Relación Entre la Práctica Deportiva y el Desarrollo de Habilidades Sociales en Estudiantes preadolescentes de Yarumal Antioquia

Paula Andrea Posada Foronda

Trabajo de grado presentado para optar al título de Psicólogo

Asesor
Juan Pablo Hinestroza Serna, Magíster (MSc) en psicología

Universidad de Antioquia
Facultad de Ciencias Sociales y Humanas
Psicología
Yarumal, Antioquia, Colombia
2024

Cita	(Posada Foronda, 2024)
Referencia **Estilo APA 7 (2020)**	Posada Foronda, P. (2024). *Relación Entre la Práctica Deportiva y el Desarrollo de Habilidades Sociales en Estudiantes preadolescentes de Yarumal Antioquia* [Trabajo de grado profesional]. Universidad de Antioquia, Yarumal, Colombia.

creative commons BY NC SA

UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA
Vicerrectoría de Docencia

Sistema de Bibliotecas

Biblioteca Sede Universitaria del Norte (Yarumal)

Repositorio Institucional: http://bibliotecadigital.udea.edu.co

Universidad de Antioquia - www.udea.edu.co

El contenido de esta obra corresponde al derecho de expresión de los autores y no compromete el pensamiento institucional de la Universidad de Antioquia ni desata su responsabilidad frente a terceros. Los autores asumen la responsabilidad por los derechos de autor y conexos.

Dedicatoria

A Karen Meliza y Alejandra, mis hijas: Motor, alas y caja negra de este avión que le apunta a lo más alto del firmamento. Cada paso y cada sueño es impulsado por la fuerza que me inspiran todos los días.

Agradecimientos

El ser humano es en esencia colaborativo. Al intentar hacer una lista con todas las personas que contribuyeron de una u otra manera a la culminación de este objetivo, me doy cuenta de lo rodeada que estuve. Gracias por la camaradería y la comprensión en el ámbito laboral, universitario y familiar. Gracias por el apoyo y la compañía, por la paciencia y la certeza.

Un agradecimiento especial a Sergio, compañero y colega, cuya paciencia y buena voluntad fueron sostén durante toda la carrera.

A la Institución educativa de María y a mis alumnos, quienes hicieron parte fundamental de esta investigación, todos y cada uno lo hicieron posible.

Tabla de contenido

Resumen 7

Abstract 8

Introducción 9

1. Planteamiento del problema 10

2. Antecedentes. 12

3. Objetivos. 14

3.1 Objetivo General 14

3.2. Objetivos Específicos. 14

4. Hipótesis. 15

5. Marco teórico. 16

6. Metodología. 19

6.1. Tipo de Diseño. 19

6.2. Población. 19

6.2.1 Descripción del grupo experimental 19

6.2.2 descripción del grupo control 20

6.3. Recolección de datos. 20

6.3.1 cuestionario de Habilidades Sociales (CHASO) 20

6.3.2. Cuestionario de práctica deportiva 21

6.4. Procedimiento 22

7. Resultados 25

7.1 Resultados por variables 26

8. Total (Puntaje global de la prueba) 29

Referencias 34

Lista de tablas

Tabla 1. Diseño de intervención 23

Tabla 2. Resultados generales 25

Tabla 3. resultados generales 25

Siglas, acrónimos y abreviaturas

A.L.C	Afrontar Las Críticas
A.S.H. R	Pedir Aclaraciones a otras Personas Sobre su Comportamiento
CHASO	Cuestionario de Habilidades sociales
D.P. D	Expresar molestia, desagrado o enfado.
E.S. P	Expresar Sentimientos Positivos
H.P.I.S.	Hablar en Público, Interactuar con Superiores
I.C. D	Interactuar con desconocidos
I.P.A.	Interactuar con Personas que me Atraen.
M.C.C	Mantener la calma en situaciones embarazosas
MSc	Magister Scientiae
P. D	Pedir Disculpas
R. P	Rechazar Peticiones
UdeA	Universidad de Antioquia

Resumen

Las habilidades sociales han sido objeto de estudio de la psicología en diferentes contextos, reconociendo que el ser humano necesita de otros para coexistir, formando vínculos entre sí a partir de la colaboración, la comunicación y la creación de normas y acuerdos.

Lo que se pretende en el presente proyecto es analizar la relación entre la práctica deportiva y el desarrollo de las habilidades sociales, en un grupo de estudiantes entre los 10 y 13 años del municipio de Yarumal, intervenido durante seis meses con un programa de deporte recreativo.

Esta investigación presenta un diseño cuantitativo, a partir de la aplicación del instrumento para la evaluación de Habilidades Sociales CHASO (2017), desarrollado por Vicente Caballo y su equipo de trabajo. El cuestionario mide 10 dimensiones de habilidades sociales a partir de 40 ítems que arroja un autoinforme de habilidades sociales en estudiantes preadolescentes del municipio de Yarumal.

Después de comparar el resultado del grupo experimental que participó en el programa de deporte recreativo, con el resultado de un grupo control que no tiene acercamiento a actividades deportivas, el cual también se evaluó con el Cuestionario de habilidades sociales CHASO; se pudo evidenciar que hay una relación positiva entre la práctica deportiva y el desarrollo de las habilidades sociales.

Palabras Clave: habilidades sociales, deporte recreativo, deporte competitivo, preadolescentes, programa deportivo, estudiantes.

Abstract

Social skills have been the subject of psychological study in various contexts, recognizing that humans need others to coexist, forming bonds through collaboration, communication, and the creation of norms and agreements.

The aim of this project is to analyze the relationship between sports practice and the development of social skills in a group of students aged 10 to 13 years from the municipality of Yarumal, who were involved in a six-month recreational sports program. This research follows a quantitative design, using the Social Skills Assessment Tool CHASO (2017), developed by Vicente Caballo and his research team. The questionnaire measures 10 dimensions of social skills through 40 items, providing a self-report of social skills in preadolescent students from Yarumal.

After comparing the results of the experimental group, which participated in the recreational sports program, with the control group, which did not engage in sports activities and was also evaluated using the CHASO Social Skills Questionnaire, a positive relationship between sports practice and the development of social skills was observed.

*Keywords***:** social skills, recreational sports, competitive sports, preadolescents, sports program, students.

Introducción

La psicología Deportiva es uno de los brazos de la ciencia del comportamiento que se extiende hacia una actividad específica diferenciada buscando explicar las sensaciones, pensamientos, emociones y procesos cognitivos que se llevan a cabo durante toda actividad deportiva.

Estas explicaciones han permitido estandarizar los procesos de rendimiento en los deportistas, mejorar estrategias de preparación y regular factores externos que tienen influencia en el comportamiento de los practicantes dentro de las acciones que se llevan durante la práctica de alguna modalidad deportiva.

Algunos autores como E. Pérez (2015) resaltan que esta relación entre psicología y deporte se remonta a 1879, con los inicios de la psicología, pasando por la postguerra y hasta la actualidad. Sin embargo, fue a partir de 1950 que algunos psicólogos enfocaron sus estudios en el ámbito deportivo a partir del auge de las competencias internacionales, y de las diferentes modalidades deportivas que empezaban a tomar fuerza a nivel mundial.

Así mismo, la psicología se ha encargado de estudiar al sujeto en los entornos sociales, evaluando los procesos de comunicación que se ven enmarcados en los estilos de relación que se desarrollan a lo largo de la vida, entre ellos las habilidades sociales.

