

UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO
FACULTAD DE CIENCIAS HISTÓRICO SOCIALES Y EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



TESIS

**Actividad física y habilidades blandas en estudiantes del quinto grado de la
Institución Educativa Santa Lucía de Ferreñafe, 2025**

Presentada para obtener el Título Profesional de Licenciado en Educación,
Especialidad de Educación Física.

Investigador : Bernilla Rojas, William Robinson

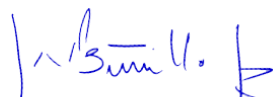
Asesor : Bocanegra Vilcamango, Beder

Lambayeque -Perú

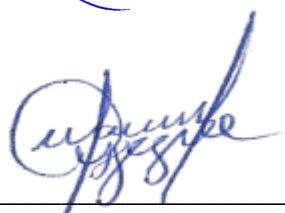
2026

Actividad física y habilidades blandas en estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa Santa Lucía de Ferreñafe, 2025.

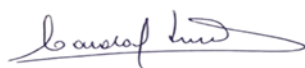
Presentada para obtener el Título Profesional de Licenciado en Educación, Especialidad de Educación Física.



Bach. William Robinson Bernilla Rojas
Investigador



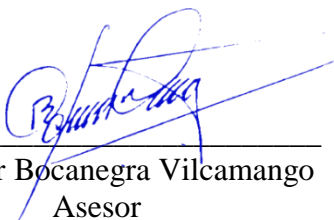
Dr. Manuel Encarnación Oyague Vargas
Presidente del jurado



Dra. Carola Amparo Smith Maguiña
Secretario de jurado



Mg. Juan Carlos Granados Barreto
Vocal del jurado



Dr. Beder Bocanegra Vilcamango
Asesor

Lambayeque – Perú

2026



UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO
FACULTAD DE CIENCIAS HISTÓRICO SOCIALES Y EDUCACIÓN
UNIDAD DE INVESTIGACIÓN



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS
N° 489-2026

Siendo las 17:30 horas, del día jueves 18 de junio 2026 se reunieron vía online mediante la plataforma virtual Google Meet: <https://meet.google.com/ijp-wvmz-inu> por mandato de la Resolución N° 2023-2026-D-FACHSE de fecha 16 de junio de 2026 que autoriza la sustentación, se reunieron los miembros del Jurado designado según Resolución N° 2855-2025-D-FACHSE de fecha 07 de agosto de 2025; Jurado integrado por los siguientes miembros:

| | |
|------------------------|--|
| Presidente(a) | : Dr. MANUEL ENCARNACIÓN OYAGUE VARGAS |
| Secretario(a) | : Dra. CAROLA AMPARO SMITH MAGUIÑA |
| Vocal | : M.Sc. JUAN CARLOS GRANADOS BARRETO |
| Asesor(a) Metodológico | : Dr. Beder Bocanegra Vilcamango |
| Asesor(a) Científico | : |



Con la finalidad de evaluar la(el) Tesis titulada(o): ACTIVIDAD FÍSICA Y HABILIDADES BLANDAS EN ESTUDIANTES DEL QUINTO GRADO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SANTA LUCÍA DE FERREÑAFE, 2025 Presentada por BERNILLA ROJAS, WILLIAM ROBINSON para obtener el Título profesional de Licenciado(a) en Educación, especialidad de Educación Física.

Leída la resolución de autorización, se inicia el acto de sustentación, al término del cual y de conformidad con el Reglamento General de Investigación de la UNPRG (Res. N° 184-2023-CU de fecha 24 de abril de 2023) y el Reglamento de Grados y Títulos de la UNPRG (Res. N° 267-2023-CU de fecha 20 de junio de 2023), los miembros del jurado realizaron la evaluación respectiva, haciendo las preguntas, observaciones y recomendaciones al/los sustentante(s), quien(es) respondió(eron) las interrogantes planteadas.

Dada la deliberación correspondiente por parte del jurado, se sucedió la valoración, obteniendo el calificativo de 15 en la escala vigesimal, que equivale a la mención de REGULAR. Siendo las 18:30 horas del mismo día, se dio por concluido el acto académico, con la lectura del acta y la firma de los miembros del jurado.


 Dr. MANUEL ENCARNACIÓN OYAGUE VARGAS
 PRESIDENTE(A)


 Dra. CAROLA AMPARO SMITH MAGUIÑA
 SECRETARIO(A)


 M.Sc. JUAN CARLOS GRANADOS BARRETO
 VOCAL

OBSERVACIONES: _____


CONSTANCIA DE VERIFICACIÓN DE ORIGINALIDADYo **Dr. Beder Bocanegra Vilcamango**.....usuario revisor de TesisTrabajo de Suficiencia Profesional y/o Trabajo Académico**Titulado: Actividad física y habilidades blandas en estudiantes del quinto grado de la Institución educativa santa Lucia de Ferreñafe,2025**

Cuyo autor (es) son: **Bernilla Rojas William Robinson** ; con DNI N° **44276581** declaro que la evaluación realizada por el Programa informático, ha arrojado un porcentaje de similitud **19%**, verificables en el Resumen del Reporte automatizado de similitudes que se acompaña.

El suscrito (a) analizó reporte y concluyó que cada una de las coincidencias detectadas dentro del porcentaje de similitud permitido no constituyen plagio y que el documento cumple con la integridad científica y con las normas para el uso de citas y referencias establecidas en los protocolos respectivos.

Se cumple con adjuntar el Recibo Digital a efectos de la trazabilidad respectiva del proceso.

Lambayeque; 14 de mayo del 2026


Dr. Beder Bocanegra Vilcamango
DNI 17448329
Asesor

Adjunta:

*Resumen de Reporte automatizado de similitudes**Recibo digital*

Actividad física y habilidades blandas en estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa Santa Lucía de Ferreñafe, 2025

INFORME DE ORIGINALIDAD

19%

INDICE DE SIMILITUD

17%

FUENTES DE INTERNET

12%

PUBLICACIONES

13%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

| | | |
|---|---|----|
| 1 | Submitted to Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo Trabajo del estudiante | 6% |
| 2 | repositorio.unprg.edu.pe Fuente de Internet | 2% |
| 3 | repositorio.undac.edu.pe Fuente de Internet | 1% |
| 4 | Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante | 1% |
| 5 | alicia.concytec.gob.pe Fuente de Internet | 1% |
| 6 | Submitted to Universidad Nacional del Centro del Peru Trabajo del estudiante | 1% |
| 7 | ojs.docentes20.com Fuente de Internet | 1% |

Dr. Beder Bocanegra Vilcamango
DNI 17448329
Asesor

| | | |
|----|---|------|
| 8 | Chambilla Lujano, Ana Pilar. "La gestión de emociones frente al Covid - 19 en los alumnos del IESPPA en el 2021.", Universidad Nacional del Altiplano de Puno (Peru) Publicación | 1 % |
| 9 | hdl.handle.net Fuente de Internet | <1 % |
| 10 | repositorio.upla.edu.pe Fuente de Internet | <1 % |
| 11 | apirepositorio.unu.edu.pe Fuente de Internet | <1 % |
| 12 | apirepositorio.unh.edu.pe Fuente de Internet | <1 % |
| 13 | repositorio.unjfsc.edu.pe Fuente de Internet | <1 % |
| 14 | Submitted to ipn Trabajo del estudiante | <1 % |
| 15 | www.iscap.pt Fuente de Internet | <1 % |
| 16 | repositorio.untumbes.edu.pe Fuente de Internet | <1 % |
| 17 | Submitted to Universidad Nacional de Cajamarca Trabajo del estudiante | <1 % |



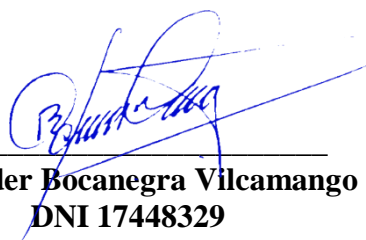
Dr. Beder Bocanegra Vilcamango
DNI 17448329
Asesor

| | | |
|----|---|------|
| 18 | repositorio.unsch.edu.pe Fuente de Internet | <1 % |
| 19 | repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet | <1 % |
| 20 | dm.saludcyt.ar Fuente de Internet | <1 % |
| 21 | Submitted to infopes Trabajo del estudiante | <1 % |
| 22 | Pineda Avendaño, Laura Cristina Adame Gómez, Saidy Lorena Patiño Ramos, July Alejandra Ramírez parra, Nataly. "Relación entre el bajo rendimiento académico y las habilidades sociales en estudiantes de básica secundaria de la institución Educativa Departamental General Carlos Albán", Universidad El Bosque (Colombia) Publicación | <1 % |
| 23 | Submitted to Universidad San Ignacio de Loyola Trabajo del estudiante | <1 % |
| 24 | Submitted to Universidad San Marcos Trabajo del estudiante | <1 % |
| 25 | Submitted to Mountain Lakes High School Trabajo del estudiante | <1 % |
| 26 | bookmarkedition.com Fuente de Internet | |



Dr. Beder Bocanegra Vilcamango
DNI 17448329
Asesor

| | | |
|----|---|------|
| | | <1 % |
| 27 | Submitted to Universidad Nacional de Educacion Enrique Guzman y Valle Trabajo del estudiante | <1 % |
| 28 | docplayer.es Fuente de Internet | <1 % |
| 29 | repositorio.unc.edu.pe Fuente de Internet | <1 % |
| 30 | repositorio.une.edu.pe Fuente de Internet | <1 % |
| 31 | repositorio.uroosevelt.edu.pe Fuente de Internet | <1 % |
| 32 | uvadoc.uva.es Fuente de Internet | <1 % |
| 33 | www.tdx.cat Fuente de Internet | <1 % |
| 34 | Submitted to Ponce Health Sciences University Trabajo del estudiante | <1 % |
| 35 | Submitted to Universidad Nacional de Moquegua Trabajo del estudiante | <1 % |
| 36 | repositorio.ucsm.edu.pe Fuente de Internet | <1 % |



Dr. Beder Bocanegra Vilcamango
DNI 17448329
Asesor

| | | |
|----|---|------|
| 37 | revista-apunts.com Fuente de Internet | <1 % |
| 38 | Natanael Librado Gonzalez. "Intervención \"sé tú mismo\" con sitio web y chatbot para promover la motivación autodeterminada y prevenir el embarazo adolescente: ensayo piloto controlado aleatorizado", Universidade de São Paulo. Agência de Bibliotecas e Coleções Digitais, 2025 Publicación | <1 % |
| 39 | repositorio.continental.edu.pe Fuente de Internet | <1 % |
| 40 | repositorio.uladech.edu.pe Fuente de Internet | <1 % |
| 41 | diposit.ub.edu Fuente de Internet | <1 % |
| 42 | repositorio.unjbg.edu.pe Fuente de Internet | <1 % |
| 43 | revsaludpublica.sld.cu Fuente de Internet | <1 % |

Excluir citas

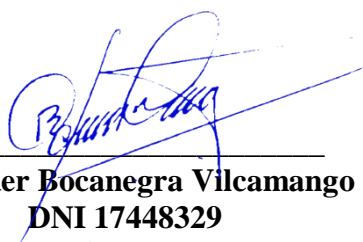
Activo

Excluir coincidencias

< 15 words

Excluir bibliografía

Activo



Dr. Beder Bocanegra Vilcamango

DNI 17448329

Asesor

RECIBO DIGITAL**Recibo digital**

Este recibo confirma que su trabajo ha sido recibido por Turnitin. A continuación podrá ver la información del recibo con respecto a su entrega.

La primera página de tus entregas se muestra abajo.

Autor de la entrega: William Robinson Bernilla Rojas
Título del ejercicio: Quick Submit
Título de la entrega: Actividad física y habilidades blandas en estudiantes del quint...
Nombre del archivo: de_la_instituci_n_educativa_Santa_Luc_a_de_Ferre_afe,_2025.d...
Tamaño del archivo: 772.14K
Total páginas: 61
Total de palabras: 13,231
Total de caracteres: 77,399
Fecha de entrega: 14-may-2026 12:09a. m. (UTC-0500)
Identificador de la entrega: 2960870471



Derechos de autor 2026 Turnitin. Todos los derechos reservados.

Dr. Beder Bocanegra Vilcamango
DNI 17448329
Asesor

DEDICATORIA

A Dios, por iluminar mi camino y guiar mis decisiones.

A mis padres, que de manera permanente
orientaron mi ruta de formación profesional.

William Robinson

AGRADECIMIENTO

A los docentes de la Universidad Nacional Pedro Ruíz Gallo, por sus enseñanzas y
orientaciones a lo largo de toda mi formación profesional.

