educación, cómo pueden enseñarse de manera efectiva y por qué son esenciales para el éxito en la vida.

El Significado de las Habilidades Sociales

Moreno & Jurado, (2022). Las habilidades sociales, a menudo denominadas habilidades interpersonales o habilidades blandas, se refieren a la capacidad de interactuar, comunicarse y relacionarse de manera efectiva con otras personas. Incluyen una amplia gama de habilidades, como la empatía, la comunicación asertiva, la escucha activa, la resolución de conflictos y la toma de decisiones socialmente inteligente. Estas habilidades son esenciales en la construcción de relaciones interpersonales saludables y en la adaptación exitosa a la sociedad. (Estrada et al., 2020)

Importancia de las Habilidades Sociales en la Educación

De acuerdo a lo mencionado por Araoz et al. , (2021) las características de las habilidades sociales pueden darse de la siguiente manera:

- **Mejorar las Relaciones Interpersonales:** Las habilidades sociales sólidas son esenciales para establecer y mantener relaciones satisfactorias con amigos, familiares, compañeros de trabajo y otros miembros de la comunidad. Ayudan a construir vínculos más sólidos y a evitar conflictos innecesarios.
- **Éxito en el Ámbito Laboral:** En el mundo laboral, las habilidades sociales son altamente valoradas. Los empleadores buscan individuos que puedan comunicarse de manera efectiva, trabajar en equipo, resolver problemas y adaptarse a entornos cambiantes.
- **Manejo de Conflictos:** Las habilidades sociales ayudan a las personas a manejar los conflictos de manera constructiva. La capacidad de negociar, comprometerse y resolver disputas es fundamental en la vida cotidiana y en el trabajo.

- **Mejora de la Salud Mental:** La comunicación abierta y la capacidad de expresar emociones de manera saludable pueden reducir el estrés y la ansiedad. Las habilidades sociales sólidas también pueden ayudar a las personas a buscar apoyo social cuando lo necesiten.
- **Empatía y Comprensión:** Las habilidades sociales fomentan la empatía, la capacidad de ponerse en el lugar de los demás y comprender sus perspectivas y sentimientos. Esto conduce a relaciones más saludables y a una sociedad más comprensiva.
- **Mejora del Rendimiento Académico:** La comunicación efectiva y la colaboración son esenciales en la educación. Los estudiantes con buenas habilidades sociales a menudo tienen un mejor rendimiento académico, ya que pueden participar en discusiones en clase y trabajar en proyectos grupales de manera más eficaz.

Cómo Enseñar Habilidades Sociales de Manera Efectiva

De acuerdo a Cajas et al., (2020) Las habilidades sociales no son innatas, sino que pueden enseñarse y desarrollarse a lo largo de la vida. Aquí hay algunas estrategias para enseñar habilidades sociales de manera efectiva en el entorno educativo:

- **Modelar Comportamientos Positivos:** Los educadores y los adultos pueden servir como modelos de comportamiento socialmente competente. Mostrar empatía, escuchar atentamente y resolver conflictos de manera constructiva son ejemplos poderosos.
- **Programas de Educación Socioemocional:** Incorporar programas de educación socioemocional en el currículo escolar puede ser efectivo para enseñar habilidades sociales. Estos programas proporcionan estructuras y actividades específicas para el desarrollo de habilidades.
- **Aprendizaje Experiencial:** Fomentar la participación activa en juegos, ejercicios de grupo y situaciones de la vida real donde los estudiantes puedan practicar habilidades sociales.
- **Feedback Constructivo:** Proporcionar retroalimentación constructiva y oportunidades para la autorreflexión. Los estudiantes pueden aprender de sus experiencias y mejorar sus habilidades a través de la retroalimentación.
- **Fomentar la Colaboración:** Promover proyectos grupales y actividades cooperativas en el aula para que los estudiantes practiquen la comunicación efectiva y la colaboración.

- Resolver Conflictos de Manera Constructiva: Enseñar estrategias para resolver conflictos de manera pacífica y constructiva, como la escucha activa, la negociación y la búsqueda de soluciones mutuamente beneficiosas.