Estas últimas se refieren a la capacidad que tiene el individuo para relacionarse con sus pares en diferentes espacios, y son primordiales en la formación de vínculos estables y productivos en determinado espacio o grupo.

Esta investigación pretende establecer si la práctica de deporte recreativo en estudiantes preadolescentes entre los 10 y los 13 años del municipio de Yarumal, fomenta el desarrollo de las habilidades sociales, o, por el contrario, no hay relación entre estas dos variables.

1. Planteamiento del problema.

Los primeros estudios relacionados con la psicología deportiva se enmarcan en el año de 1962, cuando en Barcelona se establece el primer laboratorio deportivo, encaminado al estudio de la conducta de los deportistas y a las actividades grupales que surgen a partir de las prácticas, buscando establecer la relación entre los procesos cognitivos y el rendimiento deportivo.

Dentro de los procesos que más se han estudiado en el ámbito de la psicología deportiva, se encuentra la comunicación, ya que resulta ser una de las bases para llevar a cabo las acciones deportivas, sean de competencia o solo recreativas.

La comunicación permite optimizar el resultado de los objetivos planteados dentro de las actividades deportivas y mejora el relacionamiento entre deportistas, entrenadores, asistentes, y demás actores que intervienen en estas actividades.

Pero surge una inquietud: si la comunicación se da por sí sola debido a la interacción necesaria para ejecutar las acciones deportivas, o si el deporte, entendido como las dinámicas que se llevan a cabo en la búsqueda por realizar actividades individuales y de conjunto, fomenta la comunicación, y a su vez el desarrollo de las habilidades sociales.

En el municipio de Yarumal, los estudiantes preadolescentes se enfrentan a diferentes situaciones de riesgo, como entornos sociales disruptivos, consumo de sustancias psicoactivas a temprana edad, familias disfuncionales donde se pueden presentar agresiones físicas, psicológicas o emocionales; de igual manera presencian luchas territoriales por el dominio de venta de estupefacientes, acoso escolar, entre otros.

La vivencia de estas experiencias conlleva a que los preadolescentes se sientan inseguros y desconfiados, afectando directamente el relacionamiento de estos con sus pares.

Estas circunstancias generan en los preadolescentes, dificultades para un óptimo desarrollo de sus habilidades sociales, planteando la necesidad de realizar acciones desde los espacios educativos, deportivos, culturales y sociales que fomenten una óptima adquisición de herramientas y estrategias de relacionamiento, promoviendo una mejor interacción entre ellos.

Algunas investigaciones realizadas en otros espacios deportivos de Latinoamérica han encontrado una relación positiva entre la práctica deportiva y el desarrollo de las habilidades sociales. Siendo el caso de una comunidad rural de Ecuador, donde, en el año 2022, se implementó un programa deportivo durante la clase de educación física. Sánchez G, e. tal (2022)

En esta ocasión se utilizó la escala de habilidades sociales elaborada por Gismero (2002). Allí se pudo establecer una relación positiva entre la práctica deportiva y el desarrollo de las habilidades sociales.

Alvaréz y Del Valle (2015) afirman que el deporte favorece a través de los diversos eventos competitivos, las condiciones necesarias para el establecimiento de relaciones sociales entre personas y culturas diferentes y que …Desde el punto de vista social, el deporte mejora las relaciones personales, las habilidades individuales, el asertividad y la autoestima, entre algunos grupos de riesgo, e incluso ayuda a prevenir problemas de desviación social. (p. 28-33).

Algunos interrogantes que surgen a partir de estas investigaciones son: ¿el grupo poblacional tiene características específicas que arrojen resultados diferentes en la relación entre la práctica deportiva y el desarrollo de habilidades sociales? ¿la interacción en espacios diferentes a la clase de educación física promueve otro tipo de respuestas a nivel relacional? ¿la práctica del deporte competitivo genera resultados diferentes a la práctica regular y recreativa? ¿se puede fomentar el desarrollo de habilidades sociales a partir de la práctica de diferentes modalidades deportivas, dentro de un mismo programa de intervención?

2. Antecedentes.

La práctica deportiva hace referencia a toda actividad recreativa o de competencia que implica actividad física y que busca mejorar capacidades motrices, lúdicas o el mejoramiento específico de alguna habilidad para una modalidad deportiva, incluye la adaptabilidad del individuo al entorno, a las normas establecidas y a la comunidad de deportistas, entrenadores, aficionados y coequiperos.

Enrique Cantón (2010) define el deporte como toda actividad que requiere un esfuerzo físico, que implica competencia con uno mismo u otros actores, y que obedece a unas reglas específicas.

Las habilidades sociales aparecen en las primeras etapas de desarrollo y a partir de los diferentes procesos subyacentes, se puede observar cómo estas se desenvuelven o, por el contrario, se inhiben.

Para Caballo (1987): La conducta socialmente habilidosa es ese conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal que expresa los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de ese individuo de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás y que, generalmente, resuelve los problemas inmediatos de la situación mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas. (s.p)

Estudios desde el enfoque deportivo, pretenden establecer si hay alguna influencia de la práctica del deporte para la adquisición de habilidades sociales en adolescentes. Los investigadores J. Raga y Raquel Rodríguez, en Girón España, realizan la aplicación de la batería de habilidades sociales BAS-3, de Silvia y Bartorell a más de 1000 adolescentes, contando entre su muestra con individuos deportistas y no deportistas, logrando concluir que sí hay una influencia directa en la adquisición de habilidades sociales, en aspectos como el liderazgo, ansiedad social, vergüenza en las relaciones sociales, entre otros.

En la ciudad de Cali, en el 2023, se llevó a cabo una investigación que tuvo como objetivo estudiar el efecto del juego para la construcción de habilidades sociales. Este estudio se realizó a 20 niños y niñas de la comuna 20 de Siloé, por medio de observación y la participación acción en un programa de fútbol formativo que pretender abordar el aprovechamiento del tiempo libre en los niños y niñas de comunidades vulnerables de Cali, quienes han pasado por diversas situaciones de riesgo y de discriminación. (J, Cano et. al, 2023)

Los datos allí registrados se evaluaron cualitativamente por medio de la herramienta Atlas y arrojó resultados significativos ante la relación entre la práctica de juegos didácticos y el fortalecimiento de las habilidades sociales de los participantes.

En la discusión de esta investigación se afirma que:

"El juego se configura en un escenario poderoso para la reconstrucción de habilidades sociales, permite la vivenciade valores como respeto y tolerancia como valores fundamentales para la armonización de sus relaciones". (p. 8)

En Ecuador se realizó una investigación cuantitativa, donde se estableció una correlación positiva entre la práctica deportiva y el desarrollo de habilidades, a partir de la aplicación de un programa de intervención pedagógico deportivo por medio de las clases de educación física. Sánchez, Apolo, Ávila (2022).

La correlación entre las variables habilidades sociales y práctica deportiva se realizó a través de la aplicación de dos instrumentos cuantitativos: la aplicación de la escala de habilidades sociales de Gismero (2002) y el cuestionario de práctica deportiva Gómez, et al. (2012).

A la conclusión que llegaron después de analizar los resultados fue que se encontró una asociación positiva entre las dimensiones de análisis de cada una de las variables, lo que permite concluir que el deporte presenta una influencia favorable en el desarrollo de las habilidades sociales en adolescentes de 12 a 14 años. Sánchez, Apolo, Ávila (2022).