A todas las personas que de una u otra forma han contribuido al desarrollo de la presente
investigación.

William Robinson.

ÍNDICE

| | |
|---|-----|
| RESUMEN | XIV |
| INTRODUCCIÓN | 16 |
| Diseño teórico | 21 |
| 1.1. Antecedentes | 21 |
| 1.1.1. Antecedentes Internacionales | 21 |
| 1.1.2. Antecedentes Nacionales | 23 |
| 1.2. Bases Teóricas | 25 |
| 1.2.1. Variable Actividad Física | 25 |
| 1.2.2. Variable Habilidades Blandas | 28 |
| 1.3. Bases Conceptuales | 31 |
| 1.3.1. Variable Actividad Física | 31 |
| 1.3.2. Variable Habilidades Blandas | 34 |
| 1.3.3. Operacionalización de variables | 37 |
| Diseño metodológico | 38 |
| 2.1. Diseño de contrastación de hipótesis | 38 |
| 2.2. Población y muestra | 40 |
| 2.3. Técnicas, instrumentos, equipos y materiales | 41 |
| Resultados | 43 |
| Discusión de los resultados | 53 |
| Conclusiones | 56 |
| Recomendaciones | 57 |
| Referencias | 58 |
| ANEXOS | 61 |

ÍNDICE DE TABLAS

| Contenido | Pág. |
|---|-------------|
| Tabla 1. Nivel general de actividad física en estudiantes del quinto grado..... | 43 |
| Tabla 2. Nivel de intensidad y frecuencia de la actividad física..... | 44 |
| Tabla 3. Nivel de pertinencia de la actividad física..... | 45 |
| Tabla 4. Nivel de compromiso activo hacia la actividad física..... | 46 |
| Tabla 5. Nivel general de habilidades blandas en estudiantes del quinto grado..... | 47 |
| Tabla 6. Nivel de comunicación eficaz..... | 48 |
| Tabla 7. Nivel de trabajo en equipo..... | 49 |
| Tabla 8. Nivel de autonomía..... | 50 |
| Tabla 9. Prueba de normalidad de las variables actividad física y habilidades blandas..... | 51 |
| Tabla 10. Correlación entre actividad física y habilidades blandas..... | 52 |

RESUMEN

El informe de investigación titulado Actividad física y habilidades blandas en estudiantes del quinto grado de la institución educativa “Santa Lucía” de Ferreñafe, 2025 se desarrolló ante la necesidad de analizar dos aspectos importantes en la formación integral de los estudiantes: la práctica de actividad física y el desarrollo de habilidades blandas. El objetivo general fue determinar la relación entre la actividad física y las habilidades blandas en estudiantes del quinto grado. La investigación siguió el método hipotético-deductivo, con enfoque cuantitativo, tipo básica, nivel correlacional, diseño no experimental y corte transversal. La población estuvo conformada por 312 estudiantes y la muestra por 98 escolares de las secciones G, H e I, seleccionados mediante muestreo no probabilístico por conveniencia. La técnica utilizada fue la encuesta y el instrumento un cuestionario estructurado de 36 ítems con escala tipo Likert, organizado en dos secciones: actividad física y habilidades blandas. Los resultados evidenciaron que, en actividad física, el 55,1 % de estudiantes se ubicó en nivel medio, el 35,7 % en nivel alto y el 9,2 % en nivel bajo. En habilidades blandas, el 55,1 % alcanzó nivel medio, el 34,7 % nivel alto y el 10,2 % nivel bajo. La prueba Rho de Spearman determinó una relación positiva moderada y significativa entre ambas variables, con un coeficiente de 0,660 y una significancia menor a 0,001. Se concluyó que la actividad física se relaciona significativamente con las habilidades blandas en los estudiantes evaluados.

Palabras clave: actividad física; habilidades blandas; educación secundaria; estudiantes.

ABSTRACT

The research report entitled Physical Activity and Soft Skills in Fifth-Grade Secondary School Students of the “Santa Lucía” Educational Institution in Ferreñafe, 2025 was developed in response to the need to analyze two important aspects of students’ comprehensive education: the practice of physical activity and the development of soft skills. The general objective was to determine the relationship between physical activity and soft skills in fifth-grade secondary school students. The study followed the hypothetical-deductive method, with a quantitative approach, basic type, correlational level, non-experimental design, and cross-sectional scope. The population consisted of 312 students, and the sample included 98 students from sections G, H, and I, selected through non-probabilistic convenience sampling. The technique used was the survey, and the instrument was a structured 36-item questionnaire with a Likert-type scale, organized into two sections: physical activity and soft skills. The results showed that, regarding physical activity, 55.1% of students were at a medium level, 35.7% at a high level, and 9.2% at a low level. Regarding soft skills, 55.1% reached a medium level, 34.7% a high level, and 10.2% a low level. Spearman’s Rho test determined a moderate positive and significant relationship between both variables, with a coefficient of 0.660 and a significance value lower than 0.001. It was concluded that physical activity is significantly related to soft skills in the students evaluated.

Keywords: *physical activity; soft skills; secondary education; students*

INTRODUCCIÓN

En el plano internacional, la actividad física en adolescentes constituye una preocupación importante para los sistemas educativos y de salud, debido a que su práctica regular contribuye al bienestar corporal, mental y social. La (Organización Panamericana de la Salud, 2024) señala que la actividad física comprende todo movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que demanda gasto de energía, incluyendo actividades recreativas, deportivas, desplazamientos activos y tareas cotidianas. Asimismo, advierte que en niños y adolescentes su práctica favorece la salud ósea, el desarrollo muscular, el desarrollo motor y cognitivo, así como mejores condiciones generales de bienestar. Sin embargo, a pesar de estos beneficios, gran parte de la población adolescente no alcanza niveles adecuados de práctica física, lo que configura un problema formativo que trasciende la dimensión corporal y alcanza la vida escolar, social y emocional del estudiante. Desde una mirada más amplia, (Van Sluijs y otros, 2021) sostienen que la inactividad física adolescente representa un problema global, asociado también al incremento del tiempo frente a pantallas y a la reducción de oportunidades de movimiento en la vida diaria. Esta situación resulta preocupante porque los adolescentes requieren experiencias que les permitan mantenerse activos, compartir con sus pares, participar en actividades organizadas y fortalecer su bienestar integral. En esa línea, la actividad física escolar se convierte en un espacio importante para promover no solo la salud corporal, sino también la participación, la cooperación y la responsabilidad en contextos de convivencia. Por ello, cuando la práctica física se reduce o se vuelve esporádica, también disminuyen oportunidades valiosas para que los estudiantes desarrollen comportamientos activos, sociales y saludables

En el contexto continental y latinoamericano, la preocupación también se relaciona con el incremento de estilos de vida sedentarios, el uso prolongado de tecnologías, la reducción de

espacios recreativos y la limitada incorporación de hábitos activos en la vida cotidiana de los adolescentes. La (Organización Panamericana de la Salud, 2024) sostiene que más del 80 % de la población adolescente mundial no realiza suficiente actividad física, situación que incrementa los riesgos para la salud y limita la consolidación de estilos de vida saludables. Esta realidad resulta especialmente sensible en los países latinoamericanos, donde las desigualdades sociales, la disponibilidad de espacios seguros y las condiciones escolares pueden influir en la participación física de los estudiantes. Por ello, la escuela adquiere un papel fundamental para promover experiencias motrices organizadas, sostenidas y formativas, capaces de favorecer no solo la condición física, sino también la convivencia, la cooperación y la participación responsable. En relación con las habilidades blandas, su desarrollo también representa una necesidad educativa actual. (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, 2022) plantea que las habilidades para la vida permiten a los adolescentes comunicarse, tomar decisiones, resolver problemas, relacionarse con otros y enfrentar situaciones de su entorno de manera más responsable. Desde esta perspectiva, las habilidades blandas no constituyen un elemento secundario de la formación escolar, sino una condición necesaria para que el estudiante pueda convivir, colaborar, expresar sus ideas, actuar con autonomía y responder de manera adecuada ante las exigencias académicas y sociales. En la misma línea, Pinedo-Castro (2024) sostiene que estas habilidades son relevantes para mejorar la convivencia escolar, debido a que fortalecen la comunicación, la interacción positiva, la cooperación y la participación responsable dentro de la institución educativa

En el ámbito nacional, la situación peruana evidencia dificultades similares. (Vargas y otros, 2023) identificaron bajo nivel de actividad física y alta presencia de sedentarismo en adolescentes del Perú, señalando que esta condición representa un riesgo para la salud y debe ser atendida desde etapas tempranas. Esta problemática no solo debe observarse desde una perspectiva biomédica, sino también educativa, debido a que el estudiante que reduce sus

espacios de movimiento también limita oportunidades para interactuar, asumir responsabilidades, trabajar en grupo y fortalecer capacidades personales. En esa línea, la actividad física escolar debe ser entendida como una práctica pedagógica que permite formar hábitos saludables y, al mismo tiempo, generar experiencias de comunicación, cooperación y autonomía en los adolescentes.

En el contexto regional y local, las instituciones educativas de Lambayeque y Ferreñafe no son ajenas a esta realidad. En la institución educativa “Santa Lucía” de Ferreñafe se observó que algunos estudiantes del quinto grado de secundaria presentaban dificultades relacionadas con la práctica de actividad física, evidenciadas en escasa continuidad, cansancio rápido ante actividades de intensidad moderada, poca iniciativa para mantenerse activos y limitada participación en actividades corporales fuera del horario escolar. A ello se sumaron dificultades vinculadas con las habilidades blandas, como problemas para comunicarse de manera clara, limitada colaboración en tareas grupales, conflictos durante actividades compartidas y debilidades para asumir responsabilidades con autonomía. Esta situación permitió reconocer la necesidad de estudiar ambas variables en el contexto escolar, con el propósito de obtener información objetiva que permita comprender su comportamiento en los estudiantes.

La investigación se justifica teóricamente porque aporta al conocimiento sobre la actividad física y las habilidades blandas en estudiantes de secundaria, articulando fundamentos relacionados con el desarrollo corporal, social y personal del adolescente. (Feraco & Meneghetti, 2022) sostienen que la práctica deportiva en estudiantes de 10 a 18 años se relaciona con habilidades personales como la iniciativa, el liderazgo y la perseverancia, lo que permite comprender que el movimiento corporal posee un valor formativo más amplio que el simple gasto energético. Desde el plano práctico, los resultados del estudio permiten ofrecer información útil para que directivos y docentes puedan fortalecer actividades pedagógicas orientadas a la práctica física, la comunicación, el trabajo en equipo y la autonomía.

Metodológicamente, el estudio se justifica porque emplea un cuestionario estructurado con escala tipo Likert, organizado por variables, dimensiones e indicadores, permitiendo recoger información cuantificable para el análisis descriptivo y correlacional.

A partir de la situación identificada en la institución educativa, se planteó como problema de investigación: ¿Qué relación existe entre la actividad física y las habilidades blandas en estudiantes del quinto grado de la institución educativa “Santa Lucía” de Ferreñafe, 2025?

En correspondencia con dicho problema, se formuló como hipótesis de investigación que la actividad física se relaciona significativamente con las habilidades blandas en estudiantes del quinto grado de la institución educativa “Santa Lucía” de Ferreñafe, 2025. Asimismo, se estableció como hipótesis nula que la actividad física no se relaciona significativamente con las habilidades blandas en estudiantes del quinto grado de la institución educativa “Santa Lucía” de Ferreñafe, 2025.

El objetivo general de la investigación fue determinar la relación entre la actividad física y las habilidades blandas en estudiantes del quinto grado de la institución educativa “Santa Lucía” de Ferreñafe, 2025.

Los objetivos específicos fueron:

- Describir el nivel de actividad física en estudiantes del quinto grado.
- Describir el nivel de habilidades blandas en estudiantes del quinto grado.
- Establecer la relación entre la actividad física y las habilidades blandas en estudiantes del quinto grado.

El campo de acción estuvo constituido por el estudio de la actividad física y las habilidades blandas en estudiantes del quinto grado de educación secundaria de la institución educativa “Santa Lucía” de Ferreñafe. Este campo permitió centrar el análisis en adolescentes próximos a culminar la educación básica regular, etapa en la que resulta necesario fortalecer

hábitos activos y capacidades personales orientadas a la comunicación, la cooperación y la autonomía.