Finalmente Grasso, (2021) Las habilidades sociales son esenciales en la educación porque preparan a los estudiantes para enfrentar los desafíos de la vida de manera efectiva. No se trata solo de lo que se sabe, sino de cómo se interactúa con los demás y se resuelven los problemas. Como educadores y padres, es nuestra responsabilidad asegurarnos de que los estudiantes adquieran estas habilidades críticas a lo largo de su viaje educativo para que puedan convertirse en ciudadanos exitosos y contribuyentes a la sociedad. La educación no solo es un proceso de acumulación de conocimientos, sino también de desarrollo de las habilidades sociales que enriquecen nuestras vidas y relaciones.

MATERIALES Y MÉTODOS

En la búsqueda de artículos, se siguió el protocolo PRISMA, lo que permitió encontrar un conjunto específico de fuentes bibliográficas. Usando este método, se seleccionaron y evaluaron las fuentes que ayudaron a alcanzar los objetivos establecidos. El enfoque empleado para encontrar la información relevante en este estudio fue de naturaleza bibliográfica, y también se utilizó para identificar la metodología

La investigación abarcó un minucioso repaso de una variedad de artículos publicados entre 2020 y 2023, enfocados en el progreso de la administración de la investigación educativa. Se realizó un análisis pormenorizado de los datos de acuerdo con el protocolo PRISMA, que aconseja la meticulosa elección de documentos que cumplan con criterios particulares, con el propósito de abordar las interrogantes planteadas en este estudio

RESULTADOS Y DISCUSIONES

Este estudio realizó una revisión sistemática de múltiples artículos publicados entre los años 2020 y 2023, aplicando el enfoque estructurado del modelo PRISMA. En este proceso de revisión, se examinaron diversos documentos relacionados con la aplicación de las actividades físicas como herramientas didácticas para la mejora de las habilidades sociales en estudiantes de diversos centros educativos. Se formularon las siguientes cuestiones de investigación: ¿Cuál es el grado de implementación de las actividades físicas como una herramienta didáctica para el desarrollo de habilidades sociales en la educación básica superior?

Con el fin de lograr el objetivo de este estudio, se llevaron a cabo búsquedas de artículos publicados en un período de cinco años. Esta elección se justifica debido al impacto significativo que la pandemia tuvo en los procesos de investigación a nivel global desde su inicio en 2019. Además, se incluyeron en el análisis investigaciones que no se limitaran exclusivamente a contextos académicos, especialmente aquellas relacionadas con instituciones de educación superior en América Latina. También se consideró relevante incluir artículos relacionados con actividades físicas y habilidades sociales, aspectos que suscitan un interés especial para el investigador. Para llevar a cabo esta búsqueda, se utilizaron diversas plataformas, como Scielo, Redalyc, Google Académico y Alicia CONCYTEC, junto con palabras clave pertinentes a la temática en cuestión. Los resultados de las palabras clave se presentan en la Tabla 1

Table 1

Sources	Descriptor	Number
Scielo https://scielo.org/es/	physical activities and social skills	36
Redalyc https://www.redalyc.org/	physical activities and social skills	55
Alicia Concytec https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/	Las actividades físicas y las habilidades sociales	42
Google Academic https://scholar.google.com/schhp?hl=es	Las actividades físicas y las habilidades sociales	68
Dialnet https://dialnet.unirioja.es/	physical activities and social skills	28
Access proposal provided by the Cesar Vallejo University https://www.proquest.com/	Las actividades físicas y las habilidades sociales	26
Total		255

Table 1 Descripción de resultados

Para llevar a cabo la búsqueda, se emplearon las expresiones "Actividad física", "Ejercicio", "Habilidades sociales" y "trabajo en equipo", todas ellas dentro de comillas, con el objetivo de dirigir la investigación hacia la información deseada en los motores de búsqueda. Se establecieron ciertos criterios para la inclusión y exclusión de documentos: Se incluyeron aquellos que trataran sobre actividades físicas y habilidades sociales. Se consideraron artículos publicados entre 2020 y 2023. Se admitieron documentos en español e inglés, así como aquellos que aportaran información sobre la investigación educativa en América Latina."

Criterios de inclusión

Artículos que hacen referencia a las actividades físicas como también las habilidades sociales para la mejora de las habilidades sociales.

Criterios de exclusión:

Artículos que hacen referencia a las actividades físicas pero que no están dirigidos a mejorar las habilidades sociales.

La Figura 1 muestra el diagrama de flujo Prisma, mostrando los resultados del análisis sistemático de los artículos encontrados.

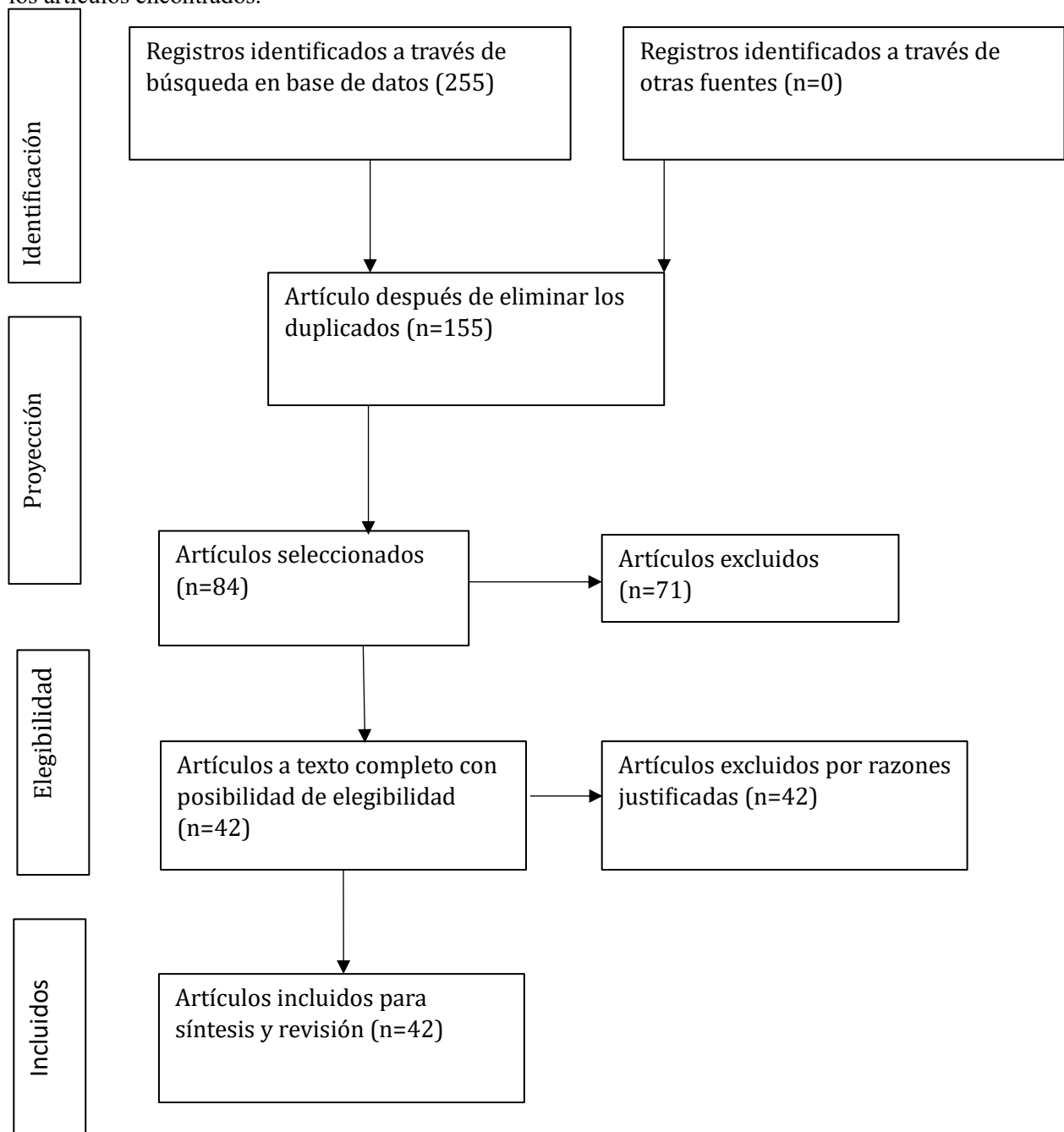


Figura 1. Diagrama de flujo PRISMA

Analizar la aplicación de las actividades físicas como herramientas didácticas buscando mejorar las capacidades sociales de los alumnos de básica superior.

Las actividades físicas

Según Pereyra, (2020) La actividad física se refiere a cualquier movimiento del cuerpo que requiere el gasto de energía. Esto puede incluir ejercicios estructurados, como correr o nadar, así como actividades

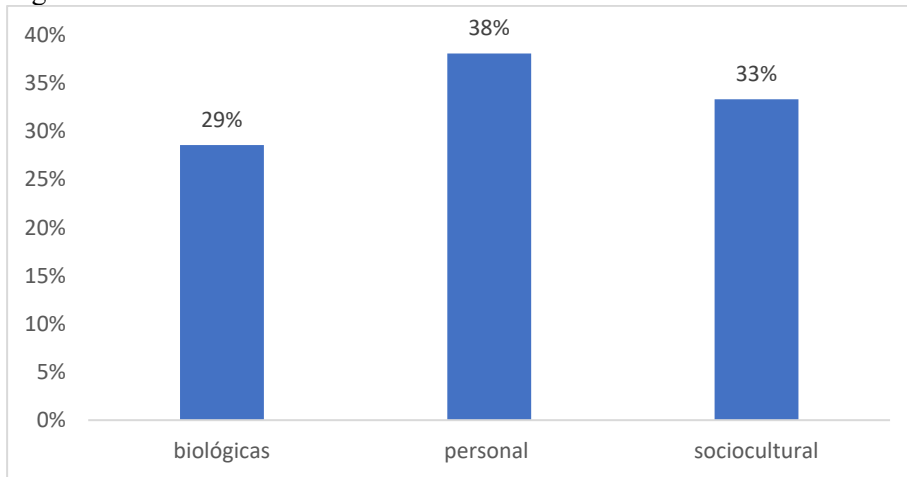
diarias como caminar o subir escaleras. La actividad física es esencial para mantener un estilo de vida saludable y puede contribuir a mejorar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la flexibilidad y el bienestar general. El ejercicio es una forma planificada y repetitiva de actividad física que se realiza con el propósito de mejorar o mantener la salud y la aptitud física. Esto puede incluir actividades como levantar pesas, hacer yoga, andar en bicicleta o participar en clases de aeróbicos. El ejercicio se estructura para lograr objetivos específicos, como el aumento de la fuerza muscular, la pérdida de peso o la mejora de la flexibilidad. Las dimensiones de las actividades físicas que se tendrán en cuenta son biológicas, personal y sociocultural.

Habilidades sociales

Según Varela & Mustaca, (2021) Las habilidades sociales son un conjunto de comportamientos, actitudes y competencias que permiten a las personas interactuar de manera efectiva y armoniosa con los demás en una variedad de situaciones sociales. Estas habilidades incluyen la capacidad de comunicarse de manera efectiva, escuchar activamente, resolver conflictos, mostrar empatía, establecer relaciones sólidas y adaptarse a diferentes entornos sociales. La inteligencia social se refiere a la habilidad de una persona para comprender y gestionar sus propias emociones, así como para comprender y relacionarse eficazmente con las emociones de los demás. Implica la capacidad de percibir las señales sociales, interpretar las expresiones faciales y corporales, y responder de manera apropiada en situaciones interpersonales. La inteligencia social es esencial para construir relaciones saludables y exitosas. Las dimensiones a tener en cuenta son conductuales (tipo de habilidad), personal (las variables cognitivas) y la dimensión situacional (el contexto ambiental).

Los hallazgos obtenidos en la investigación se fundamentan en los atributos que los educadores deben considerar al poner en práctica para las actividades físicas con el propósito de potenciar las habilidades sociales. Los resultados se presentan en el gráfico siguiente, identificado como Figura 2.

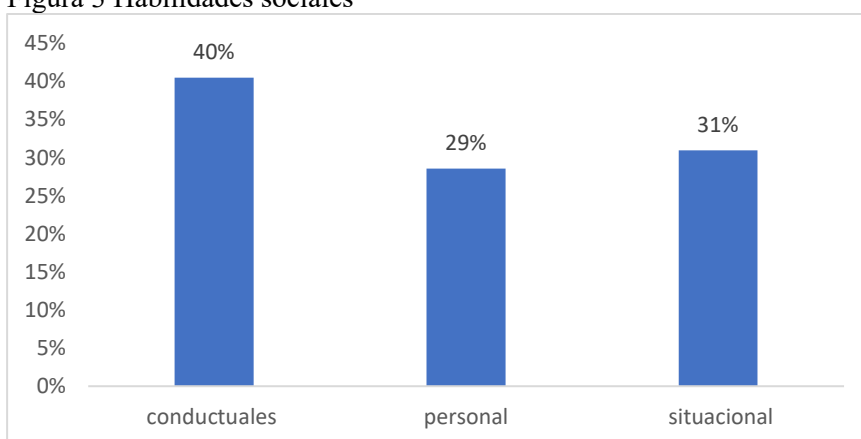
Figura 2: Actividades físicas



De acuerdo a los datos encontrados y presentados en la figura se muestran los resultados encontrados en el análisis de los artículos revisados, indicando que para la primera dimensión que son las biológicas un 29%, de los artículos menciona que es fundamental desarrollar actividades físicas para la salud y mejora del cuerpo, para la segunda dimensión que es el personal, se muestra que el 43% de los artículos revisados indican que se realizan las actividades físicas para una mejora personal, así mismo el 33% de los artículos hacen mención que las actividades físicas se desarrollan para la mejora de los aspectos socioculturales.

Los resultados alcanzados con respecto a las habilidades sociales se muestran en la figura 3

Figura 3 Habilidades sociales



Los resultados que se muestran en la figura 3 indican que el 40% de los artículos consideran que las capacidades conductuales son las más importantes para las habilidades conductuales, de igual manera las capacidades personales son importantes para el 29% de los artículos, finalmente los aspectos

situacionales son prioritarios para el 31% de los documentos revisados, considerando además que el desarrollo adecuado de cada una de las dimensiones logra que se mejoren las habilidades sociales.

CONCLUSIONES

La información revisada menciona que el desarrollo de las actividades físicas, permite a los estudiantes mejorar sus habilidades sociales, ya que muchas de estas actividades se desarrollan al aire libre y con el apoyo de personas los cuales practican estos deportes de manera colectiva, al desarrollar actividades como el deporte en todas sus diversidades, se desarrollan una interacción con personas que generan un vínculo a nivel amical, logrando con ello un desarrollo social importante. Es importante que las instituciones educativas promuevan programas ligados a la práctica de los deportes, con la finalidad que se promueva el ejercicio para promover la mejora de la salud como también la interacción real entre las personas dejando de lado la prioridad de los jóvenes respecto a las redes sociales o el ámbito virtual, mejorando con ello sus habilidades sociales.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Araoz, E., Araoz, M., Ramos, N., & Uchasara, H. (2021). Adicción a internet y habilidades sociales en adolescentes peruanos de educación secundaria. Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica, 40(1), 74-80. Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/559/55971233014/55971233014.pdf>
- Bernate, J., Fonseca, I., & Jiménez, M. (2020). Impacto de la actividad física y la práctica deportiva en el contexto social de la educación superior. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, 1(37), 742-747. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7243345>
- Cajas, V., Paredes, M., Pasquel, L., & Pasquel, A. (2020). Habilidades sociales en Engagement y desempeño académico en estudiantes universitarios. Comunicación, 11(1), 77-88. Obtenido de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S2219-71682020000100077&script=sci_arttext
- Calvo, E., Ingelmo, R., Urchaga, J., & Moral, J. (2021). La educación física y el apoyo parental hacia la actividad física como promoción de hábitos saludables en los escolares. Papeles salmantinos de educación, 2021(25), 99-115. Obtenido de <https://revistas.upsa.es/index.php/papeleseducacion/article/view/486>

- Cucci, S., Kosakowski, H., Cortés, R., Huamash, C., & 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. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7400127>
- Desiderio, D., Losardo, R., Bortolazzo, C., & Hoyo, E. (2021). Deporte, educación y salud. *Revista de la Asociación Médica Argentina*, 134(3), 8-14. Obtenido de https://www.academia.edu/download/70120891/Deporte_educacion_y_salud.pdf
- Estrada, E., Mamani, H., & Ilegos, N. (2020). Estrategias psicoeducativas para el desarrollo de las habilidades sociales de los estudiantes de educación secundaria. *Revista San Gregorio*, 1(39), 116-129. Obtenido de http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2528-79072020000200116
- Grasso, P. (2021). Habilidades Sociales: breve contextualización histórica y aproximación conceptual. *Revista ConCiencia EPG*, 6(2), 82-98. Obtenido de <http://revistaconcienciaepg.edu.pe/ojs/index.php/55551/article/view/146>
- Jordán, R., & Revilla, A. (2021). La recreación física como contenido educativo en el contexto comunitario. *Sociedad & Tecnología*, 4(1), 47-55. Obtenido de <http://institutojubones.edu.ec/ojs/index.php/societec/article/view/st>
- Mendoza, C. (2021). Las habilidades sociales, factor clave para una interacción efectiva. *Polo del conocimiento*, 6(2), 3-16. Obtenido de <https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/2233>
- Moreno, A., & Jurado, M. (2022). Diferencias de sexo en habilidades sociales y creatividad en adolescentes: una revisión sistemática. *Revista Fuentes*, 24(1), 116-126. Obtenido de <https://revistascientificas.us.es/index.php/fuentes/article/view/17471>
- Perea, A., López, G., Perea, A., Reyes, U., Santiago, L., Ríos, P., & De la Paz, C. (2020). Importancia de la actividad física. *Salud Jalisco*, 6(2), 121-125. Obtenido de <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=91852>

- Pereyra, E. (2020). Influencia de la motivación en la actividad física, el deporte y la salud. Revista Científica Arbitrada de la Fundación MenteClara, 1(5), 2-10. Obtenido de <https://fundacionmenteclara.org.ar/revista/index.php/RCA/article/view/200>
- Posada, Z., & Vásquez, C. (2022). Beneficios de la práctica de actividad física durante la pandemia generada por el Covid-19. Revista Digital: Actividad Física y Deporte, 8(1), 12-36. Obtenido de <https://revistas.udca.edu.co/index.php/rdafd/article/view/2185>
- Rodríguez, A., Rodríguez, J., Guerrero, H., Arias, E., Paredes, A., & Chávez, V. (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. Revista Cubana de Medicina General Integral, 36(2), 1-45. Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-21252020000200010&script=sci_arttext
- Torres, A., Leiton, N., Andrango, O., Echeverry, J., & Tierra, J. (2022). Los beneficios de la gamificación en la enseñanza de la Educación Física: revisión sistemática. Dominio de las Ciencias, 8(2), 662-681. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8638034>
- Varela, A., & Mustaca, A. (2021). Habilidades Sociales e Intolerancia a la Frustración en adultos argentinos. ConCiencia EPG, 6(2), 99-116. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8602553>
- Vargas, C., Plua, N., Pluas, P., & Peña, R. (2021). Actividad física en el adulto mayor. Dominio de las Ciencias, 7(5), 64-77. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8383840>
- Zambrano, G., Moreira, M., Morales, F., & Amaya, D. (2021). Recursos virtuales como herramientas didácticas aplicadas en la educación en situación de emergencia. Polo del conocimiento, 6(4), 73-87. Obtenido de <https://www.polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/2539>