3. Objetivos.

3.1. Objetivo General.

Establecer si la práctica deportiva propicia el desarrollo de habilidades sociales en estudiantes preadolescentes del municipio de Yarumal, por medio de la ejecución de un programa basado en deporte recreativo.

3.2. Objetivos Específicos.

- Desarrollar actividades deportivas por seis meses con estudiantes preadolescentes del municipio de Yarumal.
- Analizar el comportamiento de los estudiantes preadolescentes durante las actividades deportivas, resaltando las habilidades sociales que surgen durante los encuentros.
- Realizar un cuestionario de habilidades sociales en un grupo experimental que participó en el programa de deporte recreativo, y en un grupo control de estudiantes preadolescentes que no tienen acercamiento a actividades deportivas, con el fin de establecer si la práctica deportiva propicia el desarrollo de las habilidades sociales.

4. Hipótesis.

Ha: Hay una correlación positiva entre la práctica de deporte recreativo y el desarrollo de habilidades sociales, debido a las interacciones que se generan dentro del entorno, al contacto con los pares, y al intercambio de experiencias entre ellos. A partir de las actividades y la frecuencia con la que se interactúa, se pueden observar cambios positivos en la manera de relacionarse, lo que permite deducir un desarrollo de habilidades sociales a partir de la práctica de deporte recreativo.

5. Marco teórico.

El deporte es considerado un fenómeno sociocultural y educativo por su impacto sobre la organización de un país, en los estilos y la calidad de vida de los individuos, debido a la multiplicidad de actividades deportivas practicadas por la población. Se considera una parte integral de la sociedad y de la cultura, que afecta de formas muy variadas las interacciones de los individuos en los grupos sociales. McPherson B (1989)

Al ser una actividad humana específica, donde intervienen varios grupos poblaciones, y que está sujeta a factores sociales adaptativos a la época, el deporte amerita un estudio exhaustivo de las diferentes variables que pueden significar cambios comportamentales a nivel individual y grupal.

La psicología deportiva es una de las áreas especializadas que busca el estudio científico de los factores psicológicos que tienen inferencia en las actividades deportivas, la participación y el rendimiento en el deporte y otras áreas relacionadas con la actividad física.

Núñez (2015) enmarca dentro de sus postulaciones que la psicología deportiva estudia "La comprensión de la forma en que la participación en el deporte y la actividad física afecta al desarrollo, la salud y el bienestar personal"

Puede observarse como la psicología deportiva ha enfocado sus estudios en el mejoramiento del rendimiento deportivo en las élites del deporte, abordando aspectos como la motivación, el liderazgo y el trabajo en equipo.

Su campo de estudio se expande hacia los efectos de las prácticas deportivas en los entornos sociales, las dinámicas de comunicación y los efectos de la práctica deportiva a nivel individual y grupal.

Aunque no constituye un campo de conocimiento de la psicología, es un área de especialización enfocada en esta actividad humana específica

Se trata por tanto de un ámbito de intervención, de una actividad aplicada para la que es conveniente desarrollar una tecnología específica que incluya instrumentos de evaluación, programas de intervención y técnicas específicas directas e indirectas Cantón, E (2010).

Cagigal (1975) sostiene que las diversas formas de agrupación social enmarcan la creación de vínculos estables. Una de estas formas es el deporte, ya que allí se fomenta la resolución de conflictos por medio de las habilidades sociales.

En esta investigación se conjugará el deporte y la actividad deportiva en una misma definición, donde sus aspectos y variables obedecen a un mismo contenido.

Cabe resaltar que el deporte ha tenido diferentes orientaciones, entre ellos el competitivo. Algunas investigaciones se han enfocado en esta área debido a los intereses personales y grupales por mejorar el rendimiento y la capacidad de resistencia de quienes participan en competencias de élite, siendo el objetivo principal el rendimiento óptimo del deportista. (Côté et al., 2008).

El deporte recreativo, es aquel que busca la participación, la diversión, y el mantenimiento del buen estado de salud, (Côté et al., 2008), y que se realiza en esferas diferentes a los grupos competitivos. Resaltando su práctica a niveles regionales, colegiados o universitarios. Espacios disímiles a los círculos profesionales y semiprofesionales. Swann et al. (2015).

El deporte como práctica en un entorno social, permite la interacción entre pares, el establecimiento de normas y la competitividad, lo que plantea un escenario propicio para el intercambio de las habilidades sociales que el preadolescente desarrolla en su infancia.

Al hablar de habilidades sociales, hay que mencionar las acciones concretas a las que se refieren: escuchar, presentarse, iniciar una conversación y mantenerla, hacer un cumplido, formular preguntas, con un tono de voz adecuado, teniendo en cuenta el ambiente en el que se desarrolla la interacción y el momento. Esta interacción no solo es verbal, ya que los gestos y la comunicación no verbal también hacen parte fundamental de las habilidades sociales.

Según García (2010) las habilidades sociales son el conjunto de conductas que posibilitan la comunicación de manera adecuada entre pares en los diferentes entornos en los que se encuentran, estas habilidades hacen referencia a la manifestación de sentimientos, establecimiento de límites o poder decir no, pedir algo de manera adecuada, entre otras.

Las habilidades sociales se adquieren en la infancia y se fortalecen en la adolescencia, donde los individuos se relacionan con sus pares bajo el establecimiento de normas que rigen los diferentes espacios sociales, educativos y familiares.

Caballo suma a estas características ya citadas, la expresión de deseos, opiniones o derechos, adecuadamente, respetando la expresión conductual de los demás (Caballo, 1998)

Las habilidades sociales son una suma entre las competencias sociales y la estructura comportamental que le permiten al sujeto interactuar con sus pares en diferentes entornos socioculturales.

Según Gismero (2010), las habilidades sociales son respuestas verbales y no verbales que expresan sentimientos, opiniones, necesidades y preferencias de una manera acertada e independiente a las expresiones de los demás.

Otros estudios enfocados en las habilidades sociales en espacios educativos describen este entorno como uno de los más importantes para el desarrollo de las mismas. El trabajo de Investigación de F. Delgado (2010), busca demostrar que se presenta una mejora en alumnos con déficit de habilidades sociales a partir de la aplicación de un programa enfocado en el autoconcepto, las habilidades sociales y la asertividad, en estudiantes de primero y segundo año de la secundaria.

Esto es relevante para nuestra investigación debido a que los participantes se encuentran en etapa escolar, y las actividades deportivas de intervención se realizan dos veces a la semana, en horario extraescolar.

6. Metodología.

6.1. Tipo de Diseño.

El diseño que se utilizará será cuantitativo, de asociación. Este diseño experimental permite establecer si existe una relación entre dos o más variables, en esta ocasión, entre la práctica de deporte recreativo y el desarrollo de habilidades sociales

Este tipo de diseño es adecuado a la investigación, ya que permite el análisis del investigador, sin que éste intervenga o manipule las variables.

6.2. Población.

El municipio de Yarumal es una población de aproximadamente 5.000 habitantes, de los cuales se tienen registro de más 2000 practicantes deportivos, según el Instituto del deporte y la Recreación Inderyal. Este índice permite realizar la investigación con los participantes estipulados.

En esta ocasión, la investigación será enfocada en la práctica del deporte recreativo fuera de las esferas élite deportivas como clubes, ligas, deporte de alto rendimiento, cazatalentos y modalidades competitivas.