El informe se organiza de acuerdo con la estructura establecida para el informe final de investigación. En el primer apartado se desarrolla el diseño teórico, conformado por los antecedentes, las bases teóricas y las bases conceptuales de las variables de estudio. En el segundo apartado se presenta el diseño metodológico, donde se precisan el diseño de contrastación de hipótesis, la población y muestra, las técnicas, instrumentos, equipos y materiales, así como el procedimiento de análisis de datos. En el tercer apartado se exponen los resultados descriptivos e inferenciales según los objetivos planteados. Luego se desarrolla la discusión de resultados, mediante la contrastación de los hallazgos con los antecedentes seleccionados. Finalmente, se presentan las conclusiones, recomendaciones, referencias bibliográficas y anexos correspondientes.

Diseño teórico

1.1. Antecedentes.

1.1.1. Antecedentes Internacionales.

(Yang y otros, 2024) desarrollaron una investigación en China, en un contexto donde los adolescentes enfrentan mayores exigencias de interacción social, adaptación escolar, autocontrol y convivencia con sus pares, situación que hace necesario analizar cómo la actividad física puede contribuir al desarrollo de habilidades sociales y a la reducción de comportamientos antisociales. El objetivo del estudio fue explorar los efectos de la actividad física sobre las habilidades sociales y el comportamiento antisocial en adolescentes, considerando además las diferencias según sexo y condición de hijo único. La metodología fue de enfoque cuantitativo, con diseño longitudinal, utilizando datos de línea base del periodo 2021–2022 y seguimiento durante 2022–2023; para el análisis se aplicó un modelo de efectos fijos. La muestra estuvo conformada por 3206 estudiantes adolescentes chinos, de los cuales 1510 fueron varones y 1696 mujeres. Los resultados evidenciaron que actividades como saltar la cuerda, caminar, montar bicicleta, trotar y practicar bádminton tuvieron efectos positivos sobre las habilidades sociales; asimismo, saltar la cuerda, caminar, montar bicicleta y trotar contribuyeron a reducir comportamientos antisociales. Se concluyó que la actividad física puede favorecer el desarrollo social positivo en adolescentes, siempre que las intervenciones escolares consideren el tipo de actividad, el sexo y las características personales de los estudiantes.

(García y otros, 2023) realizaron una investigación en España, en escolares de educación primaria y secundaria, frente a la necesidad de comprender cómo la responsabilidad personal y social, la conducta prosocial, la empatía y la actividad física se relacionan con la convivencia y el desarrollo integral de niños y adolescentes. El objetivo fue identificar perfiles de responsabilidad personal y social, así como establecer su relación con variables

psicosociales como habilidades sociales, violencia, empatía y actividad física. La metodología fue de enfoque cuantitativo, de diseño no experimental y alcance descriptivo-correlacional. La muestra estuvo conformada por 296 estudiantes de 10 a 17 años, procedentes de distintos centros educativos, entre ellos 138 varones y 158 mujeres. Los resultados permitieron identificar dos perfiles claramente diferenciados: uno de alta responsabilidad y otro de baja responsabilidad; el grupo con alta responsabilidad presentó mayores puntuaciones en conducta prosocial, empatía y percepción de actividad física. Se concluyó que el fortalecimiento de la responsabilidad personal y social se asocia con mejores comportamientos prosociales y con una percepción más favorable de la actividad física, lo que evidencia la importancia de promover experiencias educativas que articulen movimiento, convivencia y desarrollo socioemocional.

(Feraco & Meneghetti, 2022) desarrollaron un estudio en Italia, en un contexto donde la práctica deportiva durante la niñez y la adolescencia es reconocida por sus beneficios físicos, cognitivos y personales, pero aún requiere mayor evidencia respecto a su relación con las habilidades blandas. El objetivo fue analizar la asociación entre los años de práctica deportiva, el razonamiento fluido y las habilidades blandas en estudiantes de 10 a 18 años. La metodología fue de enfoque cuantitativo, diseño transversal y alcance correlacional; se aplicó el test de Cattell para medir razonamiento fluido y un cuestionario para evaluar seis habilidades blandas: adaptabilidad, curiosidad, iniciativa, liderazgo, perseverancia y conciencia social. La muestra estuvo conformada por 1115 estudiantes italianos de 10 a 18 años, de los cuales 984 practicaban deporte amateur por al menos un año y 131 no habían practicado deporte. Los resultados mostraron que los años de práctica deportiva se asociaron positivamente con la iniciativa, el liderazgo y la perseverancia, con valores de significancia menores a 0,001; además, se encontró asociación positiva con el razonamiento fluido. Se concluyó que la práctica deportiva no solo favorece la salud física y mental, sino que también se relaciona con características personales

relevantes, especialmente la iniciativa, el liderazgo y la perseverancia, habilidades necesarias para el desarrollo integral de los adolescentes.

1.1.2. Antecedentes Nacionales.

(Cueva, 2024) desarrolló una investigación en una institución educativa pública del nivel secundario en Perú, considerando que la expresión corporal constituye un medio importante para fortalecer la comunicación, la interacción social, la empatía y el desenvolvimiento personal de los estudiantes. El objetivo fue determinar de qué manera la expresión corporal se relaciona con las habilidades blandas en estudiantes del nivel secundaria. La metodología fue de enfoque cuantitativo, diseño correlacional simple y corte transversal. La muestra estuvo conformada por 134 estudiantes de secundaria, cuyas edades fluctuaban entre los 12 y 17 años. Para la recolección de datos se utilizaron dos cuestionarios con escala tipo Likert, uno orientado a medir la expresión corporal y otro destinado a evaluar las habilidades blandas. Los resultados evidenciaron una significancia bilateral de $p = 0,000 < 0,05$ y un coeficiente Rho de Spearman de 0,556, lo que indica una relación positiva moderada entre las variables. Se concluyó que la expresión corporal se relaciona de manera significativa con las habilidades blandas en estudiantes del nivel secundaria, por lo que su abordaje desde la Educación Física resulta pertinente para el desarrollo integral del escolar.

(Mendoza y otros, 2024) realizaron una investigación en Piura, Perú, en la Institución Educativa “Genaro Martínez Silva”, ante la necesidad de fortalecer la comunicación asertiva, el trabajo en equipo, el liderazgo, la resiliencia y el pensamiento crítico en estudiantes del nivel secundario mediante actividades propias del área de Educación Física. El objetivo fue fortalecer las habilidades blandas mediante la práctica del vóleybol como recurso pedagógico en estudiantes de segundo grado de secundaria. La metodología fue de enfoque cuantitativo, tipo explicativo y diseño preexperimental. La población estuvo conformada por 123 estudiantes y la muestra por 31 escolares; para el recojo de información se empleó la técnica de observación

y como instrumento una ficha de cotejo, validada mediante juicio de expertos. Los resultados posteriores a la aplicación del taller mostraron que el 53 % de estudiantes alcanzó el nivel de logro destacado, el 35 % logro esperado, el 6 % se ubicó en proceso y el 6 % en inicio. Se concluyó que la práctica del vóleybol fortaleció favorablemente las habilidades blandas de los estudiantes, especialmente aquellas relacionadas con la comunicación asertiva, el trabajo en equipo, la disciplina y la participación activa.

(Remigio, 2024) realizó una investigación en la Institución Educativa Nuestra Señora del Carmen de Huaral, Perú, en un contexto donde la actividad física regular se considera una práctica favorable para la salud, pero también para el desarrollo de la motivación, el trabajo en equipo, la confianza, la toma de decisiones, la comunicación y la convivencia escolar. El objetivo fue determinar la relación entre la actividad física y las habilidades socioemocionales en estudiantes de secundaria. La metodología fue de enfoque cuantitativo, tipo básico, nivel correlacional y diseño no experimental. La población estuvo conformada por 2261 estudiantes del nivel secundaria y la muestra por 329 escolares de cuarto y quinto grado. Para el recojo de datos se utilizó la técnica de la encuesta y como instrumento un cuestionario compuesto por ítems orientados a medir la actividad física y las habilidades socioemocionales. Los resultados evidenciaron que la actividad física se relaciona con las habilidades socioemocionales en los estudiantes de secundaria. Se concluyó que la práctica de actividad física constituye un medio relevante para favorecer el desarrollo de habilidades vinculadas a la autorregulación, autoconocimiento, empatía, autonomía y colaboración, dimensiones que guardan relación conceptual con las habilidades blandas en el contexto escolar.

1.2. Bases Teóricas.

1.2.1. *Variable Actividad Física.*

1.2.1.1. Teoría del Enfoque Dinámico e Integrado de la Motricidad. (Castañer & Camerino, 2022) plantean que el movimiento humano debe comprenderse como una manifestación integral de la persona, en la cual se articulan componentes motrices, cognitivos, emocionales, perceptivos y sociales. Desde esta teoría, la motricidad no se limita a la ejecución mecánica de movimientos corporales, sino que representa una forma de interacción activa entre el sujeto, su cuerpo, el entorno y las demás personas. En ese sentido, la actividad física adquiere un valor formativo, porque permite que el estudiante explore sus posibilidades corporales, tome decisiones, se adapte a diferentes situaciones motrices y participe de manera activa en experiencias individuales y colectivas.

Los autores sostienen además que la motricidad debe analizarse desde una perspectiva dinámica, debido a que el movimiento se produce en contextos cambiantes que exigen adaptación, coordinación, comunicación y regulación de la conducta. Esta mirada resulta pertinente para el ámbito educativo, puesto que las actividades físicas, recreativas y deportivas no solo desarrollan capacidades corporales, sino que también generan espacios de convivencia, cooperación, respeto de normas y solución de problemas. Por ello, esta teoría sustenta la presente investigación, ya que permite comprender la actividad física como una experiencia integral que puede relacionarse con el desarrollo de habilidades personales y sociales en los estudiantes de secundaria.

1.2.1.2. Teoría de la autodeterminación. (Deci & Ryan, 1985) sostienen que la motivación humana se fortalece cuando la persona satisface tres necesidades psicológicas básicas: autonomía, competencia y relación con los demás. La autonomía se refiere a la percepción de actuar por decisión propia; la competencia implica sentirse capaz de realizar una actividad con eficacia; y la relación con los demás expresa la necesidad de sentirse vinculado,

aceptado y reconocido dentro de un grupo. En el campo de la actividad física, esta teoría permite comprender que los estudiantes participan con mayor disposición cuando las actividades les resultan significativas, alcanzables y socialmente agradables.

(Ryan & Deci, 2017) explican que la motivación autodeterminada favorece la continuidad de las conductas saludables, debido a que la persona no actúa solo por presión externa, sino por interés, satisfacción y valoración personal. En el contexto escolar, ello significa que la actividad física no debe asumirse únicamente como una exigencia del área de Educación Física, sino como una experiencia que despierte interés, confianza y sentido de pertenencia. Esta teoría sustenta la variable actividad física porque ayuda a explicar el compromiso activo de los estudiantes, su disposición para participar y la posibilidad de mantener hábitos físicos cuando perciben que la práctica corporal contribuye a su bienestar.

1.2.1.3. Teoría social cognitiva. (Bandura, 1986) plantea que la conducta humana se construye mediante la interacción recíproca entre factores personales, ambientales y comportamentales. Desde esta teoría, la actividad física no depende únicamente de la voluntad individual del estudiante, sino también de su percepción de capacidad, de los modelos que observa, de los estímulos que recibe y de las condiciones que ofrece su entorno. Por ello, un adolescente puede sentirse más motivado a participar en actividades físicas cuando observa a sus compañeros involucrarse, recibe refuerzo positivo del docente y confía en que puede realizar las tareas motrices propuestas.

(Bandura, 1986) también destaca el papel de la autoeficacia, entendida como la creencia que tiene una persona sobre su capacidad para ejecutar una acción determinada. En la actividad física escolar, esta percepción resulta fundamental, porque los estudiantes con mayor confianza en sus posibilidades corporales suelen participar con mayor seguridad, persistencia y disposición. En consecuencia, la teoría social cognitiva permite sustentar la variable actividad

física al explicar que la práctica corporal se fortalece cuando existen modelos positivos, oportunidades de participación, apoyo social y confianza personal para actuar.

1.2.1.4. Modelo transteórico del cambio de conducta. (Prochaska & DiClemente, 1983) proponen que el cambio de conducta ocurre de manera progresiva y no como un acto inmediato. Este modelo plantea diversas etapas: pre-contemplación, contemplación, preparación, acción y mantenimiento. Aplicado a la actividad física, permite comprender que los estudiantes pueden encontrarse en diferentes niveles de disposición frente a la práctica corporal. Algunos pueden no reconocer todavía la importancia de mantenerse activos; otros pueden tener intención de iniciar; algunos realizan actividad física ocasionalmente; y otros ya han incorporado esta práctica como parte de su rutina.