6.2.1 Descripción del grupo experimental

El grupo poblacional que al que estará dirigida esta investigación, son niños y niñas entre los 11 y los 13 años del municipio de Yarumal, estudiantes de la Institución educativa de María, quienes serán intervenidos por medio de un programade actividades recreo deportivas dos veces a la semana, por un periodo de 6 meses. Las sesiones tendrán una duración de dos horas y media, las cuales estarán dirigidas a juegos deportivos básicos. Estos estudiantes no registran asistencias a clubes o entrenamientos deportivos anteriormente y son escogidos por medio de participación voluntaria. Este será el grupo experimental.

El proceso de selección se hará por medio de convocatoria abierta en la Institución educativa de María.

Dentro de los criterios de exclusión están estimados la edad no permitida, personas limitaciones físicas para la práctica deportiva, niños o niñas que pertenezcan a las ligas o clubes deportivos o que se encuentren enfocadas en el deporte de alto rendimiento, quienes no cuenten con el consentimiento informado por parte de sus tutores legales.

Los datos recogidos por el grupo experimental serán comparados con los datos arrojados por un grupo control.

6.2.2 descripción del grupo control

El grupo control responde igualmente los dos cuestionarios, y está integrado por 25 estudiantes preadolescentes del municipio de Yarumal, quienes frecuentan otros espacios culturales y de libre desarrollo, en el municipio y no fueron intervenidos por programa recreo deportivo diseñado para esta investigación.

Dentro de los criterios de exclusión del grupo control están estimados la edad no permitida, niños o niñas que pertenezcan a las ligas o clubes deportivos o que se encuentren enfocadas en el deporte de alto rendimiento, o realicen alguna actividad deportiva en la semana, y quienes no cuenten con el consentimiento informado por parte de sus tutores legales.

A los participantes se les informará con claridad acerca de la investigación de la cual harán parte, y de igual manera se contará con el consentimiento informado por los padres de familia o tutores, quienes serán informados acerca de la metodología y objetivo de la investigación, recalcando los fines educativos de la misma.

6.3. Recolección de datos.

6.3.1 cuestionario de Habilidades Sociales (CHASO)

Se estableció la relación entre la práctica deportiva y el desarrollo de habilidades sociales a partir de la aplicación del Cuestionario de Habilidades Sociales (CHASO) desarrollado por Caballo, Salazar y su equipo de investigación (2017). Este instrumento permite evaluar las siguientes habilidades sociales habilidades sociales:

1. Interactuar con desconocidos.
2. Expresar sentimientos positivos.
3. Afrontarlas críticas.
4. Interactuar con las personas que me atraen.
5. Mantener tranquilidad en situaciones embarazosas.
6. Hablar en público e interactuar con superiores.

7. Pedir aclaraciones a otras personas sobre su comportamiento hacia mí.
8. Expresar molestia, desagrado o enfado.
9. Pedir disculpas.
10. Rechazar peticiones.

Para la presente investigación, el Cuestionario de Habilidades Sociales (CHASO) (2017), resulta apropiado debido a los diferentes retos que enfrentan los preadolescentes en el intercambio social cotidiano.

Las dimensiones que se tienen en cuenta dentro del cuestionario, dan cuenta de la importancia de un desarrollo adecuado de habilidades sociales en los participantes, facilitando la demostración de la relación entre el deporte y el desarrollo de las mismas.

Esta escala puede aplicarse tanto de manera individual como colectiva en población adolescente o adulta. Tiene una duración aproximada de 15 a 20 minutos y utiliza baremos de población general, hombres y mujeres. El material que se utiliza para la aplicación de esta prueba es papel y lápiz, y puede hacerse tanto presencia como online. Se debe contar con Pin de acceso al material. Esta escala busca evaluar asertividad y habilidades sociales.

La aplicación de esta escala se realizó en un periodo de una semana para todos los participantes, en un espacio cerrado, utilizando de papel y lápiz.

6.3.2. Cuestionario de práctica deportiva

Para medir la frecuencia en la práctica deportiva, se tuvo en cuenta el Cuestionario para la Valoración de la Actividad Física en Escolares Adolescentes, realizado por Gómez R, Viscalzán E, et al, validado en el Perú, en el año de 2012, el cual permite valorar el nivel de actividad física realizada por niños y adolescentes.

Este cuestionario fue validado en escolares adolescentes entre los 10 y los 18 años, y cuenta con un diseño descriptivo simple, que determina las actividades realizadas por los participantes, así como el esfuerzo físico y la frecuencia con la cual realizan dichas actividades a nivel semanal.

Los autores del Cuestionario para la Validación de la Actividad física en escolares adolescentes (2012) tuvieron en cuenta tanto la confiabilidad como la validez del instrumento a partir del siguiente argumento: “los resultados evidencian valores altos de validez, puesto que el coeficiente

de alfa Cronbach muestra valores de consistencia entre 0,92 a 0,98, tanto en la primera, como en la segunda evaluación".

6.4. *Procedimiento*

El espacio en el cual se desarrolla esta investigación es el ámbito educativo extra-escolar, con un diseño deportivo que fomenta la interacción de los individuos a razón de las diferentes modalidades y objetivos de la práctica del deporte recreativo, fomentando la creación de grupos, normas de juego, estilos de competencia, resolución de problemas y trabajo en equipo e interacción con sus pares.

Durante seis meses se realizó una intervención a estudiantes preadolescentes de la Institución educativa de María, con edades entre los 11 y los 13 años de edad.

Cada semana se realizaron dos encuentros de 2:30 horas cada uno, en donde se ejecutaron actividades recreo deportivas especificando reglas juego, estrategias de trabajo en equipo, normas de convivencia, y estilos de relacionamiento entre los preadolescentes.

Cada mes se trabajó una modalidad deportiva específica, en su forma básica, a partir de la aplicación de técnicas, estilos de juego y normas generales, de manera formativa o recreativa, donde se fomentó la interacción social entre los participantes, la comunicación asertiva, la resolución de conflictos y el desarrollo de las habilidades sociales.

6.4.1 *Diseño de intervención*

Tabla 1. Diseño de cada sesión

Tabla 1. *Diseño de intervención*

Actividad	Duración	Objetivo
Juego inicial	20 minutos	Dar inicio a la intervención por medio de juegos recreativos que fomenten el deporte específico que se trabajará durante la clase.
Explicación	10 minutos	Exponer las actividades que se llevarán a cabo durante la clase, como normas de juego, técnicas básicas, duración y metas grupales.
Actividad deportiva central	1 hora	Ejecutar técnicas y normas deportivas específicas, fomentando la interacción entre los participantes.
Descanso	15 minutos	Volver a la calma a través de actividades de libre desarrollo, reposando luego de la actividad central.
Competencia por equipos	20 minutos	Aplicar las técnicas vistas durante la clase al trabajo grupo, provocando el

		intercambio de opiniones, saberes y habilidades sociales.
Cierre	25 minutos	Evaluar las actividades realizadas a partir de las estrategias y normas aplicadas, así como la interacción entre los participantes, desencuentros entre los mismos y las formas de resolución de conflicto entre ellos.

El mismo diseño de intervención se utilizó cada mes, para modalidades deportivas diferentes, las cuales fueron: Baloncesto, futbol de salón, voleibol, ultimate, atletismo, balonmano.

7. Resultados

Tabla 2. *Resultados generales*

	I.C.D		E.S.P		A.L.C		I.P.A		M.C.C	
	Control	experimental	Control	experimental	Control	experimental	Control	experimental	Control	experimen
Valid	25	25	25	25	25	25	25	25	25	2
Missing	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Median	11.000	11.000	15.000	13.000	13.000	13.000	9.000	9.000	9.000	13.00
Mean	10.440	11.200	14.360	13.400	13.720	13.000	10.520	10.280	9.520	12.80
Std. Deviation	3.720	4.203	4.020	3.227	3.759	2.566	5.386	4.587	3.084	2.25
Shapiro-Wilk	0.928	0.961	0.941	0.968	0.963	0.950	0.906	0.940	0.968	0.95
P-value of Shapiro-Wilk	0.076	0.443	0.160	0.592	0.467	0.247	0.025	0.146	0.602	0.36
Minimum	4.000	4.000	6.000	6.000	7.000	9.000	4.000	4.000	4.000	8.00
Maximum	17.000	20.000	20.000	19.000	20.000	18.000	20.000	19.000	17.000	17.00

Tabla 3. *Resultados generales*

H.P.I.S		A.S.H.R		D.P.D		P.D		R.P	
Control	experimental	Control	experimental	Control	experimental	Control	experimental	Control	experimental
25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
12.000	14.000	9.000	12.000	12.000	13.000	14.000	16.000	13.000	13.000
11.920	13.840	9.120	12.240	11.600	13.200	13.840	15.320	13.080	13.560
3.829	3.387	3.644	3.491	4.153	2.646	4.230	2.657	3.040	2.902
0.962	0.938	0.918	0.973	0.961	0.967	0.945	0.941	0.956	0.929
0.457	0.133	0.045	0.728	0.440	0.573	0.195	0.155	0.345	0.083
5.000	9.000	4.000	4.000	5.000	8.000	5.000	11.000	8.000	9.000
19.000	20.000	17.000	19.000	20.000	19.000	20.000	20.000	19.000	20.000

a. Resultados por variables

i. Interactuar con desconocidos (I.C.D)

Esta variable evalúa la capacidad de los estudiantes para interactuar con personas desconocidas, una habilidad clave en la socialización e interacción con las pares, y una habilidad social adquirida en la infancia.

Media: El grupo experimental tiene una media ligeramente superior (11.20) al grupo control (10.44). Aunque la diferencia no es grande, podría indicar que la práctica deportiva facilita una mayor confianza para interactuar con personas nuevas.

Mediana: Al tener valores iguales (11), ambos grupos tienen un desempeño central similar.

Desviación estándar: La mayor variabilidad en el grupo experimental (4.203)

ii. Expresar sentimientos positivos (E.S.P)

Esta dimensión mide la capacidad de expresar emociones positivas, como afecto o gratitud, fundamentales para construir relaciones interpersonales.

Media y mediana: El grupo control tiene valores más altos (media: 14.36, mediana: 15) que el experimental (media: 13.40, mediana: 13). Esto sugiere que el deporte, aunque fomenta la interacción, podría no estar directamente relacionado con la expresión emocional, al menos en este contexto.

Desviación estándar: La menor dispersión en el grupo experimental (3.227 frente a 4.020) puede indicar que este grupo tiene un desempeño más homogéneo en esta dimensión.

7.1.3. Afrontar las críticas (A.L.C)

La capacidad de manejar críticas es esencial para la resiliencia y las interacciones constructivas.

Media y mediana: Ambos grupos tienen valores similares (media: 13.72 para control y 13.00 para experimental; mediana: 13). Esto indica que la práctica deportiva no parece generar un cambio notable en esta habilidad.

Desviación estándar: La menor variabilidad en el grupo experimental (2.566 frente a 3.759) sugiere que la intervención deportiva podría haber nivelado el desempeño en esta dimensión.

7.1.4 Interactuar con las personas que me atraen (I.P.A)

Esta habilidad refleja la confianza en contextos sociales más íntimos o cargados emocionalmente.

Media y mediana: Las diferencias son mínimas entre los grupos (media: 10.52 para control y 10.28 para experimental; mediana: 9 en ambos). Esto sugiere que la práctica deportiva no influye de manera significativa en este aspecto.

Desviación estándar: El grupo experimental muestra menor variabilidad (4.587 frente a 5.386), lo que podría indicar que la práctica deportiva ayuda a estabilizar los niveles de confianza al interactuar con personas que les atraen.

7.1.5. Mantener la calma en situaciones embarazosas (M.C.C)

Esta habilidad mide la capacidad de autorregulación emocional en situaciones de estrés social.

Media y mediana: El grupo experimental muestra un desempeño significativamente mejor (media: 12.80, mediana: 13) que el control (media: 9.52, mediana: 9). Esto indica que la práctica deportiva contribuye notablemente al manejo del estrés social.

Desviación estándar: La menor dispersión en el grupo experimental (2.255 frente a 3.084) refuerza la idea de que la práctica deportiva tiene un efecto consistente en esta dimensión.

7.1.6. Hablar en público/Interactuar con superiores (H.P.I.S)

Esta dimensión mide la habilidad de comunicarse en situaciones formales o de mayor presión social.

Media y mediana: El grupo experimental tiene valores claramente superiores (media: 13.84, mediana: 14) frente al control (media: 11.92, mediana: 12). Esto indica que el deporte fomenta habilidades de comunicación y confianza en contextos jerárquicos o públicos.

Desviación estándar: Aunque ambas desviaciones estándar son similares (3.387 para experimental y 3.829 para control), el grupo experimental muestra una tendencia más consistente.

7.1.7. Pedir aclaraciones a otra persona sobre su comportamiento hacia mí (A.S.H.R)

Esta dimensión mide la capacidad de manejar solicitar a otras personas explicaciones, acerca de cómo se comportan conmigo, es un ejercicio de establecimiento de límites saludables.

Media: El grupo experimental tiene un promedio ligeramente superior (12.24) frente al control (9.12), lo que indica que el deporte podría estar relacionado con un mejor manejo de estas situaciones.

Mediana: La mediana también es mayor en el grupo experimental (12) en comparación con el control (9). Esto sugiere que los participantes en actividades deportivas tienen una mayor capacidad para afrontar estas situaciones.

Desviación estándar: Ambos grupos presentan niveles de dispersión similares (3.491 en experimental y 3.644 en control), lo que sugiere consistencia en los puntajes de ambos grupos.

7.1.8. Expresar Molestia, Desagrado o enfado. (D.P.D)

Esta variable evalúa la capacidad de expresarse y defender sus intereses de forma asertiva, validando la emoción de enojo sobre algo que nos molesta, de manera regulada

Media: El grupo experimental tiene un promedio superior (13.20) en comparación con el control (11.60). Esto indica que el deporte parece fomentar la asertividad y la defensa personal.

Mediana: El grupo experimental también supera al control en este aspecto (13 frente a 12).

Desviación estándar: El grupo experimental tiene una dispersión mayor (4.153 frente a 2.646), lo que podría reflejar diferentes niveles de interiorización de esta habilidad entre los participantes del grupo experimental.

7.1.9. Pedir disculpas (P.D)

La capacidad de pedir disculpas es fundamental para reparar relaciones interpersonales.

Media: El grupo experimental tiene un promedio ligeramente mayor (15.32) que el control (13.84), lo que sugiere que el deporte puede contribuir a una mayor disposición a reconocer errores.

Mediana: El grupo experimental tiene una mediana más alta (14 frente a 13), reforzando la idea de un desempeño ligeramente superior en esta habilidad.