(Prochaska y otros, 1994) señalan que el cambio de hábitos requiere motivación, acompañamiento, toma de conciencia y continuidad. En el contexto educativo, esta teoría permite interpretar los niveles bajo, medio y alto de actividad física como expresiones de diferentes momentos dentro del proceso de adopción de una conducta saludable. Por ello, resulta pertinente para la presente investigación, debido a que ayuda a comprender que la práctica física de los estudiantes no se consolida de manera automática, sino mediante un proceso gradual en el que intervienen la motivación, la orientación pedagógica y las condiciones del entorno escolar.

1.2.1.5. Modelo de alfabetización física. (Whitehead, 2010) Sostiene que la alfabetización física comprende la motivación, confianza, competencia motriz, conocimiento y comprensión que permiten a una persona valorar y mantener la actividad física a lo largo de la vida. Desde esta perspectiva, estar físicamente alfabetizado no significa únicamente ejecutar movimientos, sino comprender el sentido de la práctica corporal, disfrutarla, sentirse capaz de participar y reconocer su importancia para la salud y el bienestar.

(Whitehead, 2010) plantea que la actividad física debe promoverse como una experiencia integral que involucra el cuerpo, la mente, la emoción y la relación con el entorno. En el ámbito escolar, este modelo resulta relevante porque orienta la formación de estudiantes activos, seguros y conscientes del valor del movimiento en su vida diaria. Por ello, sustenta la presente investigación al permitir comprender la actividad física como una práctica que no solo favorece la condición corporal, sino también la motivación, la confianza, la participación y la disposición del estudiante para mantenerse activo dentro y fuera de la escuela.

1.2.2. Variable Habilidades Blandas.

1.2.2.1. Teoría de la inteligencia emocional. (Mayer & Salovey, 1997) sostienen que la inteligencia emocional comprende la capacidad para percibir, comprender, regular y utilizar las emociones propias y ajenas de manera adecuada. Desde esta teoría, las habilidades blandas se relacionan con la manera en que el estudiante reconoce sus emociones, expresa sus ideas, controla sus reacciones y comprende los estados emocionales de los demás. Por tanto, no se trata únicamente de actuar correctamente en una situación social, sino de responder con equilibrio emocional, claridad comunicativa y respeto hacia los otros.

(Goleman, 1995) amplía esta perspectiva al señalar que el desempeño de una persona no depende solo de sus capacidades cognitivas, sino también de competencias emocionales y sociales, como la autorregulación, la empatía, la motivación, la comunicación y la gestión de relaciones. En el contexto escolar, esta teoría sustenta las habilidades blandas porque permite explicar cómo los estudiantes se comunican, colaboran, resuelven conflictos y asumen responsabilidades dentro de la convivencia diaria. De este modo, la inteligencia emocional brinda una base importante para comprender habilidades como la comunicación eficaz, el trabajo en equipo y la autonomía.

1.2.2.2. Teoría sociocultural del aprendizaje. (Vygotsky, 1978) plantea que el desarrollo humano se produce mediante la interacción social y la participación del individuo en un contexto cultural determinado. Desde esta teoría, el aprendizaje no ocurre de manera aislada, sino a través del intercambio con otras personas, especialmente con docentes, compañeros, familia y comunidad. En ese sentido, las habilidades blandas se desarrollan en la convivencia cotidiana, en las actividades compartidas y en los espacios donde el estudiante dialoga, colabora, escucha, negocia y asume responsabilidades.

(Vygotsky, 1978) sostiene que la interacción social cumple un papel fundamental en la construcción de aprendizajes y en el desarrollo de capacidades superiores. En el ámbito escolar, esta teoría permite comprender que la comunicación eficaz, el trabajo en equipo y la autonomía se fortalecen cuando el estudiante participa en experiencias cooperativas, recibe orientación y se involucra activamente en su entorno educativo. Por ello, la teoría sociocultural sustenta la variable habilidades blandas, ya que explica que estas capacidades se construyen mediante la relación constante entre el estudiante y su medio social.

1.2.2.3. Teoría del aprendizaje social. (Bandura, 1977) afirma que las personas aprenden conductas, actitudes y formas de relación mediante la observación, la imitación y el refuerzo. Desde esta teoría, las habilidades blandas pueden comprenderse como comportamientos que se adquieren y fortalecen al observar modelos significativos, como docentes, compañeros, familiares o líderes del grupo. Así, un estudiante aprende a comunicarse con respeto, colaborar, asumir responsabilidades y controlar sus reacciones cuando observa estas conductas en su entorno y recibe reconocimiento por practicarlas.

(Bandura, 1977) también señala que el aprendizaje no depende únicamente de la experiencia directa, sino de la observación de las consecuencias que tienen las acciones de otros. En la escuela, esto significa que los estudiantes pueden aprender habilidades blandas cuando participan en actividades grupales, observan formas adecuadas de convivencia y

reciben retroalimentación positiva. Por ello, esta teoría resulta pertinente para la investigación, debido a que permite comprender que la comunicación, el trabajo en equipo y la autonomía son conductas sociales que pueden aprenderse, practicarse y consolidarse dentro del contexto educativo.

1.2.2.4. Teoría de las habilidades sociales. (Caballo, 2007) sostiene que las habilidades sociales son un conjunto de conductas aprendidas que permiten a la persona expresar sentimientos, opiniones, deseos y derechos de manera adecuada, respetando a los demás y considerando las exigencias de cada situación. Desde esta teoría, las habilidades blandas se relacionan con comportamientos observables como escuchar, dialogar, expresar desacuerdos con respeto, cooperar, participar en grupo y resolver conflictos de manera apropiada.

(Caballo, 2007) explica que las habilidades sociales no son innatas en todos los individuos, sino que pueden ser enseñadas, entrenadas y fortalecidas mediante la práctica. En el contexto escolar, esta teoría resulta fundamental porque permite comprender que los estudiantes pueden mejorar su manera de comunicarse, colaborar y actuar con responsabilidad cuando participan en experiencias educativas orientadas a la convivencia. Por ello, esta teoría sustenta la variable habilidades blandas, debido a que permite analizarlas como capacidades sociales necesarias para la interacción positiva, el aprendizaje colaborativo y la formación integral del adolescente.

1.2.2.5. Teoría de la interdependencia social. (Johnson & Johnson, 1999) plantean que la interdependencia social se produce cuando las personas reconocen que sus logros están vinculados con los logros de los demás. Esta teoría sostiene que el trabajo cooperativo se fortalece cuando los integrantes de un grupo comprenden que necesitan apoyarse mutuamente para alcanzar una meta común. En ese proceso, se desarrollan habilidades como la

comunicación, la responsabilidad compartida, la confianza, la coordinación, el respeto y la ayuda entre compañeros.

(Johnson & Johnson, 1999) señalan que la cooperación favorece mejores relaciones interpersonales, mayor compromiso y mejores resultados colectivos. En el ámbito escolar, esta teoría sustenta las habilidades blandas porque muchas de ellas se expresan en actividades grupales donde los estudiantes deben organizarse, escuchar opiniones, cumplir acuerdos y aportar al logro común. Por ello, resulta pertinente para la presente investigación, ya que permite explicar cómo el trabajo en equipo, la comunicación eficaz y la autonomía se fortalecen mediante experiencias de colaboración dentro del contexto educativo.

1.3. Bases Conceptuales.

1.3.1. Variable Actividad Física.

La (Organización Mundial de la Salud, 2024) define la actividad física como todo movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que implica gasto de energía, incluyendo actividades realizadas durante el tiempo libre, los desplazamientos, las tareas cotidianas, los juegos, las actividades recreativas y la práctica deportiva. Desde esta perspectiva, la actividad física no debe reducirse únicamente al deporte formal o competitivo, puesto que también comprende acciones habituales como caminar, trasladarse activamente, participar en juegos, realizar ejercicios o intervenir en actividades corporales organizadas dentro y fuera del contexto escolar. Esta amplitud conceptual permite entender que el movimiento corporal forma parte de la vida diaria y cumple una función importante en el mantenimiento de la salud física, mental y social de los adolescentes.

(Mujica & Vargas, 2024) señalan que la actividad física en escolares adolescentes puede comprenderse a partir de aspectos como la intensidad, la frecuencia y el tipo de actividad realizada, debido a que estos elementos permiten valorar con mayor precisión la forma en que los estudiantes participan en experiencias motrices. En la presente investigación, la actividad

física se conceptualiza como el conjunto de prácticas corporales que realizan los estudiantes del quinto grado de secundaria, considerando la regularidad con que se mantienen activos, el esfuerzo que demandan sus actividades, la adecuación de dichas prácticas a su bienestar y la disposición personal para incorporarlas en su rutina cotidiana.

1.3.1.1. Intensidad y frecuencia. (Mujica & Vargas, 2024) consideran que la intensidad y la frecuencia son elementos fundamentales para analizar la actividad física en escolares adolescentes, porque permiten identificar tanto el nivel de esfuerzo que demanda una práctica corporal como la regularidad con que esta se realiza. La intensidad se refiere al grado de exigencia física que experimenta el estudiante durante una actividad, el cual puede manifestarse mediante cansancio, aumento de la respiración, sudoración, aceleración del ritmo cardíaco o percepción de esfuerzo. Por su parte, la frecuencia hace referencia a la cantidad de veces que el estudiante realiza actividad física durante un periodo determinado, ya sea diariamente, semanalmente o de manera ocasional.

En la presente investigación, la dimensión intensidad y frecuencia permite valorar si los estudiantes realizan actividad física en su tiempo libre, si incorporan el movimiento en su rutina diaria, si mantienen una duración mínima durante la práctica y si participan con continuidad durante la semana. Esta dimensión es importante porque ayuda a diferenciar una práctica física esporádica de una práctica más constante y organizada. Asimismo, permite reconocer si el estudiante se mantiene activo durante el ejercicio, juego o deporte, y si evita largos periodos de inactividad. Por ello, esta dimensión no solo mide la presencia de actividad física, sino también la consistencia y el nivel de esfuerzo con que el estudiante se involucra en ella.

1.3.1.2. Pertinencia de la actividad física. La (Organización Panamericana de la Salud, 2024) sostiene que la actividad física aporta beneficios para la salud cuando se realiza de manera adecuada, regular y acorde con las posibilidades de la persona, favoreciendo el bienestar físico, funcional y social. Desde esta mirada, la pertinencia de la actividad física se

refiere al grado en que las actividades corporales realizadas por los estudiantes son adecuadas para su edad, condición física, contexto, intereses y necesidades. No basta con que el estudiante se mueva; también es necesario que la actividad tenga sentido, sea saludable, genere participación y no produzca agotamiento excesivo o rechazo hacia la práctica física.

En esta investigación, la pertinencia de la actividad física se entiende como la adecuación de las actividades corporales que realiza el estudiante en su vida escolar y cotidiana. Esta dimensión incluye tareas que implican movimiento físico, participación en juegos, deportes, actividades recreativas, desplazamientos activos y prácticas que generan satisfacción después de su realización. Su importancia radica en que permite identificar si la actividad física desarrollada por los estudiantes tiene valor formativo y saludable. Una práctica pertinente favorece la participación, el bienestar y la continuidad, mientras que una actividad poco adecuada puede generar cansancio excesivo, desmotivación o abandono. Por ello, esta dimensión ayuda a comprender la calidad de las experiencias físicas que forman parte de la vida del estudiante.

1.3.1.3. Compromiso activo. (Whitehead, 2010) plantea, desde el enfoque de la alfabetización física, que la persona físicamente activa no solo ejecuta movimientos, sino que desarrolla motivación, confianza, competencia motriz y comprensión del valor de la actividad física en su vida. A partir de esta perspectiva, el compromiso activo se entiende como la disposición personal del estudiante para involucrarse de manera voluntaria, constante y consciente en actividades físicas. Esta dimensión está relacionada con la iniciativa, el interés por mantenerse activo, la búsqueda de oportunidades para moverse y la valoración del movimiento corporal como parte del autocuidado.

En el presente estudio, el compromiso activo se expresa cuando el estudiante dedica tiempo a actividades que le permiten mantenerse en movimiento, participa por iniciativa propia, busca momentos del día para realizar alguna práctica física y se esfuerza por mantenerse

activo incluso cuando dispone de poco tiempo. Esta dimensión resulta importante porque permite observar la actitud del estudiante frente a la actividad física. No se trata únicamente de saber si realiza ejercicio cuando se le indica, sino de reconocer si existe una disposición personal para incorporar el movimiento en su vida diaria. Por ello, el compromiso activo refleja una forma de responsabilidad corporal, motivación personal y construcción progresiva de hábitos saludables.