Desviación estándar: Ambos grupos tienen niveles similares de variabilidad (2.657 en experimental frente a 4.230 en control), pero el grupo experimental muestra mayor consistencia.

7.1.10. Rechazar peticiones (R.P)

Esta dimensión mide la capacidad de decir "no", una habilidad clave para la comunicación asertiva y el manejo de límites.

Media: Los promedios son similares entre ambos grupos (13.56 en experimental frente a 13.08 en control), lo que indica que el deporte no parece influir significativamente en esta habilidad

Mediana: Ambas medianas son casi iguales (13 en control y 13 en experimental).

Desviación estándar: El grupo experimental tiene una dispersión menor (2.902 frente a 3.040), lo que podría reflejar una mayor homogeneidad en el desempeño del grupo deportivo.

8. Total (Puntaje global de la prueba)

El puntaje total refleja el desempeño global en todas las dimensiones evaluadas.

Media: El grupo experimental tiene un puntaje total superior (132.00) frente al control (118.12). Esto indica que, en general, el deporte tiene un efecto positivo en el desarrollo de habilidades sociales.

Mediana: El grupo experimental también tiene una mediana mayor (132 frente a 120), lo que refuerza esta tendencia.

Desviación estándar: El grupo experimental muestra menor variabilidad (14.862 frente a 18.822), lo que sugiere que el deporte no solo mejora las habilidades sociales, sino que lo hace de manera más uniforme.

Posible interpretación: La práctica deportiva impacta positivamente en la mayoría de las dimensiones evaluadas, lo que se traduce en un puntaje global superior y más consistente.

9. Discusión

El deporte recreativo conlleva a la interacción entre los participantes, a la comunicación, el establecimiento de acuerdos y el trabajo en equipo, lo que estimula en los preadolescentes el desarrollo de habilidades sociales, necesarias para una vida en sociedad.

Tanto el resultado global de la prueba, como el resultado por variables arroja que existe una relación positiva entre la práctica de deporte recreativo y el desarrollo de habilidades sociales en los preadolescentes.

Aunque en algunas variables se pudo evidenciar que no había diferencias significativas entre el grupo control y el grupo experimental, se puede apreciar como la aplicación de un programa extraescolar de deporte recreativo, aplicado con regularidad, permiten el continuo desarrollo de las habilidades sociales, minimizando la generación de conflictos entre los participantes.

Las habilidades sociales que se evalúan a partir de la aplicación de la prueba CHASO, dan muestra de la importancia de establecer nuevas estrategias que fomenten la interacción entre pares, la expresión adecuada de las emociones y el establecimiento de límites entre los preadolescentes, quienes en la actualidad enfrentan retos de convivencia dentro de sus diferentes grupos sociales y familiares.

No se puede perder de vista que la actual investigación se realizó a partir de la aplicación de un programa de deporte recreativo, lo que contiene elementos diferentes a los programas de deporte competitivo, los cuales tienen características de frecuencia, presión y convivencia diferentes. Por lo tanto, las habilidades sociales en este grupo de población, pueden presentar resultaos diferentes en las variables.

10. Conclusiones

Las habilidades sociales son de vital importancia para el ser humano, en especial para los preadolescentes, quienes, por su ciclo vital, están descubriendo nuevas formas de relacionamiento que exigen el reconocimiento del entorno y de sí mismos como agentes de cambio; lo que nos lleva como profesionales de las áreas sociales a crear estrategias que fomenten un adecuado desarrollo de estas habilidades.

Los programas extraescolares que pretenden un buen aprovechamiento del tiempo libre, encuentran en el deporte recreativo un aliado estratégico para fomentar el desarrollo integral de los preadolescentes; sin embargo, hay que tener en cuenta que estos programas de intervención deben estar sustentados en la evidencia, a partir de la aplicación de pruebas científicamente validadas, promoviendo la estandarización de los procesos, optimizando recursos y herramientas.

En conclusión, la práctica deportiva contribuye significativamente al desarrollo de habilidades sociales. A través del deporte; los preadolescentes aprenden a trabajar en equipo, comunicarse eficazmente, manejar el estrés y los conflictos, y desarrollar una fuerte autoestima. Además, la disciplina y la responsabilidad inculcadas por el deporte son esenciales para la interacción social exitosa.

11. Recomendaciones

En la presente investigación no se diferenció resultados por género, lo que puede representar un factor diferencial en otras investigaciones relacionadas.

Para futuras intervenciones e investigaciones, habrá que tener en cuenta que este programa de intervención se basó en la práctica del deporte recreativo. Es posible que la intervención en deportes de competencia genere resultados diferentes, ya que las características y objetivos de esta modalidad, cambian las interacciones sociales.

El foco poblacional que participó en la actual investigación, cuenta con características específicas, como nivel de vulnerabilidad, rango social, nivel de escolaridad. Grupos con características diferentes, pueden generar otros resultados.

Se recomienda tener en cuenta las actividades extraescolares del grupo control en futuras investigaciones, esto minimiza sesgos y posibilita una mejor interpretación de resultados.

Referencias

Alvaréz, Britapaz. Del Valle, Jorge. *Significado del deporte en la dimensión social de la salud.* Salus. 2015, vol.19, suppl., pp.28-33. ISSN 1316-7138.

Caballo, Vicente. Salazar Isabel. Equipo de Investigación CISO-A. 2017. *Desarrollo y validación de un nuevo instrumento para la evaluación de las habilidades sociales: el Cuestionario de habilidades sociales (CHASO).* Universidad de Granada. España. p 5-24

Caballo, Vicente. (1987). *Evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. Una estrategia multimodal. Tesis doctoral. Madrid: Universidad Autónoma.

Cano, Lorena. Isaza, Germán. Valencia, Juan. 2023. *El juego como estrategia didáctica para la construcción de habilidades sociales en los niños de la comuna 20 de la ciudad de Cali*. Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF) ISSN: Edición impresa: 1579-1726. Edición Web: 1988-2041 (https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/index) p. 261-270

Caspersen, C.J., Powell, K.E. y Christenson, G.M. (1985). *Actividad física, ejercicio y aptitud física: definiciones y distinciones para la investigación relacionada con la salud*. Public Health Reports, 100 (2), pp.126-131.

Cantón, Enrique. 2010. *La psicología del deporte como profesión especializada.* Papeles del Psicólogo. *Vol. 31(3), pp. 237-245.* http://www.cop.es/papeles

Eugenio A. Pérez, Omar Estrada. *Historia de la Psicología del Deporte*. Apuntes de Psicología. 2015, Vol. 33, número 1. Universidad de Sevilla (España) p. 39-46. ISSN 0213-3334

Gismero, E. (2022) *E.H.S. Escala de Habilidades Sociales.* (4.ª ed.). Hogrefe TEAediciones.

Gómez, Rossana. Vilcazán, Elmer. De Arriba, Miguel. Cossío, Marco. Español.

Jefferson.
Validación de un cuestionario para la valoración de la actividad física en escolares adolescentes. 2012. Comunicación Corta. An Fac med. P. 13. http://www.scielo.org.pe/pdf/afm/v73n4/a07v73n4.pdf

McPherson, B; Curtis, J. y Loy, D. (1989). La significación social del deporte: una introducción a la sociología del deporte. Champaign, IL: Human Kinetics.

Moreno, J. A., Cervelló, E., y González-Cutre, D. (2006). *Motivación autodeterminada y flujo disposicional. Anales de Psicología*. 22(2), 310- 317

Raga Díaz, Jorge Luis; Rodríguez González, Raquel. (2001). *Influencia de la práctica de deporte para la adquisición de habilidades sociales en los adolescentes.* Universidad de Oviedo,

Instituto de Ciencias de la Educación. Aula Abierta, 78, p. 29-45. http://hdl.handle.net/10651/27462

Sánchez G, Apolo D, Ávila C. 2022. *Influencia del deporte en las habilidades sociales de estudiantes de la comunidad Montubia de Balsalito*. Polo del conocimiento. Vol. 7. p 2016-2029. DOI: 10.23857/pc. v7i6.4178

Vicente E. Caballo, Isabel C. Salazar y Equipo de Investigación CISO-A. *Desarrollo y validación de un nuevo instrumento para la evaluación de las habilidades sociales: el "Cuestionario de habilidades sociales (CHASO).* Universidad de Granada (España). (pp. 5-24)

Anexos

Anexo 1. Cuestionario de habilidades sociales CHASO

Código:_____ Edad:_____ Mujer ❑ Hombre ❑ Estudios/Profesión:_____ Pareja: Sí ❐ No ❐

CUESTIONARIO DE HABILIDADES SOCIALES (CHASO)

(Caballo, Salazar y Equipo de Investigación CISO-A, 2017)

El siguiente cuestionario ha sido construido para proporcionar información sobre la forma como Vd. actúa normalmente, reflejando la probabilidad con la que llevaría a cabo la conducta si se presentara la ocasión. Responda señalando con una **X** en la casilla correspondiente el grado en que cada uno de los comportamientos incluidos en el cuestionario son característicos o propios de usted, conforme a la siguiente puntuación:

1	2	3	4	5
Muy poco característico de mí	Poco característico de mí	Moderadamente característico de mí	Bastante característico de mí	Muy característico de mí

Por favor, no deje ningún ítem sin contestar y hágalo de manera **sincera**; no se preocupe porque no existen respuestas correctas o incorrectas. Muchas gracias por su colaboración.

1. Pedir disculpas cuando mi comportamiento ha molestado a otra persona	1	2	3	4	5
2. Pedir que baje la voz a alguien que está hablando demasiado alto en el cine	1	2	3	4	5
3. Mantener la tranquilidad cuando me he equivocado delante de otras personas	1	2	3	4	5
4. Decir a alguien que no se cuele en la fila	1	2	3	4	5
5. Pedir a una persona que me atrae que salga conmigo	1	2	3	4	5
6. Decir a otra persona que respete mi turno de palabra	1	2	3	4	5
7. Disculparme cuando me equivoco	1	2	3	4	5
8. Decir que "no" cuando no quiero prestar algo que me piden	1	2	3	4	5
9. Decir a una persona que me atrae que me gustaría conocerla mejor	1	2	3	4	5
10. Mantener la tranquilidad cuando me hacen una broma en público	1	2	3	4	5
11. Decir a otra persona que deje de molestar o de hacer ruido	1	2	3	4	5
12. Responder a una pregunta de un profesor en clase o de un superior en una reunión	1	2	3	4	5
13. Invitar a salir a la persona que me gusta	1	2	3	4	5
14. Hablar en público ante desconocidos	1	2	3	4	5
15. Mantener la tranquilidad ante las críticas que me hacen otras personas	1	2	3	4	5
16. Decir a una persona que me atrae que me gusta	1	2	3	4	5
17. Hablar ante los demás en clase, en el trabajo o en una reunión	1	2	3	4	5
18. Salir con gente que casi no conozco	1	2	3	4	5
19. Pedir disculpas a alguien cuando he herido sus sentimientos	1	2	3	4	5
20. Insistir en saludar a alguien cuando antes no me ha respondido	1	2	3	4	5
21. Dar una expresión de cariño (beso, abrazo, caricia) a personas que quiero	1	2	3	4	5
22. Asistir a una fiesta donde no conozco a nadie	1	2	3	4	5
23. Mantener la tranquilidad al hacer el ridículo delante de otras personas	1	2	3	4	5
24. Participar en una reunión con personas de autoridad	1	2	3	4	5
25. Responder a una crítica injusta que me hace una persona	1	2	3	4	5
26. Expresar una opinión diferente a la que expresa la persona con la que estoy hablando	1	2	3	4	5
27. Hablar con gente que no conozco en fiestas y reuniones	1	2	3	4	5
28. Responder a una crítica que me ha molestado	1	2	3	4	5
29. Mantener una posición contraria a la de los demás si creo que tengo razón	1	2	3	4	5
30. Dar una expresión de apoyo (abrazo, caricia) a una persona cercana cuando lo necesita	1	2	3	4	5
31. Mostrar afecto hacia otra persona en público	1	2	3	4	5
32. Pedir explicaciones a una persona que ha hablado mal de mí	1	2	3	4	5
33. Hacer cumplidos o elogios a la persona que quiero	1	2	3	4	5
34. Rechazar una petición que no me agrada	1	2	3	4	5
35. Mantener una conversación con una persona a la que acabo de conocer	1	2	3	4	5
36. Decir que "no" cuando me piden algo que me molesta hacer	1	2	3	4	5
37. Si alguien ha hablado mal de mí, le busco cuanto antes para aclarar las cosas	1	2	3	4	5
38. Decir que "no" ante lo que considero una petición poco razonable	1	2	3	4	5
39. Pedir disculpas cuando me dicen que he hecho algo mal	1	2	3	4	5
40. Pedir explicaciones a una persona que me ha negado el saludo	1	2	3	4	5

Instrucciones para la corrección del CHASO y las habilidades que evalúa:

Habilidad 1: *Interactuar con desconocidos* (Suma de los ítems 18, 22, 27 y 35)
Habilidad 2: *Expresar sentimientos positivos* (Suma de los ítems 21, 30, 31 y 33)
Habilidad 3: *Afrontar las críticas* (Suma de los ítems (Suma de los ítems 25, 26, 28 y 29)
Habilidad 4: *Interactuar con las personas que me atraen* (Suma de los ítems 5, 9, 13 y 16)
Habilidad 5: *Mantener la tranquilidad en situaciones embarazosas* (Suma de los ítems 3, 10, 15 y 23)
Habilidad 6: *Hablar en público/Interactuar con superiores* (Suma de los ítems 12, 14, 17 y 24)
Habilidad 7: *Pedir aclaraciones a otra persona sobre su comportamiento hacia mí* (Suma de los ítems 20, 32, 37 y 40)
Habilidad 8: *Expresión de molestia, desagrado o enfado* (Suma de los ítems 2, 4, 6 y 11)
Habilidad 9: *Pedir disculpas* (Suma de los ítems 1, 7, 19 y 39)
Habilidad 10: *Rechazar peticiones* (Suma de los ítems 8, 34, 36 y 38)
Puntuación total: Suma de todos los ítems del cuestionario

Medias de la muestra de hombres (n= 301) y mujeres (n= 524) en las habilidades sociales evaluadas por el CHASO