1.3.2. *Variable Habilidades Blandas.*

(Pinedo, 2024) señala que las habilidades blandas constituyen capacidades personales y sociales que favorecen la convivencia escolar, la interacción positiva, la comunicación, el manejo emocional y la participación responsable de los estudiantes. Estas habilidades permiten que la persona se relacione adecuadamente con los demás, exprese sus ideas, colabore en tareas comunes, tome decisiones y actúe con responsabilidad en diferentes situaciones. En el contexto educativo, su desarrollo es importante porque complementa la formación académica y contribuye a mejorar la convivencia, la participación y el desempeño social dentro del aula.

(Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, 2022) sostiene que las habilidades para la vida en adolescentes incluyen capacidades como la comunicación, la toma de decisiones, la empatía, la resiliencia y la participación, las cuales contribuyen a que los jóvenes enfrenten mejor las demandas de su entorno. En la presente investigación, las habilidades blandas se conceptualizan como el conjunto de capacidades comunicativas, sociales y personales que evidencian los estudiantes del quinto grado de secundaria al interactuar con sus compañeros, trabajar en grupo, organizar sus responsabilidades y actuar con autonomía dentro del contexto escolar.

1.3.2.1. Comunicación eficaz. (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, 2024) considera que la comunicación asertiva permite expresar lo que se siente y necesita de manera clara y respetuosa, favoreciendo las relaciones interpersonales y la convivencia. Desde esta

perspectiva, la comunicación eficaz se entiende como la capacidad del estudiante para escuchar, comprender, expresar ideas y manifestar opiniones o desacuerdos sin afectar la dignidad de los demás. Esta dimensión no se limita a hablar correctamente, sino que implica saber escuchar, organizar el mensaje, respetar turnos, verificar la comprensión y responder de manera adecuada según la situación comunicativa.

En el presente estudio, la comunicación eficaz se manifiesta cuando el estudiante escucha con atención a sus compañeros, realiza comentarios para asegurarse de haber comprendido, expresa sus ideas de forma clara y sencilla, y comunica sus desacuerdos de manera tranquila y respetuosa. Esta dimensión es fundamental porque la vida escolar exige una interacción permanente entre estudiantes, docentes y grupos de trabajo. Cuando la comunicación es deficiente, pueden aparecer malentendidos, conflictos, baja participación o dificultades para integrarse en actividades colectivas. En cambio, una comunicación eficaz permite fortalecer la convivencia, facilitar el trabajo en equipo y mejorar la participación en las actividades de aprendizaje.

1.3.2.2. Trabajo en equipo. (Pinedo, 2024) sostiene que las habilidades blandas son relevantes para mejorar la convivencia escolar, debido a que permiten fortalecer la cooperación, la interacción y la responsabilidad compartida entre los estudiantes. En ese marco, el trabajo en equipo se conceptualiza como la capacidad para participar activamente con otras personas en el logro de objetivos comunes, respetando acuerdos, colaborando con los compañeros y asumiendo responsabilidades dentro del grupo. Esta dimensión exige disposición para escuchar, ayudar, coordinar acciones y aceptar ideas diferentes cuando estas favorecen el desarrollo de la tarea compartida.

En la presente investigación, el trabajo en equipo se evidencia cuando el estudiante participa activamente en actividades grupales, ayuda a sus compañeros, cumple las tareas asignadas, entrega actividades en el tiempo acordado y respeta las opiniones de los demás. Esta

dimensión es importante porque en la escuela gran parte de las experiencias de aprendizaje requieren colaboración. Un estudiante puede tener conocimientos, pero si no sabe integrarse, cooperar o asumir acuerdos, su participación grupal se debilita. Por ello, el trabajo en equipo permite valorar la capacidad del estudiante para convivir, aportar y actuar de manera responsable dentro de actividades colectivas..

1.3.2.3. Autonomía. (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, 2022) identifica la toma de decisiones, la responsabilidad y la capacidad para enfrentar situaciones cotidianas como habilidades relevantes para el desarrollo de adolescentes y jóvenes. Desde esta perspectiva, la autonomía se entiende como la capacidad del estudiante para organizar sus actividades, tomar decisiones, cumplir responsabilidades y asumir las consecuencias de sus actos sin depender permanentemente de la supervisión externa. Esta dimensión se relaciona con la madurez personal, la autorregulación, la iniciativa y la responsabilidad individual dentro del contexto escolar.

En el presente estudio, la autonomía se expresa cuando el estudiante organiza su tiempo para cumplir sus tareas escolares, planifica sus actividades, toma decisiones por sí mismo, elige cómo realizar sus responsabilidades, cumple sus obligaciones sin recordatorios constantes y asume las consecuencias de sus acciones. Esta dimensión resulta necesaria porque los estudiantes de quinto grado de secundaria se encuentran próximos a culminar la educación básica y requieren mayores niveles de independencia para afrontar nuevos retos académicos, personales y sociales. Por ello, la autonomía permite valorar si el estudiante actúa con criterio propio, responsabilidad y capacidad de organización en su vida escolar.

1.3.3. Operacionalización de variables.

| Variable | Dimensiones | Indicadores | Ítems | Escala de medición | Técnica | Instrumento |
|---------------------|------------------------------------|--|------------------------|--------------------|----------|--|
| Actividad física | Intensidad y frecuencia | <ul style="list-style-type: none"> - Realización de actividad física en el tiempo libre. - Incorporación de actividades físicas en la rutina diaria. - Duración mínima de la práctica física. - Permanencia activa durante el ejercicio o juego. - Continuidad semanal de la actividad física. - Regularidad en la práctica de actividad física. | 1, 2, 3, 4, 5, 6 | Ordinal | Encuesta | Cuestionario estructurado sobre actividad física y habilidades blandas |
| | Pertinencia de la actividad física | <ul style="list-style-type: none"> - Realización de tareas que implican movimiento físico. - Participación en juegos, deportes o actividades recreativas. - Práctica deportiva fuera del horario escolar. - Desplazamiento activo. - Práctica física sin agotamiento excesivo. - Satisfacción emocional posterior a la actividad física. | 7, 8, 9, 10, 11, 12 | | | |
| | Compromiso activo | <ul style="list-style-type: none"> - Dedicación de tiempo a actividades físicas. - Participación por iniciativa propia. - Búsqueda de momentos para mantenerse activo. - Inclusión del movimiento en la vida diaria. - Esfuerzo por realizar actividad física pese al poco tiempo. - Búsqueda de oportunidades para mantenerse físicamente activo. | 13, 14, 15, 16, 17, 18 | | | |
| Habilidades blandas | Comunicación eficaz | <ul style="list-style-type: none"> - Escucha activa. - Verificación de la comprensión del mensaje. - Expresión clara de ideas. - Aseguramiento de la comprensión por parte de los demás. - Expresión respetuosa de opiniones. - Manifestación tranquila y respetuosa de desacuerdos. | 19, 20, 21, 22, 23, 24 | | | |
| | Trabajo en equipo | <ul style="list-style-type: none"> - Participación activa en trabajos grupales. - Ayuda a los compañeros. - Cumplimiento de tareas asignadas por el grupo. - Entrega oportuna de actividades grupales. - Respeto por las opiniones de los compañeros. - Aceptación de ideas diferentes cuando favorecen el trabajo grupal. | 25, 26, 27, 28, 29, 30 | | | |
| | Autonomía | <ul style="list-style-type: none"> - Organización del tiempo para cumplir tareas escolares. - Planificación de actividades y responsabilidades. - Toma de decisiones personales. - Elección de formas de realizar tareas. - Cumplimiento de obligaciones sin recordatorio externo. - Asunción de consecuencias de las propias acciones. | 31, 32, 33, 34, 35, 36 | | | |

Nota. La variable habilidades blandas se evaluó mediante los ítems del 19 al 36, organizados también en tres dimensiones. La escala utilizada fue de tipo Likert ordinal, con cuatro alternativas de respuesta: siempre = 4, de manera frecuente = 3, a veces = 2 y nunca = 1.

Diseño metodológico

2.1. Diseño de contrastación de hipótesis.

El estudio asumió el método hipotético-deductivo, dado que se inició con una hipótesis relacionada con la asociación entre la actividad física y las habilidades blandas, la cual fue sometida a verificación mediante procedimientos estadísticos aplicados a los datos obtenidos de la muestra. La investigación siguió un enfoque cuantitativo, porque la información recogida mediante el cuestionario fue transformada en valores numéricos, permitiendo su organización, procesamiento e interpretación estadística. Asimismo, correspondió al tipo básico, debido a que buscó aportar conocimiento sobre el comportamiento de las variables en el contexto escolar, sin desarrollar una intervención ni modificar la realidad estudiada. El nivel fue correlacional, porque se orientó a establecer el grado de vínculo entre la actividad física y las habilidades blandas, sin atribuir efectos causales. El diseño fue no experimental, en tanto las variables fueron medidas tal como se manifestaron en los estudiantes, sin manipulación deliberada. Finalmente, el corte fue transversal, puesto que la recolección de datos se realizó en un único momento del año 2025, permitiendo describir la situación investigada dentro del periodo establecido.

Hipótesis de investigación

H1: Existe relación significativa entre la actividad física y las habilidades blandas en estudiantes del quinto grado de la institución educativa “Santa Lucía” de Ferreñafe, 2025.

H0: No existe relación significativa entre la actividad física y las habilidades blandas en estudiantes del quinto grado de la institución educativa “Santa Lucía” de Ferreñafe, 2025.

Regla de decisión

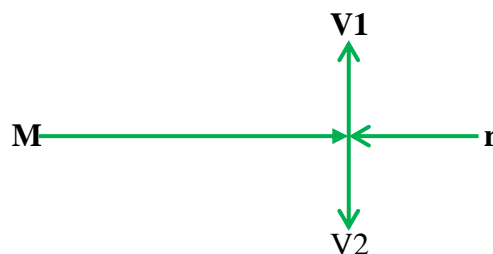
Si $p < 0,05$, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación.

Si $p \geq 0,05$, se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis de investigación.

Para la **contrastación de hipótesis**, primero se codificaron las respuestas del cuestionario según la escala establecida: siempre = 4, de manera frecuente = 3, a veces = 2 y nunca = 1. Luego, se calcularon los puntajes por dimensión y por variable, organizando la información en una base de datos. Posteriormente, los datos fueron procesados mediante el software **SPSS versión 27**, con la finalidad de obtener los estadísticos descriptivos y realizar la prueba inferencial correspondiente.

Considerando que las variables fueron medidas mediante escala ordinal tipo Likert y que el propósito fue determinar la asociación entre dos variables, se utilizó el coeficiente de correlación **Rho de Spearman**. Esta prueba no paramétrica permitió establecer la dirección, intensidad y significancia de la relación entre la actividad física y las habilidades blandas. Para la toma de decisión estadística se consideró un nivel de significancia de $\alpha = 0,05$. En ese sentido, si el valor de significancia fue menor a 0,05, se rechazó la hipótesis nula y se aceptó la hipótesis de investigación; en cambio, si el valor de significancia fue mayor a 0,05, se aceptó la hipótesis nula.

Representación gráfica:



Donde:

M = Muestra

V1 = Actividad física.

V2 = Habilidades blandas.

r = Relación entre las variables.

2.2. Población y muestra.

La población estuvo conformada por **312 estudiantes** que cursaron el quinto grado de educación secundaria durante el año 2025 en la institución educativa “Santa Lucía”, ubicada en la provincia de Ferreñafe. Esta población estuvo distribuida en nueve secciones, identificadas desde la sección A hasta la sección I, lo que permitió delimitar con claridad el grupo total de estudiantes vinculados al objeto de estudio.

La muestra estuvo integrada por **98 estudiantes** del quinto grado de secundaria, pertenecientes a las secciones G, H e I de la institución educativa “Santa Lucía” de Ferreñafe. Para su selección se empleó un **muestreo no probabilístico por conveniencia**, debido a que se trabajó con los estudiantes que se encontraron disponibles y accesibles al momento de la recolección de datos. Esta decisión permitió aplicar el cuestionario estructurado en condiciones viables para el desarrollo del estudio, considerando la organización institucional, la disponibilidad de las secciones y las facilidades brindadas para acceder a los participantes.

Crterios de inclusión

Se incluyó en la investigación a los estudiantes matriculados en el quinto grado de educación secundaria de la institución educativa “Santa Lucía” de Ferreñafe durante el año 2025, pertenecientes a las secciones seleccionadas para la aplicación del instrumento. Asimismo, se consideró a los estudiantes que asistieron el día de la recolección de datos, aceptaron participar de manera voluntaria y respondieron el cuestionario de forma completa.

Crterios de exclusión

Se excluyó a los estudiantes que no pertenecieron al quinto grado de secundaria o que no formaron parte de las secciones consideradas en la muestra. También se excluyó a quienes no asistieron el día de la aplicación del instrumento, a los estudiantes que no aceptaron participar y a aquellos cuestionarios que presentaron respuestas incompletas, marcaciones dobles o inconsistencias que impidieran su procesamiento estadístico.

2.3. Técnicas, instrumentos, equipos y materiales.

La técnica utilizada para la recolección de datos fue la **encuesta**, debido a que permitió obtener información directa de los estudiantes respecto a la actividad física y las habilidades blandas. Según Hernández-Sampieri y Mendoza (2018), la encuesta constituye un procedimiento útil en investigaciones cuantitativas porque facilita recoger datos organizados sobre opiniones, percepciones, comportamientos o características de una población determinada. En este estudio, su uso fue pertinente porque permitió recoger información de manera ordenada, en un mismo momento y con las mismas condiciones de aplicación para todos los participantes. Asimismo, favoreció el registro de respuestas cuantificables, necesarias para realizar el análisis descriptivo y la posterior contrastación de hipótesis.

Como instrumento se utilizó un **cuestionario estructurado sobre actividad física y habilidades blandas**, conformado por **36 ítems** organizados en dos secciones diferenciadas. La primera sección correspondió a la variable **actividad física** y estuvo integrada por 18 ítems distribuidos en las dimensiones intensidad y frecuencia, pertinencia de la actividad física y compromiso activo. La segunda sección correspondió a la variable **habilidades blandas**, también conformada por 18 ítems distribuidos en las dimensiones comunicación eficaz, trabajo en equipo y autonomía. Cada ítem presentó cuatro alternativas de respuesta: siempre, de manera frecuente, a veces y nunca, con valores de 4, 3, 2 y 1, respectivamente. Esta estructura permitió obtener puntajes por dimensión y por variable, clasificando los resultados en los niveles bajo, medio y alto.

El instrumento fue aplicado de manera presencial, individual y anónima a los estudiantes que formaron parte de la muestra. Antes de iniciar la aplicación, se explicó el propósito del cuestionario, la forma correcta de marcar las respuestas y la importancia de responder con sinceridad. La aplicación se desarrolló en un ambiente escolar adecuado, procurando que los estudiantes comprendieran cada enunciado y contaran con el tiempo

necesario para completar sus respuestas sin presión. Esta forma de aplicación permitió recoger información directa de los participantes, respetando su ritmo de lectura y evitando interferencias que pudieran afectar la calidad de los datos.

La confiabilidad del instrumento se determinó mediante el coeficiente **Alfa de Cronbach**, debido a que los ítems fueron organizados en una escala tipo Likert y era necesario comprobar su consistencia interna. Cronbach (1951) señala que este coeficiente permite estimar el grado en que los ítems de una escala se relacionan entre sí y miden de manera coherente un mismo constructo. Al procesar la matriz de respuestas anexada, el cuestionario de **actividad física** obtuvo un Alfa de Cronbach de **0,948**, mientras que el cuestionario de **habilidades blandas** alcanzó un Alfa de Cronbach de **0,930**. De acuerdo con George y Mallery (2003), valores superiores a 0,90 evidencian una confiabilidad excelente. En consecuencia, los resultados obtenidos indican que ambos cuestionarios presentaron alta consistencia interna y fueron adecuados para recoger información sobre las variables de estudio.

Para la recolección de datos se utilizaron materiales impresos, lapiceros, hojas de registro y la matriz de codificación de respuestas. Asimismo, se empleó una computadora portátil para la sistematización de los datos, elaboración de tablas, procesamiento estadístico y redacción del informe final.

En cuanto a los equipos y software, se utilizó una computadora para la digitación, organización y procesamiento de la información recogida. Los datos fueron inicialmente registrados en **Microsoft Excel**. Posteriormente, la información fue procesada en **SPSS versión 27**, programa que permitió obtener frecuencias, porcentajes, niveles de las variables, coeficientes de confiabilidad y la prueba de correlación correspondiente. También se empleó **Microsoft Word** para la redacción, organización y presentación formal del informe de investigación. Estos recursos fueron necesarios para garantizar un tratamiento ordenado, verificable y coherente de la información obtenida.

Resultados

3.1. Variable Actividad Física.

Tabla 1. Nivel general de actividad física en estudiantes del quinto grado.

| Nivel | f | % |
|-------|----|-------|
| Bajo | 9 | 9,2 |
| Medio | 54 | 55,1 |
| Alto | 35 | 35,7 |
| Total | 98 | 100,0 |

Nota. *f* = frecuencia absoluta; % = frecuencia porcentual. Los porcentajes fueron calculados sobre el total de estudiantes evaluados.

Los resultados evidencian que la actividad física se concentra principalmente en el nivel medio, representado por el **55,1 %** de estudiantes. A su vez, el **35,7 %** se ubicó en el nivel alto y el **9,2 %** en el nivel bajo. Esta distribución permite señalar que la mayoría de estudiantes mantiene una práctica física moderada, aunque todavía requiere mayor continuidad y compromiso para consolidarla como un hábito estable dentro de su vida escolar y cotidiana. Asimismo, el porcentaje ubicado en nivel alto resulta favorable, porque evidencia que un grupo importante mantiene hábitos activos. Sin embargo, el predominio del nivel medio indica que aún existe margen para fortalecer la frecuencia, continuidad y compromiso hacia la práctica física en la vida escolar y cotidiana.

Tabla 2. Nivel de intensidad y frecuencia de la actividad física.

| Nivel | f | % |
|--------------|----------|----------|
| Bajo | 11 | 11,2 |
| Medio | 59 | 60,2 |
| Alto | 28 | 28,6 |
| Total | 98 | 100,0 |

Nota. *f* = frecuencia absoluta; % = frecuencia porcentual. Los porcentajes fueron calculados sobre el total de estudiantes evaluados.

En la dimensión intensidad y frecuencia, se observa que el **60,2 %** de estudiantes se concentró en el nivel medio, seguido del **28,6 %** que alcanzó el nivel alto y del **11,2 %** que se ubicó en el nivel bajo. Esta distribución permite reconocer que la mayor parte de estudiantes desarrolla actividad física con una frecuencia y exigencia moderadas; sin embargo, aún no logra sostener una práctica plenamente regular ni con la intensidad suficiente para considerarla consolidada. El grupo que se encuentra en nivel alto refleja una participación más sostenida y activa, mientras que el porcentaje en nivel bajo muestra la necesidad de promover hábitos físicos más frecuentes. En conjunto, la dimensión revela que los estudiantes sí participan en actividades físicas, pero requieren mayor continuidad para fortalecer su condición activa.

Tabla 3. Nivel de pertinencia de la actividad física.

| Nivel | f | % |
|--------------|-----------|--------------|
| Bajo | 4 | 4,1 |
| Medio | 55 | 56,1 |
| Alto | 39 | 39,8 |
| Total | 98 | 100,0 |

Nota. *f* = frecuencia absoluta; % = frecuencia porcentual. Los porcentajes fueron calculados sobre el total de estudiantes evaluados.

En cuanto a la pertinencia de la actividad física, los resultados muestran que el **56,1 %** de estudiantes se ubicó en el nivel medio, mientras que el **39,8 %** alcanzó el nivel alto y únicamente el **4,1 %** se encontró en el nivel bajo. Estos datos permiten valorar una tendencia positiva, debido a que la mayoría de estudiantes participa en actividades físicas que guardan relación con sus posibilidades, intereses y bienestar personal; aunque todavía resulta necesario fortalecer la calidad, motivación y sentido formativo de dichas prácticas. Además, el bajo porcentaje en nivel bajo indica que son pocos los estudiantes que presentan dificultades importantes en esta dimensión. Sin embargo, el predominio del nivel medio permite señalar que todavía es necesario orientar mejor las actividades físicas para que sean más significativas, saludables y motivadoras para los adolescentes.

Tabla 4. Nivel de compromiso activo hacia la actividad física.

| Nivel | f | % |
|--------------|----------|----------|
| Bajo | 12 | 12,2 |
| Medio | 47 | 48,0 |
| Alto | 39 | 39,8 |
| Total | 98 | 100,0 |

Nota. *f* = frecuencia absoluta; % = frecuencia porcentual. Los porcentajes fueron calculados sobre el total de estudiantes evaluados.

En la dimensión compromiso activo, el **48,0 %** de estudiantes se ubicó en el nivel medio, seguido del **39,8 %** que alcanzó el nivel alto y del **12,2 %** que se encontró en el nivel bajo. Esta distribución permite señalar que un grupo importante de estudiantes muestra interés e iniciativa por mantenerse activo; sin embargo, en la mayoría dicha disposición aún se presenta de manera moderada y no completamente consolidada. Aunque el porcentaje ubicado en nivel alto refleja una actitud favorable hacia el movimiento corporal, el predominio del nivel medio indica la necesidad de fortalecer la participación voluntaria, la constancia y la incorporación de la actividad física como parte del cuidado personal.

3.2. Variable Habilidades blandas.

Tabla 5. Nivel general de habilidades blandas en estudiantes del quinto grado.

| Nivel | f | % |
|--------------|-----------|--------------|
| Bajo | 10 | 10,2 |
| Medio | 54 | 55,1 |
| Alto | 34 | 34,7 |
| Total | 98 | 100,0 |

Nota. *f* = frecuencia absoluta; % = frecuencia porcentual. Los porcentajes fueron calculados sobre el total de estudiantes evaluados.

Los resultados correspondientes a la variable habilidades blandas muestran que el **55,1 %** de estudiantes se concentró en el nivel medio, mientras que el **34,7 %** alcanzó el nivel alto y el **10,2 %** se ubicó en el nivel bajo. Esta distribución evidencia que la mayoría de estudiantes posee un desarrollo moderado de sus capacidades para comunicarse, colaborar con sus compañeros y actuar con autonomía; sin embargo, todavía existe margen para fortalecer estas habilidades y lograr un desempeño más sólido en la convivencia escolar. Sin embargo, el predominio del nivel medio muestra que estas capacidades aún necesitan fortalecerse para lograr un desempeño más sólido en la convivencia escolar. El grupo ubicado en nivel bajo, aunque menor, requiere atención pedagógica, porque puede presentar dificultades para comunicarse, trabajar con otros o asumir responsabilidades.

Tabla 6. Nivel de comunicación eficaz.

| Nivel | f | % |
|--------------|----------|----------|
| Bajo | 0 | 0,0 |
| Medio | 63 | 64,3 |
| Alto | 35 | 35,7 |
| Total | 98 | 100,0 |

Nota. *f* = frecuencia absoluta; % = frecuencia porcentual. Los porcentajes fueron calculados sobre el total de estudiantes evaluados.

En la dimensión comunicación eficaz, el **64,3 %** de estudiantes se concentró en el nivel medio, mientras que el **35,7 %** alcanzó el nivel alto; además, no se identificaron estudiantes en el nivel bajo. Este resultado es favorable, porque muestra que todos los estudiantes evidencian algún grado de desarrollo en esta habilidad. Sin embargo, al predominar el nivel medio, se advierte la necesidad de seguir fortaleciendo la escucha atenta, la expresión clara de ideas y la capacidad para comunicar opiniones o desacuerdos de manera tranquila y respetuosa. En términos formativos, los estudiantes se comunican, pero aún pueden mejorar la precisión, seguridad y asertividad con que interactúan en el aula.

Tabla 7. Nivel de trabajo en equipo.

| Nivel | f | % |
|--------------|----------|----------|
| Bajo | 8 | 8,2 |
| Medio | 26 | 26,5 |
| Alto | 64 | 65,3 |
| Total | 98 | 100,0 |

Nota. *f* = frecuencia absoluta; % = frecuencia porcentual. Los porcentajes fueron calculados sobre el total de estudiantes evaluados.

Respecto al trabajo en equipo, el 65,3 % de estudiantes alcanzó el nivel alto, el 26,5 % se ubicó en el nivel medio y el 8,2 % en el nivel bajo. Esta dimensión presenta uno de los resultados más favorables del estudio, debido a que la mayoría evidencia disposición para colaborar, ayudar a sus compañeros, cumplir tareas grupales y respetar opiniones. El alto porcentaje en nivel alto refleja una fortaleza importante dentro del grupo evaluado. Sin embargo, el porcentaje en nivel bajo no debe pasar desapercibido, ya que muestra que algunos estudiantes todavía presentan limitaciones para integrarse o asumir responsabilidades dentro de actividades colectivas.

Tabla 8. Nivel de autonomía.

| Nivel | f | % |
|--------------|----------|----------|
| Bajo | 10 | 10,2 |
| Medio | 77 | 78,6 |
| Alto | 11 | 11,2 |
| Total | 98 | 100,0 |

Nota. *f* = frecuencia absoluta; % = frecuencia porcentual. Los porcentajes fueron calculados sobre el total de estudiantes evaluados.

En la dimensión autonomía, el 78,6 % de estudiantes se ubicó en el nivel medio, el 11,2 % alcanzó el nivel alto y el 10,2 % se encontró en el nivel bajo. Estos resultados muestran que la autonomía es una dimensión que requiere especial atención, porque la mayoría de estudiantes aún se encuentra en un proceso intermedio de organización personal, toma de decisiones y cumplimiento responsable de sus obligaciones. El bajo porcentaje en nivel alto evidencia que pocos estudiantes han consolidado plenamente esta habilidad. Por tanto, resulta necesario fortalecer la capacidad para planificar actividades, asumir consecuencias y actuar con mayor independencia en el contexto escolar.

3.3. Pruebas correlacionales.

Tabla 9. Prueba de normalidad de las variables actividad física y habilidades blandas.

| Variable | Kolmogorov-Smirnov | gl | Sig. |
|---------------------|--------------------|----|---------|
| Actividad física | 0,102 | 98 | 0,015 |
| Habilidades blandas | 0,183 | 98 | < 0,001 |

Nota. Se aplicó la prueba de Kolmogorov-Smirnov debido a que la muestra fue mayor a 50 participantes. El criterio de decisión consideró un nivel de significancia de 0,05.

La prueba de normalidad mostró que la variable **actividad física** alcanzó una significancia de **0,015**, mientras que la variable **habilidades blandas** obtuvo una significancia menor a **0,001**. Al encontrarse ambos valores por debajo del criterio establecido de **0,05**, se determinó que los datos no siguieron una distribución normal. Por esta razón, la contrastación de hipótesis debía realizarse mediante una prueba no paramétrica. En ese sentido, se utilizó el coeficiente **Rho de Spearman**, por ser pertinente para establecer la relación entre variables medidas en escala ordinal.

Tabla 10. Correlación entre actividad física y habilidades blandas.

| Variables | Rho de Spearman | Sig. bilateral | N |
|--|------------------------|-----------------------|----------|
| Actividad física – habilidades blandas | 0,660 | < 0,001 | 98 |

Nota. La relación entre las variables fue determinada mediante el coeficiente Rho de Spearman. El criterio de decisión estadística consideró un nivel de significancia de 0,05.

Los resultados de la correlación evidencian un coeficiente **Rho de Spearman de 0,660**, con una significancia bilateral menor a **0,001**, considerando una muestra de **98 estudiantes**. Este resultado permite identificar una relación positiva moderada entre la actividad física y las habilidades blandas. Además, dado que la significancia obtenida fue menor al criterio estadístico de **0,05**, se rechazó la hipótesis nula y se aceptó la hipótesis de investigación. Por tanto, se confirma que existe una asociación significativa entre ambas variables, lo que indica que los estudiantes con mayores niveles de actividad física también tienden a presentar mejores niveles de habilidades blandas.

Discusión de los resultados

En cuanto al nivel de actividad física de los estudiantes del quinto grado de la institución educativa “Santa Lucía” de Ferreñafe, 2025, los resultados mostraron que el **55,1 %** se concentró en el nivel medio, mientras que el **35,7 %** alcanzó el nivel alto y el **9,2 %** se ubicó en el nivel bajo. Esta distribución permite reconocer que la práctica física se presenta mayormente en un nivel moderado, con una presencia importante de estudiantes en nivel alto; sin embargo, aún se requiere fortalecer su continuidad para que se consolide como un hábito más estable en la vida escolar y cotidiana. Esta situación guarda relación con lo reportado por (García y otros, 2023), quienes identificaron que los escolares con mayores perfiles de responsabilidad personal y social también presentaban una percepción más favorable hacia la actividad física, lo que permite comprender que la participación motriz escolar no solo se expresa en la práctica corporal, sino también en la disposición del estudiante para involucrarse en experiencias formativas.

Asimismo, los resultados de las dimensiones de la actividad física mostraron predominio del nivel medio en intensidad y frecuencia con **60,2 %**, pertinencia de la actividad física con **56,1 %** y compromiso activo con **48,0 %**. Estos datos indican que los estudiantes realizan actividad física, pero aún requieren mayor continuidad, iniciativa y consolidación de prácticas activas dentro de su rutina. Al contrastar estos resultados con (Yang y otros, 2024), se observa coincidencia en la importancia de actividades como caminar, montar bicicleta, trotar o practicar deportes en el desarrollo positivo de los adolescentes. Aunque dicho estudio se centró en habilidades sociales y comportamiento antisocial, permite confirmar que las prácticas físicas frecuentes y variadas tienen presencia relevante en el proceso formativo de los estudiantes. Del mismo modo, (Feraco & Meneghetti, 2022) encontraron que los años de

práctica deportiva se asociaron positivamente con cualidades como iniciativa, liderazgo y perseverancia, lo que refuerza la necesidad de que la actividad física no sea ocasional, sino sostenida y significativa en la vida escolar.

En cuanto al nivel de habilidades blandas, los resultados evidenciaron que el **55,1 %** de estudiantes se ubicó en el nivel medio, seguido del **34,7 %** que alcanzó el nivel alto y del **10,2 %** que se encontró en el nivel bajo. Esta distribución permite señalar que los estudiantes presentan un desarrollo moderado de sus capacidades comunicativas, colaborativas y autónomas; no obstante, al predominar el nivel medio, se advierte que estas habilidades aún requieren fortalecimiento para alcanzar un desempeño más sólido dentro de la convivencia escolar. Este resultado se relaciona con (Cueva, 2024), quien encontró una relación significativa entre la expresión corporal y las habilidades blandas en estudiantes de secundaria, con un coeficiente Rho de Spearman de **0,556** y una significancia de **0,000**. La coincidencia entre ambos estudios se aprecia en que las habilidades blandas no aparecen como capacidades aisladas, sino como manifestaciones que pueden observarse y fortalecerse dentro de experiencias educativas vinculadas al cuerpo, la expresión y la interacción.

En cuanto a las dimensiones de las habilidades blandas, se encontró que la comunicación eficaz presentó predominio del nivel medio con **64,3 %**, el trabajo en equipo alcanzó un predominio del nivel alto con **65,3 %**, mientras que la autonomía se concentró principalmente en el nivel medio con **78,6 %**. Estos resultados evidencian que el trabajo en equipo constituye la dimensión más fortalecida en el grupo evaluado, mientras que la autonomía requiere mayor atención formativa. Al comparar estos hallazgos con (Mendoza y otros, 2024), se advierte una coincidencia importante, debido a que su investigación demostró que la práctica del vóley fortaleció habilidades blandas como comunicación asertiva, trabajo en equipo, disciplina y participación activa, logrando que el **53 %** de estudiantes alcanzara el nivel de logro destacado después de la intervención. En ese sentido, ambos estudios permiten

reconocer que las habilidades blandas pueden desarrollarse con mayor claridad cuando los estudiantes participan en actividades donde deben cooperar, comunicarse y asumir responsabilidades compartidas.

Finalmente, al establecer la relación entre la actividad física y las habilidades blandas, el análisis inferencial reportó un coeficiente **Rho de Spearman de 0,660** y una significancia menor a **0,001**. Estos resultados evidencian una asociación positiva moderada y estadísticamente significativa entre ambas variables, lo que permite sostener que los estudiantes con mejores niveles de actividad física tienden a presentar mejores niveles de habilidades blandas. Este resultado guarda correspondencia con lo encontrado por (Remigio, 2024), quien identificó relación entre la actividad física y las habilidades socioemocionales en estudiantes de secundaria, resaltando que la práctica física se vincula con capacidades como la autorregulación, la empatía, la autonomía y la colaboración. De igual manera, se relaciona con (Yang y otros, 2024), quienes evidenciaron que distintas formas de actividad física tuvieron efectos positivos sobre las habilidades sociales de adolescentes. En conjunto, los antecedentes contrastados permiten afirmar que los resultados obtenidos en la institución educativa “Santa Lucía” son coherentes con estudios previos, debido a que muestran que los estudiantes con mejores niveles de actividad física tienden también a evidenciar mejores condiciones en sus habilidades blandas.

Conclusiones

1. El nivel de actividad física en los estudiantes del quinto grado de la institución educativa “Santa Lucía” de Ferreñafe predominó en el nivel medio, representado por el **55,1 %** de la muestra. De igual manera, el **35,7 %** alcanzó el nivel alto y el **9,2 %** se ubicó en el nivel bajo. Estos hallazgos permiten señalar que la mayoría de estudiantes mantiene una práctica física moderada; sin embargo, aún necesita fortalecer la constancia, la intensidad y la disposición personal para consolidar hábitos corporales más estables.
2. Las habilidades blandas de los estudiantes se concentraron principalmente en el nivel medio, con el **55,1 %** de la muestra. Asimismo, el **34,7 %** alcanzó el nivel alto y el **10,2 %** se ubicó en el nivel bajo. Estos resultados evidencian que los estudiantes poseen un desarrollo moderado de sus capacidades para comunicarse, trabajar con otros y actuar con autonomía; no obstante, todavía se requiere fortalecer estas habilidades, especialmente la autonomía, al ser la dimensión que muestra mayor necesidad de consolidación.
3. La aplicación de la prueba **Rho de Spearman** evidenció una relación positiva moderada entre la actividad física y las habilidades blandas, con un coeficiente de **0,660** y una significancia menor a **0,001**. Este resultado confirma que la asociación entre ambas variables es estadísticamente significativa; por tanto, se rechazó la hipótesis nula y se aceptó la hipótesis de investigación.
4. La actividad física y las habilidades blandas evidenciaron una relación significativa en los estudiantes evaluados. Esto permite señalar que quienes presentan mayores niveles de actividad física también suelen mostrar mejores niveles de habilidades blandas. Sin embargo, debido a la naturaleza correlacional del estudio, este resultado debe interpretarse como una asociación estadística entre variables y no como una relación causal.

Recomendaciones

1. Se recomienda que la dirección de la institución educativa, en coordinación con los docentes de Educación Física, promueva actividades físicas permanentes, variadas y motivadoras, orientadas a fortalecer la continuidad, intensidad y compromiso activo de los estudiantes, especialmente en aquellos que se ubicaron en los niveles medio y bajo.
2. Se recomienda que los docentes incorporen estrategias pedagógicas orientadas al fortalecimiento de las habilidades blandas, priorizando la comunicación eficaz, el trabajo en equipo y la autonomía, mediante actividades grupales, dinámicas participativas y tareas que exijan responsabilidad personal y colaboración entre estudiantes.
3. Se recomienda que los docentes de Educación Física articulen la práctica de actividad física con experiencias formativas que favorezcan la comunicación, cooperación y participación responsable, considerando que la relación estadística encontrada evidencia una asociación significativa entre ambas variables.
4. Se recomienda que la institución educativa utilice los resultados obtenidos como referencia para diseñar acciones pedagógicas que integren la actividad física y el fortalecimiento de habilidades blandas, respetando que los hallazgos corresponden a una relación correlacional y no a una relación de causa y efecto.

Referencias

- Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Prentice-Hall.
- Caballo, V. (2007). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. Siglo XXI.
- Castañer, M., & Camerino, O. (2022). *Enfoque dinámico e integrado de la motricidad: De la teoría a la práctica*. Edicions de la Universitat de Lleida.
- Cueva, A. (2024). *Relación entre la expresión corporal y las habilidades blandas en estudiantes del nivel secundaria en una institución pública 2024*. Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Repositorio institucional Cybertesis UNMSM. <https://hdl.handle.net/20.500.12672/24958>
- Deci, E., & Ryan, R. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Springer.
- Feraco, T., & Meneghetti, C. (2022). Sport practice, fluid reasoning, and soft skills in 10- to 18-year-olds. *Frontiers in Human Neuroscience*, 16, 857412. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2022.857412>
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2022). *Queremos aprender lo que nos va a servir en la vida: Habilidades para adolescentes y jóvenes*. UNICEF: https://www.unicef.org/lac/sites/unicef.org.lac/files/2022-12/20221223_Ureport-habilidades.pdf
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2024). *Ayudando a los adolescentes a prosperar: Guía para facilitadores*. UNICEF: <https://www.unicef.org/adolescentmentalhealthhub/media/1666/file/HAT-Facilitators-Guide-Spanish.pdf>

- García, J., Belando, N., Fernández, F., & Valero, A. (2023). Prosocial behaviours, physical activity and personal and social responsibility profile in children and adolescents. *Apunts Educación Física y Deportes*, 153, 79–89. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2023/3\).153.07](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2023/3).153.07)
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. Bantam Books.
- Johnson, D., & Johnson, R. (1999). *Learning together and alone: Cooperative, competitive, and individualistic learning* (5th ed.). Allyn & Bacon.
- Mayer, J., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? En P. Salovey, & D. Sluyter, *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications* (págs. 3-31). Basic Books.
- Mendoza, L., Vega, C., & Villavicencio, H. (2024). La práctica del vóleybol para fortalecer habilidades blandas en los estudiantes de una I.E, Piura. *Hacedor - AIAPÆC*, 8(2), 168–179. <https://doi.org/10.26495/kt479t18>
- Mujica, I., & Vargas, J. (2024). Intensidad, frecuencia y tipo de actividad física en escolares adolescentes. *Ciencia y Deporte*, 9(3), e292.
- Organización Mundial de la Salud. (2024). *Physical activity*. OMS: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Organización Panamericana de la Salud. (2024). *Actividad física*. Organización Panamericana de la Salud: <https://www.paho.org/es/temas/actividad-fisica>
- Pinedo, A. (2024). Habilidades blandas como factor clave para la mejora de la convivencia escolar. *Revista Tecnológica-Educativa Docentes 2.0*, 17(2), 216-230. <https://doi.org/10.37843/rted.v17i2.550>
- Prochaska, J., & DiClemente, C. (1983). Stages and processes of self-change of smoking: Toward an integrative model of change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51(3), 390-395. <https://doi.org/10.1037//0022-006x.51.3.390>

- Prochaska, J., Norcross, J., & DiClemente, C. (1994). *Changing for good*. William Morrow (1st ed.). W. Morrow.
<https://archive.org/details/changingforgoodr00proc/page/n1/mode/2up>
- Remigio, M. (2024). *Actividad física y habilidades socioemocionales en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora del Carmen, Huaral, 2023*. Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión. Repositorio institucional UNJFSC. <http://hdl.handle.net/20.500.14067/9325>
- Ryan, R., & Deci, E. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Press.
- Van Sluijs, E., Ekelund, U., Crochemore, I., Guthold, R., Ha, A., Lubans, D., Oyeyemi, A., Ding, D., & Katzmarzyk, P. (2021). Physical activity behaviours in adolescence: Current evidence and opportunities for intervention. *The Lancet*, 398(10298), 429-442.
[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)01259-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)01259-9)
- Vargas, P., Rivas, L., & Carcelén, C. (2023). Nivel de actividad física y sedentarismo en adolescentes de Perú. *Revista Cubana de Salud Pública*, 49(3), e_3887.
<https://revsaludpublica.sld.cu/index.php/spu/article/view/3887>
- Vygotsky, L. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Harvard University Press.
- Whitehead, M. (2010). *Physical literacy: Throughout the lifecourse*. Routledge.
- Yang, Y., Gao, Y., Yi, X., Hu, Y., Zhao, L., Chen, L., Sui, W., Zhang, S., & Ma, S. (2024). Does physical activity affect social skills and antisocial behavior? The gender and only child status differences. *Frontiers in Public Health*, 12, 1502998.
<https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1502998>

ANEXOS

ANEXO N° 01 Solicitud



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EMBLEMÁTICA
COLEGIO NACIONAL "SANTA LUCIA"
PATRIMONIO CULTURAL DE FERREÑAFE
CÓDIGO MODULAR N° 0452912

"Año de la esperanza y el fortalecimiento de la democracia"

El que suscribe, Dr. Julio Pedro Alberto Rentería Corrales, Director de la Institución Educativa "Santa Lucía" del distrito y provincia de Ferreñafe, otorga la siguiente:

AUTORIZACIÓN

Al Sr. William Robinson Bernilla Rojas, identificado con DNI. N° 44276581, estudiante de la Carrera Profesional de Educación, en la especialidad de Educación Física, de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo y autor del trabajo de investigación titulado: "Actividad física y habilidades blandas en estudiantes del quinto grado de la institución educativa "Santa Lucía" de Ferreñafe, 2025", para que aplique los instrumentos de evaluación a los estudiantes del quinto grado de nuestra institución, con fines exclusivamente académicos, para optar el grado de licenciado en la especialidad antes mencionada.

Asimismo, deberá garantizar la absoluta confidencialidad de la información recopilada.

Se expide la presente a solicitud de la parte interesada para los fines consiguientes.

Ferreñafe, lunes 29 de septiembre del 2025.

COLEGIO NACIONAL SANTA LUCIA
 DIRECCIÓN
 FERREÑAFE

Julio Pedro Alberto Rentería Corrales
 DIRECTOR

ANEXO N° 02: Instrumento de Evaluación

1. **Denominación del instrumento:** Cuestionario para evaluar la actividad física y las habilidades blandas en estudiantes de quinto grado de secundaria.
2. **Variable:** El instrumento evalúa dos variables de investigación: actividad física y habilidades blandas.
 La variable **actividad física** se evalúa mediante 18 ítems organizados en tres dimensiones: intensidad y frecuencia, pertinencia de la actividad física y compromiso activo.
 La variable **habilidades blandas** se evalúa mediante 18 ítems organizados en tres dimensiones: comunicación eficaz, trabajo en equipo y autonomía.
3. **Técnica:** Encuesta.
4. **Instrumento:** Cuestionario estructurado con escala tipo Likert.
5. **Población objetivo:** Estudiantes del quinto grado de educación secundaria de la institución educativa “Santa Lucía” de Ferreñafe.
6. **Escala de valoración:**

| Alternativa | Valor |
|---------------------|-------|
| Siempre | 4 |
| De manera frecuente | 3 |
| A veces | 2 |
| Nunca | 1 |

7. Rúbrica de Evaluación.

| Variable | Dimensiones | Ítems | Total de ítems |
|---------------------|------------------------------------|------------------------|----------------|
| Actividad física | Intensidad y frecuencia | 1, 2, 3, 4, 5, 6 | 6 |
| Actividad física | Pertinencia de la actividad física | 7, 8, 9, 10, 11, 12 | 6 |
| Actividad física | Compromiso activo | 13, 14, 15, 16, 17, 18 | 6 |
| Habilidades blandas | Comunicación eficaz | 19, 20, 21, 22, 23,24 | 6 |
| Habilidades blandas | Trabajo en equipo | 25, 26, 27, 28, 29, 30 | 6 |
| Habilidades blandas | Autonomía | 31, 32, 33, 34, 35, 36 | 6 |

8. Sistema de puntuación.

Cada dimensión está conformada por **6 ítems**, por lo que el puntaje mínimo por dimensión es **6 puntos** y el puntaje máximo es **24 puntos**.

Cada variable está conformada por **18 ítems**, por lo que el puntaje mínimo por variable es **18 puntos** y el puntaje máximo es **72 puntos**.

| Nivel de análisis | Puntaje mínimo | Puntaje máximo |
|-------------------|----------------|----------------|
| Por dimensión | 6 | 24 |
| Por variable | 18 | 72 |

Baremos de interpretación

| Por dimensión | |
|---------------|------------------|
| Nivel | Rango de puntaje |
| Bajo | 6 – 11 |
| Medio | 12 – 17 |
| Alto | 18 – 24 |

| Por variable | |
|--------------|------------------|
| Nivel | Rango de puntaje |
| Bajo | 18 – 35 |
| Medio | 36 – 53 |
| Alto | 54 – 72 |

9. Forma de aplicación.

El cuestionario se aplica de manera presencial, individual y anónima, dentro del aula o en un ambiente adecuado de la institución educativa. Antes de su aplicación, se brindan las instrucciones generales a los estudiantes, precisando que deben leer cada ítem con atención y marcar una sola alternativa según la frecuencia con que realizan cada conducta o actividad. El tiempo estimado de aplicación es de **20 a 25 minutos**.

10. Confiabilidad del instrumento.

La confiabilidad del instrumento se determina mediante el coeficiente Alfa de Cronbach, debido a que los ítems presentan escala ordinal tipo Likert y buscan medir la consistencia interna de cada variable. Este procedimiento permite establecer si los ítems agrupados en cada cuestionario mantienen coherencia entre sí y si miden de manera estable la actividad física y las habilidades blandas en los estudiantes evaluados.

Anexo 03: FICHA DE EVALUACIÓN

Cuestionario sobre actividad física y habilidades blandas

I. INSTRUMENTO

Rúbrica analítica para evaluar la destreza motriz del pase en voleibol.

II. INSTRUCCIONES. Estimado estudiante, lee con atención cada enunciado y marca con una X la alternativa que mejor represente la frecuencia con la que realizas cada acción. No existen respuestas buenas ni malas; lo importante es que respondas con sinceridad.

| Alternativa | Valor |
|---------------------|-------|
| Siempre | 4 |
| De manera frecuente | 3 |
| A veces | 2 |
| Nunca | 1 |

III. CUESTIONARIO

| Dimensión | Ítem | Indicadores | Siempre | De manera frecuente | A veces | Nunca |
|------------------------------------|------|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| | | | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Intensidad y frecuencia | 1 | Realizo actividad física en mi tiempo libre. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | 2 | Incluyo actividades físicas en mi rutina diaria. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | 3 | Cuando empiezo una actividad física o deportiva, la realizo por un tiempo mínimo de 15 minutos. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | 4 | Permanezco activo durante el tiempo que practico ejercicio o juego. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | 5 | Practico actividad física de manera continua cada semana. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | 6 | No dejo pasar muchos días sin hacer alguna actividad física. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Pertinencia de la actividad física | 7 | Realizo tareas o actividades que implican movimiento físico. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | 8 | Participo en juegos, deportes o actividades recreativas que requieren movimiento físico. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | 9 | Practico algún deporte o juego fuera del horario escolar. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | 10 | Camino o uso bicicleta para trasladarme a distintos lugares. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | 11 | Realizo actividades físicas sin que me generen agotamiento excesivo. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | 12 | Después de realizar actividad física, percibo sensaciones de satisfacción emocional. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Compromiso activo | 13 | Dedico tiempo a actividades que me ayudan a mantenerme activo. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | 14 | Participo en actividades físicas por iniciativa propia. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | 15 | Busco momentos del día para moverme o hacer alguna actividad física. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | 16 | Procuro incluir alguna forma de movimiento durante mis días. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | 17 | Me esfuerzo por hacer actividad física aunque tenga poco tiempo. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | 18 | Busco oportunidades para mantenerme físicamente activo. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

| | | | | | | |
|---------------------|----|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Comunicación eficaz | 19 | Escucho con atención cuando mis compañeros hablan. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | 20 | Hago comentarios para asegurarme de que comprendí lo que mi compañero expresó. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | 21 | Expreso mis ideas de manera clara y sencilla. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | 22 | Me aseguro de que los demás comprendan lo que quiero decir. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | 23 | Digo lo que pienso sin faltar el respeto. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | 24 | Expreso mis desacuerdos de manera tranquila y respetuosa. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Trabajo en equipo | 25 | Participo activamente cuando trabajo en grupo. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | 26 | Ayudo a mis compañeros cuando lo necesitan. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | 27 | Cumplo con las tareas que me asigna el grupo. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | 28 | Entrego a tiempo las actividades del grupo. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | 19 | Respeto las opiniones de mis compañeros. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | 30 | Acepto ideas diferentes a las mías cuando son adecuadas para la actividad grupal. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Autonomía | 31 | Organizo mi tiempo para cumplir con mis tareas escolares. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | 32 | Planifico mis actividades para cumplir con mis responsabilidades. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | 33 | Tomo decisiones por mí mismo cuando tengo que resolver algo. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | 34 | Elijo cómo hacer mis tareas sin que me digan exactamente qué hacer. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | 35 | Organizo mi tiempo para cumplir con mis tareas escolares. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | 36 | Planifico mis actividades para cumplir con mis responsabilidades. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

IV. BAREMOS DE INTERPRETACIÓN.

| Por dimensión | |
|---------------|------------------|
| Nivel | Rango de puntaje |
| Bajo | 6 – 11 |
| Medio | 12 – 17 |
| Alto | 18 – 24 |

| Por variable | |
|--------------|------------------|
| Nivel | Rango de puntaje |
| Bajo | 18 – 35 |
| Medio | 36 – 53 |
| Alto | 54 – 72 |

V. OBSERVACIONES.