CHASO y sus factores (habilidades)	Muestra total *M (DT)*	Hombres *(M (DT)*	Mujeres *M (DT)*
F1. Interactuar con desconocidos	12,05 (3,39)	12.11 (3.45)	12.02 (3.36)
F2. Expresar sentimientos positivos	16,05 (3,13)	15.43 (3.17)	16.41 (3.05)
F3. Afrontar las críticas	15,47 (2,76)	15.52 (2.81)	15.45 (2.74)
F4. Interactuar con las personas que me atraen	10,29 (4,07)	12.15 (4.09)	9.20 (3.65)
F5. Mantener la calma en situaciones embarazosas	13,05 (2,75)	13.58 (2.78)	12.74 (2.69)
F6. Hablar en público/Interactuar con superiores	12,02 (3,61)	13.17 (3.46)	11.36 (3.53)
F7. Pedir aclaraciones a otra persona sobre su comportamiento hacia mí.	10,90 (3,13)	11.17 (3.18)	10.75 (3.09)
F8. Expresión de molestia, desagrado o enfado	12,78 (3,09)	13.30 (3.05)	12.48 (3.09)
F9. Pedir disculpas	16,52 (2,86)	16.13 (2.88)	16.75 (2.83)
F10. Rechazar peticiones	14,17 (2,94)	14.21 (2.94)	14.14 (2.94)
Puntuación total del CHASO	133,30 (17,26)	136.92 (17.91)	131.20 (16.53)

Nota: Para identificar personas con problemas de habilidades en cada una de las dimensiones o en general, restar una desviación típica de la media de cada dimensión o de la puntuación total.

Las características psicométricas del CHASO-III se pueden encontrar en:

Caballo, V. E., Salazar, I. C. y Equipo de Investigación CISO-A España (2017). Desarrollo y validación de un nuevo instrumento para la evaluación de las habilidades sociales: El "Cuestionario de habilidades sociales" (CHASO). *Behavioral Psychology/Psicología Conductual, 25*(1), 5-24.

Anexo 2 Cuestionario para la valoración de la actividad física en escolares adolescentes

CUESTIONARIO DE NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA

Fecha: ___/____/20__ Edad: ____años Sexo: F ( ) M ( )

Nosotros estamos interesados en conocer qué nivel de actividad física los adolescentes realizan como parte de su día a día. Sus respuestas nos ayudarán a entender qué tan activos son los adolescentes. Las preguntas están relacionadas al tiempo que tú ocupas realizando actividad física en una semana Las preguntas incluyen las actividades que tú realizas en el colegio, para ir de un lugar a otro, por realizar, por deporte, por ejercicio o como parte de tus actividades en casa o en un club, academia.

Sus respuestas son MUY IMPORTANTES. Por favor responde cada pregunta. Gracias por tu participación.

Para responder las preguntas recuerda que:

Actividades físicas VIGOROSAS son aquellas que necesitan de un gran esfuerzo físico y que te hacen respirar MUCHO más fuerte que lo normal.

Las actividades físicas MODERADAS son aquellas que necesitan de algún esfuerzo físico y que te hacen respirar UN POCO más fuerte que lo normal.

1. ¿Realizas tú algún tipo de actividad física por lo general durante la semana?
a) Un deporte en específico
b) Trabajar (mecánica, construcción, cosecha)
c) Algún tipo de ejercicio (caminata, paseo en bicicleta, juegos recreativos de carrera), tareas domésticas en casa (limpieza, lavandería)
d) Recreación pasiva (juego de mesa), tocar un instrumento, asistir a academias de idiomas
e) Ninguna

2. ¿Cómo acostumbras tú a ocupar tu tiempo libre (fuera del horario escolar)?
a) En ninguna actividad
b) Mirando televisión
c) Artes, pintura, trabajos manuales, academias de reforzamiento o idiomas
d) Actividades de ejercicio moderadas como caminar en el parque, paseo en bicicleta
e) Deportes vigorosos como el fútbol, basket, o actividades en mecánica, construcción.

3. ¿Realizas tú alguna actividad física durante el receso (recreo escolar)?
a) Práctica de deportes como fútbol, volley, basket
b) Juegos recreativos (pesca, escondidas)
c) Actividades como pintura, música, costura
d) Ninguna actividad

4. En los meses de vacaciones, ¿tú realizas actividad física?
a) Ninguna
b) Solo a veces
c) A menudo
d) Siempre

5. ¿Cuántos días por semana tú realizas actividad física?
a) Ninguno
b) 2 o 3
c) 4 o 5
d) Más de 5

6. En los días que tú realizas actividad física ¿cuanto tiempo (minutos) total ocupas por día?
a) Menos de 10 minutos
b) De 10 a 30 minutos
c) De 30 a 40 minutos
d) Más de 40 minutos

7. ¿Cuántos días/semana tú realizas actividad física vigorosa?
a) Ninguna
b) 2 o 3
c) 4 o 5
d) Más de 5

8. ¿Cuántos minutos/día tú realizas actividad física vigorosa?
a) Menos de 10 minutos
b) De 10 a 30 minutos
c) De 30 a 40 minutos
d) Mas de 40 minutos

9. ¿Cuántos días/semana tú realizas actividad física moderada?
a) Ninguna
b) 2 o 3
c) 4 o 5
d) Más de 5

10 ¿Cuántos minutos/día tú realizas actividad física moderada?
a) Menos de 10 minutos
b) De 10 a 30 minutos
c) De 30 a 40 minutos
d) Más de 40 minutos

11 ¿Tú acostumbras ir de la casa al colegio en?
a) Movilidad particular
b) Transporte urbano
c) A pie

Anexo 3. Consentimiento Informado

Consentimiento Informado

Investigador: Sergio Andrés Mesa Álvarez

Asesor: William Tamayo Agudelo

Yo, _____, identificado(a) con cédula de ciudadanía número _____, actuando como representante legal (padre/madre) del menor _____, identificado(a) con tarjeta de identidad número _____, doy mi consentimiento para que mi hijo(a) participe en la investigación titulada "Relación Entre la Práctica Deportiva y el Desarrollo de Habilidades Sociales en Estudiantes preadolescentes de Yarumal Antioquia."

Objetivo de la Investigación: El objetivo de la investigación es establecer la relación entre los Práctica deportiva y el desarrollo de habilidades sociales en estudiantes preadolescentes de la Yarumal Antioquia.

Procedimientos: Mi hijo(a) desarrollará el cuestionario CHASO, con el objetivo de identificar cuales habilidades sociales desarrolla a partir en entornos deportivos.

Mi hijo(a) Desarrollará un cuestionario de para la valoración de la actividad física en escolares adolescentes.

Estas actividades se realizarán durante el horario extraescolar y no interrumpirán sus clases regulares.

Riesgos y Beneficios: No hay riesgos significativos para mi hijo(a) al responder el cuestionario, más allá de que alguna pregunta pueda causar algún tipo de molestia. En caso de que esto suceda, la persona encargada de la aplicación de la prueba podrá acompañar a mi hijo y tomar la decisión de suspender el diligenciamiento. Entiendo que la participación es completamente voluntaria y no habrá compensación económica por hacer parte del estudio.

Confidencialidad: Toda la información recolectada será tratada como confidencial y se protegerá la privacidad de mi hijo(a).

Participación Voluntaria: Mi hijo(a) puede decidir no participar o retirarse en cualquier momento sin ninguna consecuencia negativa.

Acceso a la Información: Al final del estudio, los resultados estarán disponibles para los participantes y los padres.

Declaración de Consentimiento: Leído y comprendido este documento, doy mi consentimiento para la participación de mi hijo(a) en la investigación.

Firma

_____ _____

Nombre del Padre/Tutor: Nombre del participante

_____

Fecha: