



UNIVERSIDAD ANDINA
NÉSTOR CÁCERES VELÁSQUEZ
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



**ACTIVIDADES FÍSICAS RELACIONADAS CON LAS
HABILIDADES SOCIALES EN ESTUDIANTES
DEL COLEGIO MILITAR INCA MANCO
CAPÁC, PUNO 2024**

TESIS PRESENTADA POR:
Bach. CYNTHIA LIZETH CHOQUEHUANCA HUMPIRI

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:
LICENCIADA EN ENFERMERÍA

JULIACA – PERÚ
2026



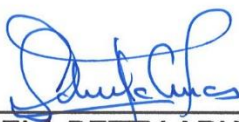
UNIVERSIDAD ANDINA
NÉSTOR CÁCERES VELÁSQUEZ
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA
ACTIVIDADES FÍSICAS RELACIONADAS CON LAS
HABILIDADES SOCIALES EN ESTUDIANTES
DEL COLEGIO MILITAR INCA MANCO
CAPÁC, PUNO 2024

TESIS PRESENTADA POR:
Bach. CYNTHIA LIZETH CHOQUEHUANCA HUMPIRI

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:
LICENCIADA EN ENFERMERÍA

APROBADA POR EL JURADO REVISOR:

PRESIDENTE

: 
Dra. GABRIELA BETTY ARIAS LUQUE

PRIMER MIEMBRO

: 
Dra. MARYLUZ CRUZ COLCA

SEGUNDO MIEMBRO

: 
M.Sc. MARIA ANTONIETA LOAYZA LOPEZ

ASESOR DE TESIS

: 
Dra. MARIA CONCEPCION FIGUEROA VILCA

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN : SALUD PÚBLICA - P07



RESOLUCIÓN DECANAL N° 106-2026-D-FCS-UANCV

Juliaca, 27 de enero del 2026

VISTOS:

El Expediente N°13711 -2026 en el cual solicita fecha y hora para Sustentación de Tesis y el Dictamen de Aprobación, emitido por el Jurado Evaluador del trabajo de investigación titulado: **ACTIVIDADES FÍSICAS RELACIONADAS CON LAS HABILIDADES SOCIALES EN ESTUDIANTES DEL COLEGIO MILITAR INCA MANCO CAPAC, PUNO 2024** Por los jurados de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Escuela Profesional de Enfermería

CONSIDERANDO:

Que, es necesario dar cumplimiento a la Ley 30220, al Estatuto Universitario y al Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad y de la Facultad de Ciencias de la Salud, para la fijación de fecha y hora para la sustentación de tesis.

En uso de las atribuciones conferidas a la Decana de la Facultad de Ciencias de la Salud y, estando al informe de la Comisión de Grados y Títulos de la Facultad.

SE RESUELVE:

PRIMERO: Ratificar a los jurados para la Sustentación de Tesis para optar el Título Profesional de: ~~LICENCIADA EN ENFERMERÍA~~ del (la) bachiller: **CHOQUEHUANCA HUMPIRI CYNTHIA LIZETH** habiéndose designado por sorteo a los siguientes docentes:

- | | |
|------------------|--------------------------------------|
| * Presidente : | Dra. GABRIELA BETTY ARIAS LUQUE |
| * 1er. Miembro : | Dra. MARYLUZ CRUZ COLCA |
| * 2do Miembro : | M.Sc. MARIA ANTONIETA LOAYZA LOPEZ |
| * Asesor (a) : | Dra. MARIA CONCEPCION FIGUEROA VILCA |

SEGUNDO: Fijar la programación de Sustentación de Tesis para el:

DIA :	LUNES 27 DE ENERO DEL 2026
HORA :	14:30 HORAS
LOCAL :	Auditorio de la Facultad de Ciencias de la Salud

TERCERO: Realizado la Sustentación, el Jurado levantará el Acta en el libro respectivo, donde indicará el resultado obtenido por el Bachiller sustentante.

CUARTO: La Dirección de la Escuela Profesional de Enfermería la Comisión de Grados y Títulos de la Facultad de Ciencias de la Salud y el jurado, quedan encargados de dar cumplimiento a la presente Resolución.

Regístrese, Comuníquese y Cúmplase.

DISTRIBUCIÓN:
- Jurados (3)
- Interesado (1)
- Asesor de Tesis (1)
- Archivo FCS 3026:1





RESOLUCIÓN N°1142-2025--FCS-UANCV

Juliaca, 14 de noviembre del 2025

VISTOS: Exp. 2025 -8076 presentado por el (la) egresado (a) **CHOQUEHUANCA HUMPIRI CYNTHIA LIZETH** quién ha solicitado cambio del presidente, del Proyecto de Investigación conducente a optar el título profesional de **Enfermería**

CONSIDERANDO: Que, según Resolución N°569 -2025-D-FCS-UANCV, se aprueba el Proyecto de Tesis titulado **ACTIVIDADES FÍSICAS RELACIONADAS CON LAS HABILIDADES SOCIALES EN ESTUDIANTES DEL COLEGIO MILITAR INCA MANCO CAPAC, PUNO 2024** para lo cual se asignó.

* **Presidente** : **Dra. INGRID LIZ QUISPE TICONA**

Que, al haberse cumplido con los requisitos exigidos por el Reglamento de la Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud, la Unidad de Investigación ha emitido el **Informe N° 023-2025-UI-FCS-UANCV-J** la emisión de la resolución de cambio de presidente del jurado; y,

Estando el informe favorable de la Unidad de Grados y Títulos, en concordancia con el Reglamento de la Unidad de Investigación de Ciencias de la Salud y en uso de las atribuciones que le confiere la Ley Universitaria N° 30220, Ley de Creación de la UANCV N° 23738 y modificatoria, Resolución de Institucionalización 1287-92-NAR. D.L. N° 739 y el estatuto de la UANCV, la Decana de la Facultad de Ciencias de la Salud.

SE RESUELVE:

PRIMERO: APROBAR el CAMBIO del PRESIDENTE designados a la egresada **CHOQUEHUANCA HUMPIRI CYNTHIA LIZETH**, para la revisión del proyecto de investigación titulado **ACTIVIDADES FÍSICAS RELACIONADAS CON LAS HABILIDADES SOCIALES EN ESTUDIANTES DEL COLEGIO MILITAR INCA MANCO CAPAC, PUNO 2024** para optar al Título Profesional de **LICENCIADA EN ENFERMERÍA** debiendo quedar a partir de fecha.

* **Presidente** : **Dra. GABRIELA BETTY ARIAS LUQUE**

SEGUNDO: Disponer que los miembros del Jurado designados den continuidad al trámite de evaluación y calificación del proyecto de tesis, borrador de tesis o sustentación de tesis, según sea el caso que se presente en cada expediente. Quedando válido en sus demás disposiciones la Resolución Decanal de aprobación de proyecto de tesis, que se menciona en el considerando.

TERCERO: La Facultad de Ciencias de la Salud, la Unidad de Grados y Títulos, la Dirección de la Escuela Profesional de Enfermería y la Secretaría Académica de la Facultad, quedan encargados del cumplimiento de la presente Resolución.

Regístrese, Comuníquese y Archívese.

DISTRIBUCIÓN:

- Interesados (1)
- Archivo (1)



DISTRIBUCIÓN

Jurados,
EP Obstetricia



RESOLUCIÓN DECANAL N° 569 2025-D-FCS-UANCV

Juliaca, 09 de julio del 2025

VISTOS:

El Informe N° 169-2025-UI-FCS-UANCV-J emitido por la Directora de la Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud, de fecha 07 de julio del egresado (a) **CHOQUEHUANCA HUMPIRI CYNTHIA LIZETH** quien solicita la aprobación del Informe Final Titulado: **ACTIVIDADES FÍSICAS RELACIONADAS CON LAS HABILIDADES SOCIALES EN ESTUDIANTES DEL COLEGIO MILITAR INCA MANCO CAPAC, PUNO 2024** para optar el título profesional de: **LICENCIADO (A) EN ENFERMERÍA**

CONSIDERANDO;

Que, la Dirección de la Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud en cumplimiento a la Resolución N° 102-2023-CF-FCS-UANCV y con la aprobación del informe final por los siguientes miembros de jurado y asesor:

- | | | |
|----------------|---|--------------------------------------|
| * Presidente | : | Dra. GABRIELA BETTY ARIAS LUQUE |
| * 1er. Miembro | : | Dra. MARYLUZ CRUZ COLCA |
| * 2do Miembro | : | Dra. SONIA BENITA FERNANDEZ TAPIA |
| * | : | |
| * Asesor (a) | : | Dra. MARIA CONCEPCIÓN FIGUEROA VILCA |

Estando en la opinión técnica favorable de la Unidad de Investigación, en concordancia con el Reglamento interno de la Unidad de Investigación de Ciencias de la Salud y en uso de las atribuciones que le confiere la Ley Universitaria N° 30220, Ley de Creación de la UANCV N° 23738 y modificatoria N° 24661 y el estatuto de la UANCV, la Decana de la Facultad de Ciencias de la Salud.

SE RESUELVE:

ARTICULO PRIMERO.- APROBAR, el **INFORME FINAL** de INVESTIGACIÓN, presentado por el (la) egresado (a) **CHOQUEHUANCA HUMPIRI CYNTHIA LIZETH** para optar el Título Profesional de: **LICENCIADO (A) EN ENFERMERÍA** Con la tesis titulado: **ACTIVIDADES FÍSICAS RELACIONADAS CON LAS HABILIDADES SOCIALES EN ESTUDIANTES DEL COLEGIO MILITAR INCA MANCO CAPAC, PUNO 2024** correspondiente a la Línea de investigación **SALUD PÚBLICA**

ARTICULO SEGUNDO.- DISPONER que, La Directora de la Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud y secretaria académica de la facultad de ciencias de la salud, quedan encargados del cumplimiento de la presente Resolución.

Regístrese, Comuníquese, Archívese.



Distribución: Decanato, ENF Archivo.

**RESOLUCIÓN DECANAL N° 1765-2024-D-FCS-UANCV**

Juliaca, 13 de diciembre del 2024

VISTOS:

El Informe N° 133-2024-UI-FCS UANCV-J emitido por la Directora de la Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud, y la copia del acta de Registro de la Propuesta de Investigación de fecha 13 de diciembre de la E.P. Enfermería folio 000156;

CONSIDERANDO:

Que, el (la) egresado (a) **CHOQUEHUANCA HUMPIRI CYNTHIA LIZETH** ha presentado y solicitado la aprobación de la propuesta de Investigación titulada: **ACTIVIDADES FÍSICAS RELACIONADAS CON LAS HABILIDADES SOCIALES EN ESTUDIANTES DEL COLEGIO MILITAR INCA MANCO CÁPAC, PUNO 2024** correspondiente a la línea de investigación: **SALUD PÚBLICA**

Que, la Dirección de la Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud en cumplimiento a la Resolución N° 102-2023-CF-FCS-UANCV comunico que el Comité de Investigación para la evaluación de la propuesta de Investigación está conformado por los siguientes docentes:

- * Presidente : **Dra. MARIA AMPARO DEL PILAR CHAMBI CATACORA**
- * 1er. Miembro : **Dra. INGRID LIZ QUISPE TICONA**
- * 2do. Miembro : **M.Sc. MARIA ANTONIETA LOAYZA LOPEZ**

Que, la Directora de la Unidad de Investigación ha emitido la Opinión Técnica N° 504-2024-UANCV-FCS-UI-CI sobre la evaluación de la propuesta de investigación, emitiendo opinión favorable para que se emita la resolución de aprobación de la propuesta de investigación;

Estando opinión técnica favorable de la Unidad de Investigación, en concordancia con el Reglamento de la Unidad de Investigación de Ciencias de la Salud y en uso de las atribuciones que le confiere la Ley Universitaria N° 30220, Ley de Creación de la UANCV N° 23738 y modificatoria, Resolución de Institucionalización 1287-92- y el estatuto de la UANCV, la Decana de la Facultad de Ciencias de la Salud.

SE RESUELVE

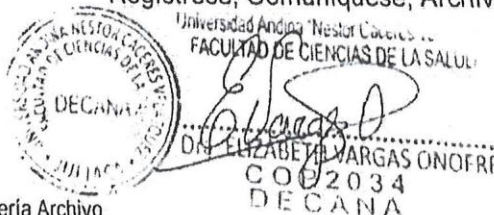
APROBAR, la **PROPUESTA DE INVESTIGACIÓN**, presentado por el (la) egresado (a) **CHOQUEHUANCA HUMPIRI CYNTHIA LIZETH** para optar el título profesional de: **LICENCIADO (A) EN ENFERMERÍA** titulado: **ACTIVIDADES FÍSICAS RELACIONADAS CON LAS HABILIDADES SOCIALES EN ESTUDIANTES DEL COLEGIO MILITAR INCA MANCO CÁPAC, PUNO 2024**

La propuesta de Investigación deberá ejecutarse de acuerdo a lo establecido en el Reglamento de la Unidad de Investigación con fines de obtención de Grados Académicos y Títulos Profesionales, y el Reglamento de Grados y Títulos de la Facultad de Ciencias de la Salud.

ARTICULO SEGUNDO.- RECONOCER, como **ASESOR(A)** de la **PROPUESTA DE INVESTIGACIÓN** al(la) Docente Ordinario(a) de la Facultad de Ciencias de la Salud **Dra. MARÍA CONCEPCIÓN FIGUEROA VILCA**

ARTICULO TERCERO.- DISPONER que, La Directora de la Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud y la Directora de la Escuela profesional de enfermería quedan encargados del cumplimiento de la presente Resolución.

Regístrese, Comuníquese, Archívese.



Distribución: Decanato, EP, Enfermería Archivo



CYNTHIA LIZETH CHOQUEHUANCA HUMPIRI

ACTIVIDADES FÍSICAS RELACIONADAS CON LAS HABILIDADES SOCIALES EN ESTUDIANTES DEL COLEGIO M...

 Trabajos de tesis para ingreso a repositorio

Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid::13016:596805115

Fecha de entrega

2 jun 2026, 9:27 GMT-5

Fecha de descarga

2 jun 2026, 10:03 GMT-5

Nombre del archivo

T036_42780280_T.docx

Tamaño del archivo

13.8 MB

99 páginas

14.336 palabras

78.471 caracteres



24% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

Fuentes principales

- 19%  Fuentes de Internet
- 6%  Publicaciones
- 21%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

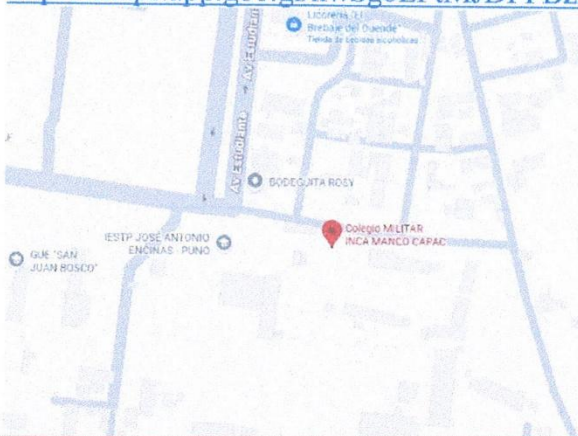


Metadatos Complementarios



ACTIVIDADES FÍSICAS RELACIONADAS CON LAS HABILIDADES SOCIALES EN ESTUDIANTES DEL COLEGIO MILITAR INCA MANCO CÁPAC, PUNO 2024	
Datos de autor	
Nombres y apellidos	CYNTHIA LIZETH CHOQUEHUANCA HUMPIRI
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	74298605
URL de ORCID	https://orcid.org/0009-0001-5658-0898
Datos de asesor	
Nombres y apellidos	MARIA CONCEPCION FIGUEROA VILCA
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	02401506
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0002-4252-5265
Datos del jurado	
Presidente del jurado	
Nombres y apellidos	GABRIELA BETTY ARIAS LUQUE
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	29344129
Miembro del jurado 1	
Nombres y apellidos	MARYLUZ CRUZ COLCA
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	29590767
Miembro del jurado 2	
Nombres y apellidos	MARIA ANTONIETA LOAYZA LOPEZ
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	02064784



Datos de investigación	
Línea de investigación	SALUD PÚBLICA - P07
Grupo de investigación	No aplica.
Agencia de financiamiento	Sin financiamiento
Ubicación geográfica de la investigación	País: Perú Departamento: Puno Provincia: Puno Distrito: Puno Latitud: -15.88290 Longitud: -69.99898 https://maps.app.goo.gl/hwSg6LPtMJDPFBzMA 
Año o rango de años en que se realizó la investigación	Diciembre 2024 - Julio 2025
URL de disciplinas OCDE	Ciencias del deporte y la aptitud física https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#3.03.11 Ciencias de la salud https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#3.03.00



UNIVERSIDAD VICERECTOR CACERES VELASQUEZ
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Figueras
Dra. María Concepción Figueras Vilca
DIRECTORA
UNIDAD DE INVESTIGACIÓN FCS



DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y RESPONSABILIDAD

Yo **CYNTHIA LIZETH CHOQUEHUANCA HUMPIRI**, identificado con DNI Nro. 74298605, en mi condición de egresado de:

- ☒ Escuela Profesional
☐ Programa de Segunda Especialidad,
☐ Programa de Maestría o Doctorado

ENFERMERÍA

informo que he elaborado el/la ☒ Tesis o ☐ Trabajo de Investigación, ☐ Trabajo Académico denominada:

ACTIVIDADES FÍSICAS RELACIONADAS CON LAS HABILIDADES SOCIALES EN ESTUDIANTES DEL COLEGIO MILITAR INCA MANCO CÁPAC, PUNO 2024

Asesorado por: **Dra. MARIA CONCEPCION FIGUEROA VILCA**

Es un tema original.

Declaro que el presente trabajo de tesis es elaborado por mi persona y **no existe plagio/copia** de ninguna naturaleza, en especial de otro documento de investigación (tesis, revista, texto, congreso, o similar) presentado por persona natural o jurídica alguna ante instituciones académicas, profesionales, de investigación o similares, en el país o en el extranjero.

Dejo constancia que las citas de otros autores han sido debidamente identificadas en el trabajo de investigación, por lo que no asumiré como tuyas las opiniones vertidas por terceros, ya sea de fuentes encontradas en medios escritos, digitales o Internet.

Asimismo, ratifico que soy plenamente consciente de todo el contenido de la tesis y asumo la responsabilidad de cualquier error u omisión en el documento, así como de las connotaciones éticas y legales involucradas.

El incumplimiento de lo declarado da lugar a responsabilidad del declarante, en consecuencia; a través del presente documento asumo frente a terceros, la Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez y/o la Administración Pública toda responsabilidad que pueda derivarse por el trabajo final presentado. Lo señalado incluye responsabilidad pecuniaria incluido el pago de multas u otros por los daños y perjuicios que se ocasionen.

Juliaca __01__ de abril del 2026

Firma del Asesor
(obligatoria)

Firma del Estudiante
(obligatoria)



Huella



DEDICATORIA

El presente trabajo va dedicado a mis padres y toda mi querida familia por darme el soporte moral y económico para culminar este proceso.



AGRADECIMIENTO

Agradezco a la “Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez”, a la Escuela profesional de enfermería. Por brindarme la oportunidad de formarme como profesional de la salud.

A los miembros de jurado y mi asesora de tesis por los aportes valiosas a esta investigación.



ÍNDICE GENERAL

DEDICATORIA.....	iii
AGRADECIMIENTO.....	iv
ÍNDICE GENERAL	v
ÍNDICE DE TABLAS	viii
RESUMEN	ix
ABSTRACT	x
INTRODUCCIÓN	xi

CAPÍTULO I

ASPECTOS GENERALES

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	1
1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	3
1.2.1. Problema general	3
1.2.2. Problemas específicos	3
1.3. JUSTIFICACIÓN	4
1.4. OBJETIVOS	4
1.4.1. Objetivo general	4
1.4.2. Objetivos específicos	5
1.5. HIPÓTESIS	5
1.5.1. Hipótesis general	5
1.5.2. Hipótesis específicas.....	5
1.6. VARIABLES	5
1.6.1. Operacionalización de variables	6



CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN	7
2.2. MARCO TEÓRICO.....	16
2.3. MARCO CONCEPTUAL.....	27

CAPÍTULO III

PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO

3.1. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN.....	29
3.2. TIPO DE INVESTIGACIÓN	29
3.3. ENFOQUE.....	29
3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA.....	29
3.5. TÉCNICAS, INSTRUMENTOS Y FUENTES DE INVESTIGACIÓN.....	30
3.6. PLAN DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	30
3.7. CONTRATACIÓN DE LA HIPÓTESIS	31
3.8. VALIDACIÓN Y CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO	31

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. RESULTADOS Y DISCUSIONES	32
CONCLUSIONES.....	52
RECOMENDACIONES	53
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	54
ANEXOS	60
ANEXO 1. MATRIZ DE SISTEMATIZACIÓN DE DATOS	61
ANEXO 2. MATRIZ DE CONSISTENCIA.....	64
ANEXO 3. CONSENTIMIENTO INFORMADO.....	66



ANEXO 4. INSTRUMENTOS	67
ANEXO 5. VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS.....	74
ANEXO 6. AUTORIZACIÓN DONDE SE REALIZA LA INESTIGACIÓN	77



ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Edad y su relación con las habilidades sociales en estudiantes del Colegio Miliar Inca Manco Cápac, Puno 2024.....	33
Tabla 2. Lugar de procedencia y su relación con las habilidades sociales en estudiantes del Colegio Militar Inca Manco Cápac, Puno 2024.	35
Tabla 3. Actividad física de fuerza y su relación con las habilidades sociales en estudiantes del Colegio Militar Inca Manco Cápac, Puno 2024.....	37
Tabla 4. Actividad física de velocidad y su relación con las habilidades sociales en estudiantes del Colegio Militar Inca Manco Cápac, Puno 2024.....	39
Tabla 5. Actividad física de resistencia y su relación con las habilidades sociales en estudiantes del Colegio Militar Inca Manco Cápac, Puno 2024.....	41
Tabla 6. Actividad física vóley y su relación con las habilidades sociales en estudiantes del Colegio Militar Inca Manco Cápac, Puno 2024.	44
Tabla 7. Actividad física Basquetbol y su relación con las habilidades sociales en estudiantes del Colegio Militar Inca Manco Cápac, Puno 2024.....	46
Tabla 8. Actividad física futsal y su relación con las habilidades sociales en estudiantes del Colegio Militar Inca Manco Cápac, Puno 2024	48
Tabla 9. Habilidades sociales en estudiantes del Colegio Militar Inca Manco Cápac, Puno 2024	50



RESUMEN

Investigación llevada a cabo en la ciudad de Puno, con el propósito de: "Determinar la relación de las actividades físicas con las habilidades sociales en estudiantes del Colegio Miliar Inca Manco Cápac, Puno 2024. Metodología: El estudio pertenece al enfoque cuantitativo, de tipo correlacional, nivel básico descriptivo, diseño no experimental, participaron 160 estudiantes, se empleó como técnica una encuesta y como instrumento un cuestionario de actividades físicas y las habilidades sociales. Resultados: En referencia de las características personales, 40% tiene 16 años ($p:0,000$), 100% fueron de género masculino, 100% proceden del área rural. En relación a la actividad física el 40% tiene fuerza moderada ($p:0,000$), 51.25% refiere velocidad moderada ($0,001$), 38.13% tiene una resistencia baja ($p:0,000$), 38.75% refiere actividad física de vóley moderada ($p:0,000$), 63.13% refiere actividad física de basquetbol moderada ($p:0,000$), 46.25% refieren actividad física de futsal moderada ($p:0,000$). En las habilidades sociales, el 36.88% tienen habilidades sociales promedio, 33.75% con promedio bajo, 13.75% promedio alto, 13.13% bajo y 2.5% alto. Conclusiones: Se determinó la relación de las actividades físicas con las habilidades sociales en estudiantes del Colegio Miliar Inca Manco Cápac de la ciudad de Puno, los resultados fueron significativos $p<0,05$.

Palabras clave: Actividad física, habilidades sociales, estudiante.



ABSTRACT

Research conducted in the city of Puno, with the objective: "To determine the relationship between physical activities and social skills among students of the Inca Manco Cápac Military School, Puno, 2024". Methodology: This study follows a quantitative approach, with a correlational, basic descriptive level, and non-experimental design. A total of 160 students participated. Data collection was carried out through a survey, using a structured questionnaire assessing physical activity and social skills. Results: Regarding personal characteristics, 40% of participants were 16 years old ($p = 0.000$); 100% were male; and 100% came from rural areas. Concerning physical activity, 40% exhibited moderate strength ($p = 0.000$); 51.25% reported moderate speed ($p = 0.001$); 38.13% showed low endurance ($p = 0.000$); 38.75% reported moderate involvement in volleyball ($p = 0.000$); 63.13% reported moderate involvement in basketball ($p = 0.000$); and 46.25% reported moderate involvement in futsal ($p = 0.000$). Regarding social skills, 36.88% demonstrated average social skills, 33.75% showed below-average skills, 13.75% had above-average skills, 13.13% exhibited low skills, and 2.5% displayed high skills. Conclusions: A statistically significant relationship ($p < 0.05$) was identified between physical activity and social skills among students of the Inca Manco Cápac Military School in the city of Puno.

Keywords: Physical activity, social skills, students.



INTRODUCCIÓN

Las actividades físicas comprenden cualquier movimiento corporal que demanda energía, incluyendo desplazamientos en el tiempo libre, trabajo y tareas domésticas. Mejora la salud y puede ser moderada o intensa. Por ej. caminar, andar en bicicleta, hacer deporte y participar en actividades recreativas. Todos pueden disfrutar de estas actividades según su capacidad.

La importancia de la actividad física es que tienen numerosos beneficios en la salud física y mental de las personas, por lo tanto, reduce los el sobre, la obesidad, ansiedad y depresión. En cambio, las personas que realizan actividades fisca de manera reducida tienen mayor riesgo de enfermera y morir que las personas activas.

Las habilidades sociales son estrategias y capacidades que nos ayudan a manejar situaciones sociales de manera efectiva y aceptable. Nos permiten expresar emociones y opiniones de forma adecuada, mejorando nuestras relaciones interpersonales y facilitando la consecución de objetivos. Son esenciales en todos los contextos, ya sea familiar, laboral o social, y su correcta aplicación favorece la comunicación, el entendimiento mutuo y la búsqueda de soluciones beneficiosas para todos, lo cual es fundamental para convivir en sociedad. Con la finalidad de determinar la relación de la actividad física con las habilidades sociales es que se planteó la presente investigación.

La investigación se ha estructurado con los siguientes contenidos: Capítulo I: Aspectos generales, planteamiento del problema, justificación, objetivos, hipótesis, variables. Capítulo II: Marco teórico, antecedentes de estudio, marco teórico que sustenta la investigación, marco conceptual. Capítulo III: Procedimiento metodológico de la investigación: Diseño, tipo, método de investigación, población



y muestra, técnicas e instrumentos, plan de recolección y procesamiento de datos.

Capítulo IV: Resultados y discusión, conclusiones, recomendaciones, referencias bibliográficas y anexos.



CAPÍTULO I

ASPECTOS GENERALES

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

A nivel internacional

Desde el confinamiento del Covid-19, en el mundo han cambiado muchos estilos de vida de la familia, padres y estudiantes. La educación a nivel mundial se vio obligado a realizar clases de manera virtual, obligando a los estudiantes a inmovilizarse, porque se usó la tecnología para el desarrollo de las clases e incluso atención con telesalud, afectando la salud humana por falta de actividad física saludable para las personas.

A nivel mundial surgió la consecuencia del sedentarismo, que afecta a la mayoría de la población, específicamente a los estudiantes porque deberían adaptarse a las actividades modernas, sobre todo aumentaron la actividad sedentaria con ello incremento de las calorías y como consecuencia ganancia de peso, sobre todo cuando la actividad física es mínima.

La organización de la salud (OMS), indica que existe una meta mundial de reducción relativa de la inactividad física en 10% para el año 2025 y 15% para el año 2030. Según estimaciones, si no se aumenta la actividad física los sistemas de salud públicos invertirán 300 000 millones entre 2020 y 2030.



También señala que los adolescentes de 11 a 17 años no realizan actividad física en el 81%, las señoritas son menos activas que los jóvenes (1).

A nivel nacional

En el Perú también se acrecentó durante y después de la pandemia el sedentarismo, influyendo negativamente en la salud mental de los estudiantes.

Según el médico Bada, la población adolescente de 15 a 19 años realizan actividad física moderada, llegando solo al 14.8%, esta situación es preocupante porque estos resultados demuestran que no alcanzan el nivel de actividad física recomendada por la OMS, por otro lado, aumenta el riesgo de los jóvenes de sufrir problemas cardiovasculares, obesidad o diabetes (2).

Según el ministerio de educación (MINEDU), reportó que un menor porcentaje de estudiantes lograron alcanzar niveles positivos de autosuficiencia, que comprende las habilidades sociales y académicas (3). Por otro lado, en Perú²¹, en el primer año de pandemia los índices de depresión y ansiedad se elevó en un 20% en adolescentes, quienes mostraron conductas agresivas, trastornos de ansiedad y sensibilidad emocional, donde el 69.4% llegaron a padecer de depresión (4).

Barrionuevo et al, manifiesta que la actividad física en los estudiantes es 57.6% de forma moderada y 29.29% baja, donde tres de cada decena de estudiantes presentan un nivel bajo de actividad física (5).

A nivel local

En la región de Puno, según Tito, el 43.8% de los estudiantes se encuentran con niveles emocionales bajos originados por el aislamiento de la pandemia,



para Mamani et al, el porcentaje de nivel bajo sobre la actividad física fue de un 52.8% (6), llegando a evidenciar que los escolares de la ciudad de Puno no poseen los elementos necesarios para mantener una vida saludable y estos porcentajes son mucho mayores en los varones que en las mujeres, de acuerdo a la emisora Onda Azul (7), los estudiantes necesitan cambiar su estilo de vida evitando el sedentarismo y proponiendo estrategias que combatan el aburrimiento y ansiedad, es mejor poseen de espacios técnicos y pedagógicos que mejoren los aprendizajes de los estudiantes y de la misma forma cuidar su desarrollo. Ante esta realidad se realiza la presente investigación.

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1. Problema general

PG: ¿Cuál es la relación de las actividades físicas con las habilidades sociales en estudiantes del Colegio Militar Inca Manco Cápac, Puno 2024?

1.2.2. Problemas específicos

PE1: ¿Cuál es la relación de las características personales con las habilidades sociales en estudiantes del Colegio Militar Inca Manco Cápac?

PE2: ¿Cuál es la relación de las características de la actividad física con las habilidades sociales en estudiantes del Colegio Militar Inca Manco Cápac?

PE3: ¿Cuáles son las habilidades sociales en los estudiantes del Colegio Militar Inca Manco Cápac?



1.3. JUSTIFICACIÓN

JUSTIFICACIÓN TEÓRICA

La importancia teórica de este estudio radica en generar información precisa y fundamentada empíricamente sobre las actividades físicas que realizan los estudiantes de un colegio público, los niveles correspondientes de habilidades sociales, así como en analizar la relación entre ambas variables.

JUSTIFICACIÓN PRÁCTICA

Los resultados permitirán comprender con mayor profundidad los tipos de actividades físicas que practican los estudiantes y el grado de sus competencias sociales especialmente aquellas sobresalientes lo cual, a su vez, puede orientar la formulación de estrategias más efectivas para involucrar a la población juvenil y diseñar programas de intervención específicos y multidisciplinarios que promuevan su desarrollo integral y óptimo

JUSTIFICACIÓN METODOLÓGICA

La importancia metodológica radica en que esta investigación validará los instrumentos empleados para la recolección de datos, incrementando su fiabilidad y posibilitando su uso futuro en investigaciones similares.

1.4. OBJETIVOS

1.4.1. Objetivo general

OG: Determinar la relación de las actividades físicas con las habilidades sociales en estudiantes del Colegio Militar Inca Manco Cápac, Puno
2024



1.4.2. Objetivos específicos

OE1: Describir la relación de las características personales con las habilidades sociales en estudiantes del Colegio Militar Inca manco Cápac.

OE2: Describir la relación de las características de la actividad física con las habilidades sociales en estudiantes del Colegio Militar Inca Manco Cápac.

OE3: Identificar las habilidades sociales en los estudiantes del Colegio Militar Inca Manco Cápac.

1.5. HIPÓTESIS

1.5.1. Hipótesis general

HG: Las actividades físicas están relacionados con las habilidades sociales en estudiantes del Colegio Militar Inca Manco Cápac, Puno 2024

1.5.2. Hipótesis específicas

HE1: Las características personales están relacionadas con las habilidades sociales en estudiantes del Colegio Militar Inca Manco Cápac.

HE2: Las características de la actividad física están relacionadas con las habilidades sociales en estudiantes del Colegio Militar Inca Manco Cápac.

HE3: Las habilidades sociales en los estudiantes del Colegio Militar Inca Manco Cápac en la mayoría es promedio.

1.6. VARIABLES

Variable 1: Actividades físicas

Variable 2: Habilidades sociales



1.6.1. Operacionalización de variables

Variables	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
Variable 1: 1. Actividades físicas	1.1. Características personales	1.1.1. Edad	a) 13 años b) 14 años c) 15 años d) 16 años
		1.1.2. Lugar de procedencia	a) Urbana b) Rural
	1.2. Características de la actividad física	1.2.1. Fuerza	a) Alta b) Media c) Baja
		1.2.2. Velocidad	a) Alta b) Media c) Baja
		1.2.3. Resistencia	a) Alta b) Media c) Baja
		1.2.4. Vóley	a) Alta b) Media c) Baja
		1.2.5. Básquet	a) Alta b) Media c) Baja
		1.2.6. Futsal	a) Alta b) Media c) Baja
Variables	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
Variable 2. 2. Habilidades sociales	2.1. Nivel de habilidades sociales		a) Muy bajo (< 88 puntos) b) Bajo (88-126 puntos) c) Promedio bajo (127-141 puntos) d) Promedio (142-151 puntos) e) Promedio alto (152-161 puntos) f) Alto (162-173 puntos) g) Muy alto (+174 puntos)



CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

A nivel internacional

Díaz, et al. (8) Investigaron el nivel de actividad física y la percepción de la imagen corporal en adolescentes de 12 a 18 años de una institución educativa, Colombia-2023. Mediante un enfoque cuantitativo y diseño descriptivo, aplicaron el cuestionario PAQ-A para medir la actividad física y la escala SFS (Standard Figural Stimuli) para evaluar la imagen corporal en una muestra de 137 estudiantes. Los resultados revelaron que el 25,5 % presentaba una percepción distorsionada o muy distorsionada de su cuerpo; el 45,3 % se declaró satisfecho con su imagen corporal, mientras que el 34,3 % manifestó insatisfacción. En cuanto a la actividad física, el 48,9 % (21,2 % + 27,7 %) reportó niveles bajos o muy bajos. Los autores concluyen que existe una notable variabilidad en la autopercepción corporal entre los adolescentes y enfatizan la necesidad de implementar intervenciones educativas y promocionales que favorezcan una imagen corporal más realista y saludable.

Valdez y García (9). En un estudio realizado en Cuba – 2024, exploran cómo la actividad física puede potenciar las habilidades de interacción social en estudiantes con discapacidad intelectual. El objetivo central es evaluar el rol de



la actividad física como medio para fomentar no solo el desarrollo físico adaptado a sus capacidades, sino también su inserción social, contribuyendo así a formar una generación más saludable e independiente. Para ello, se emplearon métodos teóricos, empíricos y estadístico-matemáticos, lo que permitió caracterizar la muestra, identificar dimensiones e indicadores clave, y establecer patrones significativos. Los autores destacan el alto valor educativo de la actividad física en este contexto: al involucrar a los estudiantes en entornos dinámicos, favorece la exploración del entorno, el desarrollo de nociones espaciales, temporales y topológicas, y, sobre todo, la interacción social. Al enfrentarse a desafíos motores, los educandos aprenden a buscar estrategias, solicitar apoyo y colaborar, lo que fortalece sus competencias comunicativas, su autonomía y su capacidad para relacionarse positivamente con los demás. En síntesis, la actividad física se presenta como una herramienta terapéutica y pedagógica esencial para el desarrollo integral de personas con discapacidad intelectual.

Sánchez, et al. (10) Evaluaron la influencia del deporte en el desarrollo de habilidades sociales en estudiantes de la comunidad montubia del Sitio Balsalito, Ecuador - 2022. Mediante un estudio cuantitativo de corte correlacional con 43 participantes de 12 a 14 años, se identificó una correlación positiva significativa entre la práctica deportiva y las habilidades sociales. Los resultados sugieren que el deporte ejerce un impacto favorable en la socialización, ya que los jóvenes que participan regularmente en actividades deportivas muestran una mayor tendencia a desarrollar competencias sociales



saludables como cooperación, comunicación y empatía en comparación con quienes no las practican.

González y Molero. (11) Este estudio, realizado en España en el 2021, tuvo como objetivo explorar las relaciones entre diversas variables psicosociales y los niveles de creatividad y habilidades sociales en la adolescencia. Mediante una revisión sistemática de la literatura científica, se identificaron patrones clave: se halló una asociación positiva entre habilidades sociales y autoestima, observándose que los adolescentes con mejores competencias sociales tienden a reportar una autoestima más alta. En contraste, las puntuaciones bajas en habilidades sociales se asociaron con menor autoestima y un mayor riesgo de problemas de salud mental, particularmente en contextos marcados por experiencias adversas, violencia o estrés crónico. En conjunto, los resultados evidencian una correlación significativa entre estas variables, subrayando la importancia de fortalecer las habilidades sociales como parte integral del desarrollo emocional, creativo y psicológico en la etapa adolescente.

Llamazares y Urbano. (12) Analizaron la percepción de estudiantes de Educación Secundaria Obligatoria en Asturias, España – 2020, respecto a su autoestima y desarrollo de habilidades sociales. El estudio, realizado con una muestra de 277 adolescentes mediante la Escala de Habilidades Sociales y la Escala de Autoestima de Rosenberg, encontró una correlación positiva y estadísticamente significativa entre ambas variables, lo que indica una estrecha interdependencia: a mayor autoestima, mayores competencias sociales, y



viceversa. A pesar de esta relación favorable, los autores señalaron oportunidades de mejora en ciertos aspectos del desarrollo socioemocional. En sus conclusiones, remarcaron que tanto el entorno familiar como el escolar juegan un rol fundamental en la configuración conjunta de la autoestima y las habilidades sociales.

NIVEL NACIONAL

Escurra. (13) investigó la relación entre la actividad física y las habilidades sociales en estudiantes universitarios de la Región Lima Provincias, Norte – 2020. Mediante un enfoque cuantitativo, diseño no experimental, transversal y correlacional (con método hipotético-inductivo y nivel básico), se encontró que el 51,6 % de los participantes presentaban niveles de actividad física entre activa y muy activa, y de este grupo, el 76,3 % mostraba también un alto nivel de habilidades sociales. La prueba estadística confirmó una correlación positiva moderada y altamente significativa entre ambas variables. Esto indica que existe una relación directa: a mayor frecuencia e intensidad en la práctica de actividad física, mayores son las competencias sociales reportadas por los estudiantes.

Vargas, et al. (14) Evaluaron el nivel de actividad física y sedentarismo en adolescentes peruanos mediante un estudio cuantitativo, observacional y retrospectivo, con análisis secundario de datos de la cohorte Niños del Milenio (rondas 3, 4 y 5: 2009, 2013 y 2016), que incluyó a 750 participantes evaluados a los 15, 19 y 22 años. Se utilizó una ficha de recolección estandarizada, basada en los criterios del Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ)



y las recomendaciones de la Asociación Americana de Pediatría para sedentarismo. Los resultados revelaron una alarmante prevalencia de inactividad física: 73,0 % (ronda 3), 84,6 % (ronda 4) y 83,8 % (ronda 5), con mayor incidencia en mujeres. Asimismo, el sedentarismo fue predominante: 93,5 %, 73,5 % y 83,6 % respectivamente. Estos hallazgos evidencian una tendencia sostenida de bajos niveles de actividad física y altos índices de conductas sedentarias durante la transición de la adolescencia a la adultez temprana. La investigación concluye que esta situación representa un factor de riesgo significativo para el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles (como obesidad, diabetes o hipertensión) en esta población.

Dávila, et al. (15) Analizaron la relación entre autoestima y habilidades sociales en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Estatal José Olaya Hualhuas (Huancayo). El estudio, de enfoque cuantitativo, diseño no experimental y alcance correlacional-transversal, reveló que la mayoría de los estudiantes (79,2 %) presentaba niveles bajos de autoestima, mientras que solo el 20,8 % mostraba niveles medios; en cuanto a habilidades sociales, predominó el nivel medio (95,1 %), con porcentajes mínimos en niveles bajo (2,7 %) y alto (2,2 %). A pesar de los bajos niveles de autoestima, se encontró una correlación positiva, aunque débil ($p = 0,246$), estadísticamente significativa ($p = 0,001$), lo que permitió aceptar la hipótesis de relación entre ambas variables. Esto sugiere que, incluso con autoestima limitada, un mayor desarrollo de habilidades sociales se asocia moderadamente con una mejor percepción de sí mismos. En conclusión, existe una relación significativa positiva y baja entre autoestima y habilidades sociales en este grupo estudiantil.



Tacca, et al. (16) En su estudio Habilidades Sociales, Autoconcepto y Autoestima en Adolescentes Peruanos de Educación Secundaria, 2020, buscaron examinar la relación entre estas tres dimensiones psicosociales en una muestra de 324 estudiantes. Mediante un enfoque cuantitativo, diseño no experimental y estrategia correlacional, utilizaron instrumentos validados: la Escala de Habilidades Sociales y la Escala de Autoconcepto de Garley. Los hallazgos mostraron correlaciones elevadas y estadísticamente significativas entre habilidades sociales, autoconcepto y autoestima, lo que evidencia una interacción estrecha y coherente entre dichas variables. Esto sugiere que los adolescentes con una percepción más positiva de sí mismos (autoconcepto y autoestima) tienden también a presentar mayores competencias interpersonales. El estudio aporta valiosos insumos para comprender la integración de los procesos cognitivos, afectivos y sociales en la adolescencia peruana, reforzando la idea de que el entorno escolar y social influye decisivamente en este desarrollo. Se concluye que existe una relación significativa entre las tres variables, destacando la necesidad de abordajes integrales en la educación secundaria que promuevan su fortalecimiento conjunto.

Cabrera, (17) realizó una investigación en Iquitos, titulada Habilidades Sociales y Niveles de Autoestima en Estudiantes de Quinto de Secundaria de la I.E. San Juan Bautista, 2021 con el objetivo de analizar la relación entre ambas variables en una muestra de 70 estudiantes. El estudio siguió una metodología hipotético-deductiva, con diseño no experimental y empleó cuestionarios basados en la escala Likert (20 ítems) para medir autoestima y habilidades sociales. Los



resultados indicaron que la mayoría de los estudiantes presentaban niveles medios tanto en autoestima (71,4 %) como en habilidades sociales (61,4 %), mientras que los extremos (bajos y altos) mostraron proporciones más reducidas. Lo más destacado fue la fuerte correlación positiva entre ambas variables, evidenciada por un coeficiente de Spearman de $r = 0,873$ valor que denota una asociación muy alta y estadísticamente significativa. En conclusión, el estudio confirma que, en este grupo adolescente, una mayor autoestima se asocia consistentemente con un mejor desarrollo de habilidades sociales.

A NIVEL REGIONAL

Mamani. (18) investigó la relación entre la actividad física y las habilidades sociales en estudiantes de sexto grado de la Institución Educativa Primaria N.º 70024 en Puno - 2024. Mediante un enfoque cuantitativo, diseño no experimental y correlacional, y con una muestra de 60 alumnos, se aplicaron el Inventario de Actividad Física Habitual y el Test de Habilidades Sociales del Ministerio de Salud. Los hallazgos indicaron que la mayoría de los estudiantes (74,3 %) presentaba un nivel moderado de actividad física, seguido por niveles altos (13,3 %) y bajos (12,4 %). En cuanto a las habilidades sociales, predominaron los niveles bajo y promedio bajo, con escasa presencia en categorías superiores. No obstante, se halló una correlación positiva y altamente significativa entre ambas variables, con coeficientes que variaron entre 0,685 y 0,900 lo que evidencia una asociación fuerte, especialmente en dimensiones específicas como asertividad, comunicación, autoestima y toma de decisiones. En conclusión, la actividad física se confirma como un factor



clave vinculado no solo al bienestar físico, sino también al desarrollo socioemocional en la infancia tardía.

Vila. (19) Analizó la relación entre la actividad física y el estilo de vida saludable en estudiantes del 4.º grado "A" de secundaria de la Institución Educativa Romerito en Wánchaq, Cusco - 2024. El estudio, de corte correlacional y diseño no experimental, se realizó con una muestra de 30 alumnos del ciclo VII de la Educación Básica Regular. Los resultados mostraron que el 80 % de los estudiantes presentaba un nivel bueno de actividad física, mientras que solo el 10 % se ubicaba en nivel bajo. En cuanto al estilo de vida saludable, el 80 % alcanzó un nivel excelente y el 20 % un nivel bueno, sin reportarse casos en niveles insuficientes. La correlación entre ambas variables, evaluada mediante la prueba no paramétrica de Rho de Spearman, arrojó un coeficiente de $r = 0,532$, lo que indica una relación positiva moderada y significativa. En conclusión, existe evidencia estadística de una asociación favorable entre la práctica regular de actividad física y la adopción de un estilo de vida saludable en este grupo estudiantil.

Huamani y Coaquira. (20) Evaluaron la relación entre la educación física y el desarrollo de habilidades sociales en estudiantes de primer grado de secundaria de la I.E. Coronel Francisco Bolognesi Cervantes en Arequipa. Mediante un enfoque cuantitativo, diseño no experimental y nivel correlacional, se aplicaron dos cuestionarios (basados en la técnica de encuesta) a una muestra de 69 alumnos para medir sus competencias en educación física y sus habilidades sociales. El análisis estadístico reveló un valor $p = 0,000$ inferior al umbral de significancia ($\alpha = 0,05$), lo que permitió rechazar la hipótesis nula y



aceptar la hipótesis alterna. Además, el coeficiente de correlación de Pearson ($r = 0,756$) indicó una asociación positiva fuerte y significativa entre ambas variables. Esto sugiere que, en este contexto, un mayor desempeño o participación en las clases de educación física se vincula estrechamente con un mejor desarrollo de habilidades sociales, reafirmando el rol formativo de esta área curricular no solo en lo físico, sino también en la dimensión socioemocional del estudiante.

Llanos. (21) Evaluó el nivel de actividad física en los 61 estudiantes (de 12 a 17 años, varones y mujeres) de la Institución Educativa Secundaria Técnica Agropecuaria Túpac Amaru, ubicada en la zona rural de Lacalaca, Chucuito - 2022. El estudio, de tipo no experimental y diseño descriptivo (con una sola variable), utilizó una encuesta basada en un cuestionario estandarizado para medir la actividad física. Los resultados del análisis estadístico mediante la prueba de chi-cuadrado mostraron un valor calculado de $\chi^2 = 5,557$, inferior al valor crítico de tabla (7,815) al 5 % de significancia, y un p-valor de 0,135 ($> 0,05$), lo que condujo a aceptar la hipótesis nula. Esto indica que el nivel de práctica de actividad física en esta población escolar se encuentra en un nivel regular, sin evidencia estadística suficiente para afirmar desviaciones significativas respecto a esta categoría. En conclusión, los estudiantes presentan una actividad física moderada o insuficiente, lo que sugiere oportunidades de mejora mediante intervenciones institucionales y comunitarias.



Bautista (22). evaluó el nivel de actividad física (AF) en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Emblemática Mariano Melgar de Ayaviri - 2023. Mediante un estudio no experimental, de corte transversal y diseño descriptivo, se trabajó con una muestra representativa de 121 adolescentes (65 varones y 56 mujeres, de 13 a 17 años), seleccionados de una población total de 411 estudiantes. Se utilizó un cuestionario validado para contextos de altitud, con adecuada consistencia interna ($\alpha = 0,73$ y $0,77$). El análisis estadístico, basado en frecuencias porcentuales, reveló que el 66,9 % de los estudiantes reportó un nivel moderado de actividad física, el 18,2 % un nivel alto, y el 14,9 % un nivel bajo. En conclusión, la mayoría de los estudiantes mantuvo una actividad física moderada durante la pandemia, lo cual según los autores se alinea con las recomendaciones mínimas de la Organización Mundial de la Salud (OMS) para adolescentes.

2.2. MARCO TEÓRICO

1. ACTIVIDAD FÍSICA

En la vida cotidiana realizamos un conjunto de actividades de movimientos corporales para hacer desde tareas domésticas hasta actividades físicas más complejas. La OMS define la actividad física, desde una perspectiva de salud pública, como todo movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que incrementa el gasto energético. Incluye desde actividades cotidianas (como caminar o hacer labores domésticas) hasta ejercicios y deportes estructurados. Su práctica regular ajustada a la edad y condición de salud es clave para prevenir enfermedades crónicas, mejorar la salud mental y promover el desarrollo físico integral.(23)



Realizar actividad física influye en el bienestar físico, mental y conductual, en el impacto conductual influye en el desarrollo integral de los adolescentes positivamente reforzando sus habilidades sociales y emocionales. Los deportes en equipo y otras actividades grupales mejoran significativamente las habilidades sociales como comunicación, empatía y colaboración en equipo. Este grupo de habilidades son importantes para desarrollar y sostener interacciones interpersonales saludables. (24)

Según la OMS (2020), aproximadamente el 80 % de los adolescentes a nivel global no alcanza los niveles recomendados de actividad física; en América Latina, esta proporción es aún más alta, llegando al 84,3 %, lo que supera el promedio mundial. (25)

FISIOLOGÍA DEL MOVIMIENTO: La fisiología del movimiento incluye los procesos neuromusculares, contracción muscular y la coordinación entre el sistema cardiovascular y sistema respiratorio ante una actividad física.

La base del movimiento radica en los músculos esqueléticos siendo responsables directos de la producción de movimiento del cuerpo.

La contracción muscular viene a ser el proceso que involucra la interacción de proteínas contráctiles (Actina y Miosina), cuando un nervio motor activa las fibras musculares con impulsos eléctricos se libera calcio lo que inicia la interacción de las proteínas contráctiles mencionadas permitiendo que el musculo se contraiga.

El sistema nervioso se encarga del control del movimiento, se envía señales desde el Sistema Nervioso Central (SNC) hasta los músculos esqueléticos siendo el sistema quien monitoriza la tensión del musculo y controla la

tensionen tiempo real manteniendo la eficiencia del movimiento. El consumo de energía que se realiza durante el movimiento proviene generalmente de la hidrólisis del ATP (Adenosín trifosfato) la principal molécula de energía del organismo. Resumiendo, el movimiento comprende varios sistemas y mecanismos para su ejecución: músculos, sistema cardiovascular, sistema respiratorio, mecanismos metabólicos y el sistema nervioso central (26).

Adolescentes que no realizan actividad física en Latinoamérica según OMS

Fuente: OMS: World Health Organization, 2019. (27)

Posición Mundial	País	% de adolescentes que no realizan actividad física suficiente
48	Costa Rica	82%
52	Uruguay	82,2%
61	México	83,2%
64	Paraguay	83,5%
67	Brasil	83,6%
72	Honduras	83,8%
73	Colombia	83,9%
92	Perú	84,7%
95	Argentina	84,8%
99	Bolivia	85,5%
106	El salvador	86,1%
111	Ecuador	86,5%
116	Guatemala	86,9%
133	Chile	87,6%
139	Venezuela	88,8%

1.1. CARACTERÍSTICAS PERSONALES

Las actividades físicas tienen un impacto importante en el desarrollo saludable físico y mental, especialmente en algunas etapas de la vida, por lo que es

necesario entender la influencia que tiene en las características personales como la edad, género y lugar de procedencia. (28)

1.1.1.1. Edad:

Se define edad al tiempo que pasó desde el nacimiento del ser humano hasta la fecha actual, no solo está relacionado con el tiempo de existencia cronológica, sino también con las etapas de desarrollo físico, intelectual y social del ser humano. (29)

La adolescencia constituye una etapa crítica para el desarrollo de las habilidades sociales, favorecido por factores como la integración en grupos sociales, la participación en actividades físicas estructuradas como el deporte, la colaboración en tareas grupales y la multiplicidad de interacciones interpersonales, todas ellas experiencias que estimulan el aprendizaje y la consolidación de competencias socioemocionales. (30)

La adolescencia es la etapa de desarrollo que se caracteriza por la transición de la infancia hacia la adultez, donde se experimenta cambios físicos, emocionales, conductuales y sociales. Se da inicio a la madurez sexual y el desarrollo de la identidad de cada sujeto, esta etapa es crucial por que la formación de comportamientos y hábitos pueden influir durante toda la vida. La OMS determina el rango de edad desde los 10 años hasta los 19 años, se subdivide en tres subetapas:

Subetapas de la adolescencia	
Subetapa	Rango de edad
Adolescencia temprana	10-14 años
Adolescencia media	15-17 años
Adolescencia tardía	18-19 años

World Health Organization, 2020. (30)



1.1.2. GÉNERO

En la actividad física existe diferencias de género como la preferencia de deportes o actividades físicas como ejemplo los varones tienden a preferir deportes de contacto y competitivos mientras que las mujeres tienden a preferir actividades que promueven la salud o belleza, siendo esto no una regla estricta, pero si influenciada por las normas sociales o culturales. Estos hechos influyen en ambos casos en el desarrollo de las habilidades, trabajo en equipo y resolución de conflictos. (31)

1.1.3. LUGAR DE PROCEDENCIA

El lugar de procedencia influye en el ámbito cultural y social, ciertas áreas urbanas pueden ofrecer más instalaciones deportivas o espacios de socialización para la etapa adolescente que otros lugares, en estas áreas urbanas los estudiantes adolescentes participan más en grupos de deportes y pueden tener mejores oportunidades de desarrollar habilidades sociales al contrario de otros lugares que no ofrecen estos espacios por falta de acceso o recursos económicos, en este aspecto se reafirma el impacto de la cultura local para la motivación en adolescentes en practicar "actividades físicas" y sociales. (32)

1.2. CARACTERÍSTICAS DE CONDICIÓN FÍSICAS

Las condiciones físicas comprenden al conjunto de características que permiten a un sujeto poder realizar actividades físicas de forma eficiente y efectiva, todas estas características como fuerza muscular, velocidad,



resistencia cardiovascular y muscular, flexibilidad, y composición corporal mantienen una interacción simultánea al realizar actividades físicas. (33)

1.2.1. FUERZA

La fuerza muscular es la capacidad de las fibras musculares de contraerse para ejercer fuerza contra una resistencia, esta capacidad es esencial para el rendimiento físico y la prevención de lesiones, manteniendo un estilo de vida saludable.

La OMS, define la fuerza muscular como: ***“la capacidad que tienen los músculos esqueléticos para ejercer contra una resistencia”***. refiere también que el entrenamiento de fuerza es primordial para mejorar la salud y funcionalidad, se puede alcanzar gran capacidad de esta característica en la adolescencia y es de gran importancia en poblaciones de adultos mayores previniendo el sedentarismo y enfermedades crónicas. (34)

Para el fortalecimiento de esta característica es importante el entrenamiento funcional incluyendo ejercicios de resistencia con pesas o con el propio peso corporal generando hipertrofia muscular. (35)

1.2.2. VELOCIDAD

Al igual que la fuerza el tiempo de respuesta al realizar movimientos es fundamental para actividades físicas sobre todo en deportes de competición.

La velocidad comprende 3 dimensiones, estas son:

Dimensiones de la velocidad		
Velocidad de reacción	de	Es el tiempo que transcurre desde el estímulo hasta la respuesta de ejecución. Esta característica es fundamental en deportes como la salida en atletismo, baloncesto, futbol entre otros.
Velocidad de desplazamiento	de	Es la rapidez en que una persona va de un punto A hacia un punto B, es importante en disciplinas deportivas como atletismo, natación entre otros.
Velocidad de acción	de	Es la rapidez con la que se realizan habilidades específicas como técnicas de lanzamiento, golpes o cambios de dirección, como el futbol, box, beisbol, entre otros.

Haro Y, E P; Cerón R, J C, 2019. (36)

1.2.3. RESISTENCIA

La resistencia forma parte de la condición física, es esencial para el rendimiento deportivo y para el bienestar general. Se denomina resistencia a la capacidad del cuerpo para mantener un esfuerzo físico por un tiempo prolongado, lo que permite realizar actividad de forma efectiva sin fatiga excesiva. La resistencia tiene diferentes categorías, presentándose en el siguiente cuadro.

La resistencia se considera como una de las capacidades físicas más primordiales que necesita una persona en su vida cotidiana, existe diferentes factores internos y externos para el desarrollo de la resistencia como el bienestar del Sistema Nervioso Central que determina la capacidad de trabajo



de los músculos, nivel de preparación, salud en general y el medio ambiente.
(37)

La resistencia se divide en dos tipos principalmente, la “resistencia aeróbica” donde se relaciona con ejercicios prolongados que utilizan el oxígeno para generar energía y la “resistencia anaeróbica” caracterizado por ejercicios de corta duración que requieren explosiones de energía sin el uso de oxígeno como ejemplo levantamiento de pesas. (26)

Resistencia aeróbica:

Su duración generalmente es en periodos de más de 5 minutos, involucra principalmente el sistema cardiovascular y respiratorio además del sistema muscular, al momento del esfuerzo el cuerpo usa oxígeno para oxidar carbohidratos y lípidos generando más ATP (adenosín trifosfato), usualmente esta capacidad se da en ejercicios de baja a moderada intensidad durante tiempos prolongados como ejemplo deportes como el ciclismo, maratón e incluso la natación en largas distancias.

Resistencia anaeróbica:

Su duración de esta capacidad usualmente es menor a dos minutos, para realizar actividades de alta intensidad el cuerpo recurre al glucólisis anaeróbica, que descompone los carbohidratos en ausencia de oxígeno generando ácido láctico como desecho, al acumular demasiado ácido láctico en sangre causa la fatiga, esta capacidad es esencial en deportes como sprint, levantamiento de pesas y otros deportes que requieran explosiones de energía en poco tiempo.

Factores que afectan la resistencia:

Los factores genéticos influyen significativamente en la predisposición individual para desarrollar resistencia; sin embargo, el entrenamiento sistemático permite potenciar al máximo dicha capacidad heredada y, en consecuencia, optimizar el rendimiento físico. La alimentación es crucial ya que una adecuada ingesta de macronutrientes e hidratación correspondiente ayuda a mantener la energía durante las actividades físicas. El medio ambiente como la altitud, temperatura entre otros puede afectar negativamente la resistencia (38)

Clasificación de la resistencia física	
Resistencia Cardiovascular	Resistencia Muscular
Es la capacidad del sistema cardiovascular para suministrar oxígeno a los músculos durante la actividad física extensa. La resistencia cardiovascular ayuda a mejorar la eficiencia de los órganos que integran el sistema cardio vascular como el corazón, los pulmones y el sistema circulatorio. (39)	Es la capacidad del sistema muscular caracterizado por contracciones repetitivas contra la una resistencia durante un tiempo prolongado. Las actividades que requieren un esfuerzo sostenido como el levantamiento de pesas necesitan reforzar esta capacidad. El desarrollo de la capacidad de resistencia muscular mejora la fuerza y también suma beneficios en la salud metabólica y prevención de lesiones. (37)



1.3. RENDIMIENTO FÍSICO EN DEPORTES ANAERÓBICOS Y AERÓBICOS

En las actividades deportivas el rendimiento físico es vital para los deportistas ya que para llevar a cabo estas actividades se requiere de preparación y altas capacidades.

El rendimiento puede clasificarse en dos sistemas energéticos predominantes, el rendimiento aeróbico y el rendimiento anaeróbico.

Deporte aeróbico	Deporte anaeróbico
Los deportes aeróbicos requieren una actividad física prolongada y sostenida, donde la energía se utiliza a partir del oxígeno, los ejemplos son deportes como el ciclismo, natación, carreras de larga distancia entre otros. Este rendimiento aeróbico depende de la capacidad cardiovascular. (40)	Los deportes anaeróbicos están caracterizados por actividades físicas de tiempo corto pero intenso, como ejemplo de estos deportes son el levantamiento de peso, sprint, entre otros. El rendimiento anaeróbico depende de la capacidad de la fuerza muscular. (41)

EL DEPORTE

La OMS define el deporte como aquellas prácticas que fomentan el bienestar integral tanto físico como mental, y que, mediante la participación en actividades recreativas o competitivas, impulsan el crecimiento personal y la integración social. Refiere además que el deporte practicado regularmente contribuye al bienestar general. (42)



El deporte se remonta a varios años atrás, evolucionando desde civilizaciones como Egipto, Roma, Grecia entre otros, en la era moderna el renacimiento trajo un interés mayor por la actividad física y sus efectos en el cuerpo humano, llegando a formalizar el deporte, ya en el siglo XIX el deporte se organizó de forma más estructurada llevando a crearse instituciones y federaciones que establecían reglas para fomentar juegos limpios.

La implementación de los Juegos Olímpicos modernos en 1896 dio paso a la profesionalización y comercialización del deporte, llegando a un nivel global, así como la primera Copa Mundial de Fútbol en 1930. (43)

El deporte sigue y seguirá evolucionando a través de la historia y forma parte importante en la sociedad influyendo valores culturales, sociales y hasta políticos. (44)

1.3.1. VÓLEY

Este deporte colectivo se juega entre dos equipos de seis integrantes cada uno, en una cancha dividida por una red, con el objetivo principal de impulsar la pelota por encima de dicha red para que caiga dentro del campo contrario. Según la Federación Internacional de Voleibol (FIVB), su práctica favorece el desarrollo de habilidades sociales, la coordinación motriz, la cooperación y el trabajo en equipo, así como la resistencia física. (45)

1.3.2. BÁSQUETBOL

El basquetbol se caracteriza por ser un deporte de equipo de dos grupos, cada uno de 5 jugadores que compiten en encestar el balón en la canasta contraria de cada equipo. La American Basketball Association (ABA) refiere que el



baloncesto es un deporte que contribuye en las habilidades de agilidad, coordinación grupal y estrategia fomentando al desarrollo físico y mental. (46)

1.3.3. FUTBOL

El fútbol es uno de los deportes más populares a nivel global, disputado entre dos equipos de 11 jugadores cada uno; su modalidad en sala, el futsal, se juega con equipos de 5 integrantes por bando. El propósito principal es anotar goles en la portería rival durante un partido de 90 minutos, dividido en dos tiempos de 45 minutos. Según la Federación Internacional de Fútbol Asociación (FIFA), su práctica fomenta competencias clave como la cooperación, la coordinación y el trabajo en equipo, además de aportar beneficios significativos para la salud cardiovascular. (47)

2.3 MARCO CONCEPTUAL

Actividad física: Se refiere a cualquier movimiento corporal originado por los músculos esqueléticos que implica gasto energético, abarcando desde desplazamientos cotidianos hasta ejercicios estructurados. (48)

Básquet: Deporte colectivo reglado por la FIBA, disputado entre dos equipos de 5 jugadores cuyo objetivo es encestar el balón en la canasta rival y defender la propia, bajo la supervisión de árbitros y oficiales de mesa. (53)

Fuerza: Capacidad neuromuscular para generar tensión y vencer una resistencia, ya sea en acciones dinámicas (movimiento) o estáticas (mantenimiento de postura), según Zatsiorsky y Kraemer. (51)



Futsal: Variante del fútbol, regulada por la FIFA, jugada entre equipos de 5 integrantes (incluido el portero), con un balón más pequeño y pesado, partidos de dos tiempos de 20 minutos, y énfasis en rapidez, técnica y toma de decisiones. (54)

Habilidades sociales: Las habilidades sociales son capacidades cognitivas, emocionales y conductuales que posibilitan una comunicación efectiva y relaciones interpersonales positivas. Su desarrollo comienza en la primera infancia, en interacción con otros, y se integran dentro de la inteligencia interpersonal, dependiendo de la consolidación previa de otras competencias fundamentales. (49), (50).

Resistencia: Capacidad para sostener esfuerzos prolongados con mínima fatiga; depende de la eficiencia cardiovascular (suministro de oxígeno) y del metabolismo muscular (uso de energía), según Guyton y Hall. (26)

Vóley: Deporte de equipo, según la FIVB, en el que dos conjuntos separados por una red intentan hacer caer el balón en el campo contrario, con un máximo de tres toques por jugada para devolverlo. (52)



CAPÍTULO III

PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO

3.1. Diseño de investigación

Se empleó un diseño no experimental, en el cual el investigador no intervino ni manipuló las variables, sino que se limitó a observar y describir el fenómeno tal como se presenta en su contexto natural.

3.2. Tipo de investigación

Se realizó un estudio de tipo correlacional, dado que se analizó la posible asociación entre dos variables, con el fin de determinar si existe y en qué medida se relacionan.

3.3. Enfoque

El enfoque fue cuantitativo, basado en la recolección y análisis de datos numéricos, utilizando herramientas estadísticas para la selección de la muestra, el procesamiento de la información y la elaboración de tablas que permitan interpretar los resultados de manera objetiva.

3.4. Población y muestra

La población del estudio estuvo conformada por 160 estudiantes del Colegio Militar Inca Manco Cápac, ubicado en la provincia y departamento de Puno.



(Fuente: Registro de matrícula para el año 2024)

Muestra:

La muestra está conformada por el 100% de la población. Corresponde a la muestra censal.

3.5. Técnicas, instrumentos y fuentes de investigación

Técnica: Como técnica de recolección, se utilizó una encuesta, diseñada para obtener información sobre las dos variables en estudio

Fuentes: La fuente es directa porque la información de llevo acabo de la misma persona.

Instrumentos

Para la primera variable se utilizó un cuestionario sobre las características personales y para la segunda variable también se aplicó un cuestionario a cerca de las habilidades sociales.

3.6. Plan de recolección de datos

Una vez aprobada la propuesta de investigación, se gestionaron las coordinaciones pertinentes con la dirección de la institución educativa. Posteriormente, se solicitó y obtuvo el consentimiento informado de los participantes, tras lo cual se aplicaron los instrumentos previamente validados para la recolección de datos. Finalizada esta etapa, la información recopilada fue codificada e ingresada en una base de datos para su procesamiento.

3.7. Contratación de la hipótesis

Los datos se procesaron mediante el software estadístico SPSS, generándose tablas descriptivas (de una variable) y cruzadas (de doble entrada). Para probar la hipótesis de relación entre las variables, se utilizó la prueba de chi-cuadrado (χ^2), que permite evaluar la asociación estadística entre las variables categóricas estudiadas.

3.8. Validación y confiabilidad del instrumento

La validez de los instrumentos destinados a medir la primera variable fue evaluada por tres expertos mediante juicio de contenido. En el caso de la segunda variable, se emplearon instrumentos ya validados y estandarizados por el Ministerio de Salud y la Organización Mundial de la Salud (OMS). Este proceso de validación asegura que los instrumentos sean pertinentes, precisos y confiables para recoger la información requerida, garantizando así la calidad y rigor del estudio.

Confiabilidad con Alpha de Cronbach

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,644	9



CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. RESULTADOS Y DISCUSIONES

Los resultados corresponden a los objetivos planteados, el objetivo general: "Determinar la relación de las actividades físicas con las habilidades sociales en estudiantes del Colegio Militar Inca Manco Cápac", en la ciudad de Puno en el año 2024. También se han propuesto tres objetivos específicos, que se tratan de las características personales, características de la "actividad física" y las "habilidades sociales".

Los cuadros se organizaron de doble entrada y tabla simple. Se presentan a continuación según indicadores.



Tabla 1. Edad y su relación con las habilidades sociales en estudiantes del Colegio Miliar Inca Manco Cápac, Puno 2024

Edad	Habilidades sociales											
	Bajo		Promedio bajo		Promedio		Promedio alto		Alto		Total	
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
14 años	0	0.00	0	0.00	11	6.88	22	13.75	4	2.50	37	23.13
15 años	0	0.00	11	6.88	48	30.00	0	0.00	0	0.00	59	36.88
16 años	21	13.13	43	26.88	0	0.00	0	0.00	0	0.00	64	40.00
Total	21	13.13	54	33.75	59	36.88	22	13.75	4	2.50	160	100.00

Fuente: Cuestionario de actividades físicas y habilidades sociales.

X²C: 209,713 X²t: 14,067 Gl: 7 P: 0,000



En esta tabla, se muestra la edad y las habilidades sociales en estudiantes del Colegio Militar Inca Manco Cápac, Puno.

De una muestra de 160 (100%) estudiantes, el 40% tiene 16 años seguido del 36.8 de 15 años y 23.1 de 14 años.

El 30% de estudiantes de 15 años mostraron habilidades sociales promedio, seguido del 26.88% de 16 años con habilidades sociales de promedio bajo y 13.75% de 14 años con promedio alto.

El valor calculado de chi-cuadrado ($\chi^2 = 209,713$) supera ampliamente el valor crítico tabulado ($\chi^2 = 14,067$) para 7 grados de libertad, y el p-valor obtenido (0,000) es menor que el nivel de significancia establecido ($\alpha = 0,05$). Esto indica que el resultado es estadísticamente significativo, por lo que se concluye que la edad ejerce una influencia significativa y se encuentra asociada con el nivel de habilidades sociales en los estudiantes.

Un hallazgo destacado es que el 30 % de los estudiantes participantes tiene 15 años. Este resultado guarda coherencia con el estudio de Sánchez (2022) "Influencia del deporte en las habilidades sociales en estudiantes de la comunidad montubia de Balsalito", en el que se identificó una correlación positiva entre la práctica deportiva y las habilidades sociales, concluyéndose que el deporte favorece significativamente su desarrollo (10). Asimismo, los hallazgos actuales son consistentes con dicho estudio, al evidenciar que la actividad física se asocia con un mejor nivel de habilidades sociales en adolescentes.



Tabla 2. Lugar de procedencia y su relación con las habilidades sociales en estudiantes del Colegio Militar Inca Manco Cápac, Puno 2024

Lugar de procedencia	Habilidades sociales											
	Bajo		Promedio bajo		Promedio		Promedio alto		Alto		Total	
	<i>fi</i>	%	<i>Fi</i>	%	<i>fi</i>	%	<i>fi</i>	%	<i>fi</i>	%	<i>fi</i>	%
Urbana	21	13.13	54	33.75	59	36.88	22	13.75	4	2.50	160	100.00
Total	21	13.13	54	33.75	59	36.88	22	13.75	4	2.50	160	100.00

Fuente: Cuestionario de actividades físicas y habilidades sociales



En la tabla 2, se muestra el lugar de procedencia y las habilidades sociales en estudiantes del Colegio Militar Inca Manco Cápac, Puno.

De una muestra de 160 (100%) estudiantes, el 100% tiene como lugar de procedencia rural.

El 36.88% que tienen de lugar de procedencia urbana mostraron habilidades sociales promedio seguido del 33.75% con promedio bajo y 13.75 con promedio alto.

El hallazgo más relevante indica que el 36,88 % de los estudiantes provenientes de zonas urbanas presenta un nivel promedio de habilidades sociales. Este resultado se alinea con lo señalado por Hu y Zhou (2023) en su revisión sistemática "Factores que influyen en la participación en la actividad física en niños y adolescentes en edad escolar: una perspectiva desde el modelo socio ecológico", donde se destaca que el entorno de procedencia en este caso, urbano puede incidir tanto en la participación en actividades físicas como en el desarrollo socio-cultural del adolescente, influenciado por factores como la disponibilidad de infraestructura adecuada y las normas o valores culturales locales (32). En el presente estudio, al tratarse de una población exclusivamente urbana, y dada la predominancia de niveles promedio en habilidades sociales, se observa una correspondencia coherente con la evidencia bibliográfica, sugiriendo que el contexto urbano puede favorecer cierto nivel de socialización, aunque no necesariamente niveles altos o sobresalientes.



Tabla 3. Actividad física de fuerza y su relación con las habilidades sociales en estudiantes del Colegio Militar Inca Manco Cápac, Puno 2024

Habilidades sociales												
Actividad física de Fuerza	Bajo		Promedio bajo		Promedio		Promedio alto		Alto		Total	
	<i>fi</i>	%	<i>Fi</i>	%	<i>fi</i>	%	<i>fi</i>	%	<i>fi</i>	%	<i>fi</i>	%
Alta	14	8.75	39	24.38	6	3.75	1	0.63	2	1.25	62	38.75
Moderada	5	3.13	11	6.88	41	25.63	7	4.38	0	0.00	64	40.00
Baja	2	1.25	4	2.50	12	7.50	14	8.75	2	1.25	34	21.25
Total	21	13.13	54	33.75	59	36.88	22	13.75	4	2.50	160	100.00

Fuente: Cuestionario de actividades físicas y habilidades sociales

X²C: 86,829 X²t: 15,507 Gl: 8 P: 0,000



En la tabla 3, se muestra la actividad física de fuerza y las habilidades sociales en estudiantes del Colegio Militar Inca Manco Cápac, Puno.

De una muestra de 160 (100%) estudiantes, el 40% refiere Fuerza Moderada, seguido del 38.75% con Alta y el 21.25% Baja.

El 25.63% con fuerza moderada mostraron habilidades sociales promedio seguido del 24.38% con fuerza alta con habilidades sociales de promedio bajo y el 8.75% con fuerza baja con habilidades sociales alto.

El valor calculado de chi-cuadrado ($\chi^2 = 86,829$) supera notablemente el valor crítico tabulado ($\chi^2 = 15,507$) para 8 grados de libertad, y el p-valor obtenido es 0,000 inferior al umbral de significancia de 0,05. Este resultado estadísticamente significativo permite concluir que la actividad física de fuerza sí ejerce una influencia y se encuentra asociada significativamente con el nivel de habilidades sociales en los estudiantes.

Un hallazgo destacado es que el 25,63 % de los estudiantes que realizan actividades de fuerza a nivel moderado presentan habilidades sociales en el rango promedio, constituyendo el grupo con mayor proporción en la muestra. Este resultado guarda similitud con el estudio de Ecurra (2020) "Actividad física y habilidades sociales en estudiantes universitarios de la Región Lima Provincias – Norte", en el que, del 41,6 % de estudiantes con actividad física activa, el 76,3 % reportó un nivel alto de habilidades sociales, evidenciando una correlación significativa entre ambas variables. En el presente estudio, si bien no se alcanzan niveles altos de habilidades sociales, se observa una tendencia coherente: los estudiantes con actividad física moderada en este caso, de fuerza tienden a ubicarse predominantemente en niveles promedio de habilidades sociales, lo que refuerza la idea de una relación positiva, aunque con variaciones según intensidad y contexto (13).



Tabla 4. Actividad física de velocidad y su relación con las habilidades sociales en estudiantes del Colegio Militar Inca Manco Cápac, Puno 2024

Habilidades sociales												
Actividad física de velocidad	Bajo		Promedio bajo		Promedio		Promedio alto		Alto		Total	
	<i>fi</i>	%	<i>Fi</i>	%	<i>fi</i>	%	<i>fi</i>	%	<i>fi</i>	%	<i>fi</i>	%
Alta	4	2.50	8	5.00	3	1.88	3	1.88	1	0.63	19	11.88
Moderada	15	9.38	34	21.25	24	15.00	9	5.63	0	0.00	82	51.25
Baja	2	1.25	12	7.50	32	20.00	10	6.25	3	1.88	59	36.88
Total	21	13.13	54	33.75	59	36.88	22	13.75	4	2.50	160	100.00

Fuente: Cuestionario de actividades físicas y habilidades sociales

X²C: 25,385 X²t: 15,507 Gl: 8 P: 0,001



En esta tabla, se presenta la actividad física y las habilidades sociales en estudiantes del Colegio Militar Inca Manco Cápac, Puno.

De una muestra de 160 (100%) estudiantes, el 51.25% refiere velocidad moderada seguido del 36.88% con baja y 11.88% con alta.

El 21.25% con velocidad moderada mostraron habilidades sociales de promedio bajo seguido del 20% con velocidad baja con habilidades sociales promedio y 15% con velocidad moderada con habilidades sociales promedio.

El valor obtenido de chi-cuadrado ($\chi^2 = 25,385$) supera al valor crítico tabulado ($\chi^2 = 15,507$) para 8 grados de libertad, y el p-valor correspondiente es 0,001 inferior al nivel de significancia establecido de 0,05. Esto indica que el resultado es estadísticamente significativo, por lo que se concluye que la actividad física orientada al desarrollo de la velocidad sí influye y se encuentra significativamente asociada con el nivel de habilidades sociales en los estudiantes.

Un hallazgo relevante es que el 21,25 % de los estudiantes con actividad física de velocidad en nivel moderado presenta habilidades sociales en el rango promedio bajo. Este resultado es congruente con el estudio de Vargas (2024) "Nivel de actividad física y sedentarismo en adolescentes del Perú", en el que se reporta una elevada prevalencia de sedentarismo (93,5 % y 73,5 % en distintas mediciones), asociada a un desarrollo limitado de habilidades sociales; los autores concluyen que la baja práctica de actividad física se vincula con una reducción de las interacciones sociales (14). Así, el presente estudio refuerza dicha evidencia, al mostrar que niveles moderados y no altos de actividad física (en este caso, de velocidad) se asocian con competencias sociales por debajo del promedio, respaldando nuevamente la estrecha relación entre la participación en actividades físicas y el desarrollo de habilidades sociales en adolescentes.



Tabla 5. Actividad física de resistencia y su relación con las habilidades sociales en estudiantes del Colegio Militar Inca Manco Cápac, Puno 2024

Actividad física de resistencia	Habilidades sociales											
	Bajo		Promedio bajo		Promedio		Promedio alto		Alto		Total	
	<i>fi</i>	%	<i>Fi</i>	%	<i>fi</i>	%	<i>fi</i>	%	<i>fi</i>	%	<i>fi</i>	%
Alta	12	7.50	24	15.00	2	1.25	3	1.88	1	0.63	42	26.25
Moderada	4	2.50	13	8.13	32	20.00	7	4.38	1	0.63	57	35.63
Baja	5	3.13	17	10.63	25	15.63	12	7.50	2	1.25	61	38.13
Total	21	13.13	54	33.75	59	36.88	22	13.75	4	2.50	160	100.00

Fuente: Cuestionario de actividades físicas y habilidades sociales.

X²C: 40,859 X²t: 15,507 Gl: 8 P: 0,000



En esta tabla, se presenta la actividad física de resistencia y las habilidades sociales en estudiantes del Colegio Miliar Inca Manco Cápac Puno.

De una muestra de 160 (100%) estudiantes, el 38.13% refiere resistencia baja seguido del 35.63% con resistencia moderada y 26.25% con resistencia alta.

El 20% con resistencia moderada mostraron habilidades sociales promedio seguido del 15.63% con resistencia baja y habilidades sociales promedio y 15% con resistencia alta con habilidades sociales promedio bajo.

El valor calculado de chi-cuadrado ($\chi^2 = 40,859$) es considerablemente mayor que el valor crítico tabulado ($\chi^2 = 15,507$) para 8 grados de libertad, y el p-valor obtenido es 0,000 inferior al umbral de significancia de 0,05. Este resultado estadísticamente significativo permite concluir que la actividad física orientada al desarrollo de la resistencia ejerce una influencia positiva y se encuentra significativamente asociada con el nivel de habilidades sociales en los estudiantes.

Un dato destacado de esta tabla es que el 20 % de los estudiantes con actividad física de resistencia en nivel moderado presenta habilidades sociales en el rango promedio. Este hallazgo encuentra correspondencia con el estudio de Mamani (2024) "La actividad física y su relación con las habilidades sociales en estudiantes del sexto grado de la I.E. Primaria N.º 70024, Puno", en el que el 73,3 % de los participantes reportó un nivel moderado de actividad física, y la mayoría mostró habilidades sociales en niveles bajos o promedio bajo; además, se evidenció una correlación estadísticamente significativa entre ambas variables(18). Si bien el presente estudio también confirma una relación positiva entre la actividad física y las habilidades sociales, coincide con Mamani en que dicha relación no se limita a una asociación general, sino que involucra dimensiones específicas como el



asertividad, la comunicación, la autoestima y la toma de decisiones, las cuales deben considerarse para una comprensión más integral del fenómeno.



Tabla 6. Actividad física vóley y su relación con las habilidades sociales en estudiantes del Colegio Militar Inca Manco Cápac, Puno 2024

Actividad de vóley	Habilidades sociales											
	Bajo		Promedio bajo		Promedio		Promedio alto		Alto		Total	
	<i>fi</i>	%	<i>Fi</i>	%	<i>fi</i>	%	<i>fi</i>	%	<i>fi</i>	%	<i>fi</i>	%
Alta	13	8.13	29	18.13	2	1.25	1	0.63	0	0.00	45	28.13
Moderada	6	3.75	17	10.63	30	18.75	7	4.38	2	1.25	62	38.75
Baja	2	1.25	8	5.00	27	16.88	14	8.75	2	1.25	53	33.13
Total	21	13.13	54	33.75	59	36.88	22	13.75	4	2.50	160	100.00

Fuente: Cuestionario de actividades físicas y habilidades sociales.

X^2C : 61,688 X^2t : 15,507 Gl : 8 P : 0,000



En esta tabla, se presenta la actividad física vóley y las habilidades sociales en estudiantes del Colegio Militar Inca Manco Cápac, Puno.

De una muestra de 160 (100%) estudiantes, el 38.75% refiere actividad física de vóley moderada seguido del 33.13% con baja y el 28.13% con alta.

El 18.75% que refieren actividad moderada mostraron habilidades sociales promedio seguido del 18.13% con actividad alta y habilidades sociales de promedio bajo y 16.88% con actividad baja con habilidades sociales promedio.

El valor calculado de chi-cuadrado ($\chi^2 = 61,688$) supera ampliamente el valor crítico tabulado ($\chi^2 = 15,507$) para 8 grados de libertad, y el p-valor obtenido es 0,000 inferior al nivel de significancia de 0,05. Este resultado estadísticamente significativo permite concluir que la práctica de vóley como actividad física sí influye y se encuentra significativamente asociada con el desarrollo de habilidades sociales en los estudiantes.

Un hallazgo relevante de la tabla es que el 18,75 % de los estudiantes que practican vóley presenta un nivel promedio de habilidades sociales. Este resultado se alinea con el estudio de Sánchez (2022) "Influencia del deporte en las habilidades sociales en estudiantes de la comunidad montubia de Balsalito", en el que se identificó una correlación positiva entre la práctica deportiva y las habilidades sociales, concluyéndose que el deporte ejerce una influencia favorable en su desarrollo(10). Así, el presente estudio refuerza dicha evidencia, coincidiendo con los hallazgos en la comunidad montubia al reafirmar, una vez más, la relación significativa entre la participación en actividades físicas en este caso, el vóley y la formación, fortalecimiento y aplicación de habilidades sociales en los adolescentes.



Tabla 7. Actividad física Basquetbol y su relación con las habilidades sociales en estudiantes del Colegio Militar Inca Manco Cápac, Puno 2024

Habilidades sociales												
Actividad física	Bajo		Promedio bajo		Promedio		Promedio alto		Alto		Total	
	Basquetbol											
	fi	%	Fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Alta	0	0.00	8	5.00	4	2.50	0	0.00	0	0.00	12	7.50
Moderada	20	12.50	37	23.13	24	15.00	16	10.00	4	2.50	101	63.13
Baja	1	0.63	9	5.63	31	19.38	6	3.75	0	0.00	47	29.38
Total	21	13.13	54	33.75	59	36.88	22	13.75	4	2.50	160	100.00

Fuente: Cuestionario de actividades físicas y habilidades sociales

$X^2C: 36,278$ $X^2t: 15,507$ $Gl: 8$ $P: 0,000$



En la presente tabla, se presenta actividad física de basquetbol y las habilidades sociales en estudiantes del Colegio Militar Inca Manco Cápac, Puno.

De una muestra de 160 (100%) estudiantes, el 63.13% refiere actividad física de Basquetbol moderada seguido del 29.38 con baja y el 7.5% con alta.

El 23.13% con actividad moderada mostraron habilidades sociales promedio baja seguido de 19.38% de actividad baja con habilidades sociales promedio y 15% con actividad moderada mostraron habilidades sociales promedio.

El valor calculado de chi-cuadrado ($\chi^2 = 36,278$) supera claramente el valor crítico tabulado ($\chi^2 = 15,507$) para 8 grados de libertad, y el p-valor obtenido es 0,000 inferior al umbral de significancia de 0,05. Este resultado estadísticamente significativo indica que la práctica del baloncesto como actividad física sí influye y se encuentra significativamente asociada con el nivel de habilidades sociales en los estudiantes.

Un dato destacado de la Tabla 8 es que el 23,13 % de los estudiantes con actividad física moderada presenta habilidades sociales en el nivel promedio. Este hallazgo es consistente con el estudio de González (2021) "Variables relacionadas con habilidades sociales y creatividad en la adolescencia" (España), que reporta una asociación positiva entre las habilidades sociales y diversas variables psicosociales, como la autoestima y la creatividad (11). Así, los resultados actuales coinciden con la evidencia internacional al evidenciar que las habilidades sociales no se desarrollan de forma aislada, sino que están interconectadas con múltiples dimensiones en este caso, la actividad física, lo que refuerza la necesidad de abordarlas de manera integral en contextos educativos y de promoción de la salud.



Tabla 8. Actividad física futsal y su relación con las habilidades sociales en estudiantes del Colegio Militar Inca Manco Cápac, Puno 2024

Habilidades sociales												
Actividad física futsal	Bajo		Promedio bajo		Promedio		Promedio alto		Alto		Total	
	<i>fi</i>	%	<i>Fi</i>	%	<i>fi</i>	%	<i>fi</i>	%	<i>fi</i>	%	<i>fi</i>	%
Alta	15	9.38	25	15.63	8	5.00	4	2.50	1	0.63	53	33.13
Moderada	2	1.25	21	13.13	37	23.13	11	6.88	3	1.88	74	46.25
Baja	4	2.50	8	5.00	14	8.75	7	4.38	0	0.00	33	20.63
Total	21	13.13	54	33.75	59	36.88	22	13.75	4	2.50	160	100.00

Fuente: Cuestionario de actividades físicas y habilidades sociales

X²C: 34,852 X²t: 15,507 Gl: 8 P: 0,000



En la presente tabla, se presenta la actividad física futsal y las habilidades sociales en estudiantes del Colegio Militar Inca Manco Cápac, Puno.

De una muestra de 160 (100%) estudiantes, el 46.25% refieren actividad física de Futsal moderada seguido del 33.13% con actividad alta y 20.63% con actividad baja.

El 23.13% con actividad moderada mostraron habilidades sociales promedio seguido del 15.63% actividad alta con habilidades sociales promedio bajo y el 13.13% actividad moderada con habilidades sociales promedio bajo.

El valor calculado de chi-cuadrado ($\chi^2 = 34,852$) es notablemente superior al valor crítico tabulado ($\chi^2 = 15,507$) para 8 grados de libertad, y el p-valor obtenido es 0,000 menor que el nivel de significancia $\alpha = 0,05$. Este resultado estadísticamente significativo permite concluir que la práctica de futsal como actividad física ejerce una influencia positiva y se encuentra significativamente asociada con el desarrollo de habilidades sociales en los estudiantes.

Un hallazgo destacado de esta tabla es que el 23,13 % de los estudiantes con práctica moderada de futsal presenta un nivel promedio de habilidades sociales. Este resultado concuerda con el estudio de Sánchez (2022) "Influencia del deporte en las habilidades sociales en estudiantes de la comunidad montubia de Balsalito", en el que se identificó una correlación positiva entre la participación deportiva y las habilidades sociales, concluyéndose que el deporte favorece de manera significativa el desarrollo de competencias sociales saludables(10). Así, los hallazgos del presente estudio refuerzan los obtenidos en la comunidad montubia, evidenciando nuevamente el rol clave que los deportes como el futsal desempeñan en la promoción y fortalecimiento de las interacciones y habilidades sociales en los adolescentes.



Tabla 9. Habilidades sociales en estudiantes del Colegio Militar Inca Manco
Cápac, Puno 2024

Habilidades sociales		
	<i>fi</i>	%
Bajo	21	13.13
Promedio Bajo	54	33.75
Promedio	59	36.88
Promedio Alto	22	13.75
Alto	4	2.50
Total	160	100.00

Fuente: Cuestionario



La Tabla 10 presenta la distribución de los niveles de habilidades sociales en los 160 estudiantes (100 %) del Colegio Militar Inca Manco Cápac, Puno: el 36,88 % se ubica en el nivel promedio (siendo el grupo más numeroso), seguido por el 33,75 % con nivel promedio bajo, 13,75 % con promedio alto, 13,13 % en nivel bajo y 2,5 % en nivel alto.

Este predominio del nivel promedio en habilidades sociales es consistente con hallazgos de estudios nacionales previos. Por ejemplo, Dávila (2023), en su investigación en Huancayo, reportó que el 95,1 % de los estudiantes presentó un nivel medio en habilidades sociales, evidenciando además una relación significativa entre estas y la autoestima (15).

Asimismo, Cabrera (2021), en un estudio en Iquitos, encontró que el 61,4 % de los alumnos mostró un nivel medio en dichas habilidades, confirmando una correlación significativa con la autoestima (17). En conjunto, los resultados del presente estudio coinciden con la tendencia nacional: la mayoría de los adolescentes escolares exhibe niveles intermedios de habilidades sociales, lo que sugiere una relación positiva, aunque moderada con otras variables psicosociales, como la autoestima, y refleja la necesidad de estrategias pedagógicas que promuevan su fortalecimiento integral.



CONCLUSIONES

- PRIMERA:** Se determinó la relación de las actividades físicas con las habilidades sociales en estudiantes del Colegio Militar Inca Manco Cápac de la ciudad de Puno, de las actividades físicas con las habilidades sociales en estudiantes del Colegio Militar Inca Manco Cápac de la ciudad de Puno, ($p < 0,05$), lo que permitió aceptar la hipótesis de investigación planteada.
- SEGUNDA:** Se describe la relación de las características personales de los estudiantes con las habilidades sociales, donde el 40% tiene 16 años ($p:0,000$), el 100% tiene como lugar de procedencia el área urbana. Estos hallazgos respaldan la hipótesis formulada respecto a la influencia del perfil sociodemográfico en el desarrollo de las variables analizadas.
- TERCERA:** Se describe la relación de las actividades físicas y las habilidades sociales, reportándose los siguientes resultados: 40 % fuerza moderada ($p = 0,000$), 51,25 % velocidad moderada ($p = 0,001$), 38,13 % resistencia baja ($p = 0,000$), 38,75 % práctica moderada de vóley ($p = 0,000$), 63,13 % práctica moderada de baloncesto ($p = 0,000$), 46,25 % práctica moderada de fútbol ($p = 0,000$). Estos resultados permiten aceptar la hipótesis, confirmando que la actividad física en sus diferentes dimensiones se asocia significativamente con el desarrollo de habilidades sociales.
- CUARTA:** Se identificó las habilidades sociales en los estudiantes del colegio Militar Inca Manco Cápac, el 36,88 % presenta un nivel promedio, seguido por el 33,75 % con nivel promedio bajo, 13,75 % con promedio alto, 13,13 % en nivel bajo y 2,5 % en nivel alto.



RECOMENDACIONES

- PRIMERA:** Al director del Colegio Militar Inca Manco Cápac, considerar en el plan anual de actividades las capacitaciones a los docentes y estudiantes sobre actividades físicas y habilidades sociales.
- SEGUNDA:** A los tutores de cada salón de clase coordinar con los psicólogos del centro de salud Chejoña para realizar la aplicación del cuestionario sobre habilidades sociales de manera anual, cuyos resultados servirán para la planificación de las actividades dirigidas a los estudiantes de manera mensual.
- TERCERA:** A los docentes del curso de educación física, fomentar las actividades físicas fuera del colegio, para que los alumnos en los días libres también pueden practicar y mantenerse con buena salud física y mental.
- CUARTA:** Al director y tutores de aula coordinar con el responsable de las estrategias sanitarias salud mental y otras estrategias como salud de los adolescentes crecimiento y desarrollo promoción de la salud, con el fin de realizar una encuesta al principio de cada año para detectar oportunamente los problemas y planificar para su intervención.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización mundial de la salud. Actividad física OMS, editor. Washington; 2024.
2. Bada C. Actividad física en niños y adolescentes. 2024.
3. MINEDU. Ley que promueve y garantiza la práctica del deporte y la educación física en los diferentes niveles de la educación básica pública. 2023.
4. Diario Peru21. ¿Cómo identificar riesgos en la salud mental de los estudiantes? 2023.
5. Barrionuevo V, Coronado A, Asencios R. Nivel de actividad física en estudiantes universitarios del Norte de la Ciudad de Lima. Revista Científica de Enfermería. 2021; 5(1).
6. Tito D. Desarrollo emocional en estudiantes de cinco años, durante el aislamiento social por COVID-19 Juliaca. Tesis de pre grado. Juliaca: Universidad Cesar Vallejo; 2022.
7. Emisora Radial Onda AzUL. En Puno, consideran que se debe fortalecer la actividad física dentro de las instituciones educativas. 2023.
8. Díaz KM, Cadrazco C, Pérez B, Martínez R. Nivel de actividad física y percepción de la imagen corporal en adolescentes. GADE. REV. CIENT. 2023; 3(6).
9. Valdez I, García O. Actividad física en relación con las habilidades de interacción social en los educandos con discapacidad intelectual. Rev. Mendive. 2024 marzo; 22(1).



10. Sánchez GA, Apolo DE, Ávila CM. Influencia del deporte en las habilidades sociales en estudiantes de la comunidad de Montubia de Balsalito. Polo del conocimiento. 2022; 7(6).
11. González A, Molero M. Una revisión sistemática sobre las variables relacionadas con las habilidades sociales y la creatividad en el periodo de la adolescencia. Apuntes de Psicología. 2021; 39(3).
12. Llamazares A, Urbano A. Autoestima y habilidades sociales en adolescentes el papel de variables familiares y escolares. Dialnet. 2020; 43(1).
13. Ecurra CI. Actividad física y habilidades sociales en estudiantes universitarios de la Región Lima Provincias – Norte. Tesis de doctorado. Huacho - Perú: Universidad SAn Pedro; 2020.
14. Vargas PD, Rivas LH, Carcelén CG. Nivel de actividad física y sedentarismo en adolescentes de Perú. Revista de Salud Pública. 2024; 49(3).
15. Dávila EL, Jesús YL, Lazo FK. Autoestima y habilidades sociales en estudiantes del nivel secundario en la Institución Educativa Estatal José Olaya Hualhuas-Huancayo. Tesis de licenciatura. Huncayo: Universdad Continental; 2023.
16. Tacca D, Cuárez R, Quispe R. Habilidades sociales, autoconcepto y autoestima en adolescentes peruanos de educación secundaria. International Journal of Sociology of Education. 2020; 9(3).
17. Cabrera C. Habilidades Sociales y Niveles de Autoestima en Estudiantes de Quinto del Nivel Secundaria en la I.E. San Juan Bautista - 2019. Tesis de licenciatura. Iquitos: Universidad Científica del sur]; 2021.



18. Mamani JE. La actividad física y su relación con las habilidades sociales de los estudiantes del sexto grado de la institución educativa primaria N°70024-Puno. Tesis de licenciatura. Puno: Universidad Nacional del Altiplano; 2024.
19. Vila E. Actividad física y la vida saludable en estudiantes de 4° grado "A" nivel secundario en la Institución Educativa "Romerito" de Wánchaq - Cusco, 2023. Tesis de licenciatura. Cusco: Universidad Nacional San Antonio de Abad del Cusco; 2024.
20. Huamani MA, Coaquira LT. La educación física y habilidades sociales en estudiantes de primero de secundaria de la institución educativa Coronel Francisco Bolognesi Cervantes – Arequipa. Tesis de maestría. Arequipa: Universidad Nacional San Agustín; 2022.
21. Llanos L. Nivel de actividad física en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Técnica Agropecuaria Túpac Amaru zona rural Lacalaca Chucuito 2021. Tesis de licenciatura. Puno: Universidad Nacional del Altiplano; 2022.
22. Bautista ME. Actividad física en los estudiantes de la Institución Secundaria Emblemática "Mariano Melgar – Ayaviri en tiempos de pandemia. Tesis de licenciatura. Puno: Universidad Nacional del Altiplano; 2023.
23. World Health Organization. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. 2020.
24. Krauss A, De Araújo F. Social skills development and physical activity in children: A systematic review. Journal of Physical Education and Sport. 2020; 20(5).
25. World Health Organization. Global Status Report on Physical Activity. 2020..



26. Guyton AC, Hall JE. Textbook of medical physiology. In Guyton AC, Hall JE. Cardiovascular Physiology. Philadelphia: Elsevier; 2016. p. 727-756.
27. World Health Organization. Physical activity fact sheet. 2019.
28. Hall L, Duncan MJ, Tully MA. The influence of age on participation in physical activity in adolescents: A systematic review. *Journal of Physical Activity and Health*. 2021; 18(5).
29. Zuckerman M. Age and its effects on psychological and social functioning. *Psychological Bulletin*. 2020; 146(2).
30. World Health Organization. Adolescence: A time of opportunity. 2020..
31. Biddle S JH, Batterham AM. Diferencias de género en la actividad física entre adolescentes: Un enfoque en la interacción social y el trabajo en equipo. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020; 17(11).
32. Hu D ZS. Factores que influyen en la participación en la actividad física en niños y adolescentes en edad escolar: una revisión sistemática desde la perspectiva del modelo socioecológico. *Int J Environ Res Public Health*. 2021 marzo; 18(6).
33. Cruz S E, Pino O J. Condición Física y Salud. 2005.
34. Organización Mundial de la Salud. Guía de la OMS sobre la actividad física y el comportamiento sedentario. 2020.
35. Sánchez R. Entrenamiento de fuerza en poblaciones variada: una revisión. 2021.



36. Haro Y EP, Cerón R JC. La pliometría y su incidencia en la velocidad y velocidad-fuerza en jugadoras de fútbol. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*. 2019 Junio; 38(2).
37. Chasi T DF. Consideraciones sobre el entrenamiento de la resistencia a través de actividades físicas rítmicas. *Ciencia y Deporte*. 2022 abril; 7(1).
38. Powers SK, Howley ET. *Exercise Physiology: Theory and Application to Fitness and Performance*. 10th ed. New York: McGraw-Hill; 2017.
39. Michelotti S. La resistencia como capacidad física básica. Consideraciones teóricas y prácticas. 2019.
40. Hawley J A, Gibala M J. Integrative physiology: the role of physical activity in health and disease. *Nature Reviews Endocrinology*. 2019; 18.
41. Zinner C. Anaerobic performance: the interaction between training and competition. *Sports Medicine*. 2021 August; 51.
42. Organización Mundial de la Salud (OMS). Recomendaciones sobre actividad física y reducción del tiempo de sedentarismo. 2020.
43. Murray T. *A History of Sports: From Ancient Times to the Present*. 2010.
44. Dunning E, Waddington I. *Sport: Cultures, Commerce, Media, Politics*. 2014.
45. Federación Internacional de Voleibol (FIVB). voleibol: Reglas del juego y aspectos técnicos. 2021.
46. American Basketball Association (ABA). *The Basics of Basketball: Rules, History, and Strategy*. 2022.
47. FIFA. *Laws of the Game*. 2022.



48. World Health Organization. Ginebra: World Health Organization. [Online].; 2020 [citado 2024 Nov 28. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>.
49. Roca E. Cómo Mejorar Tus Habilidades Sociales. 2014.
50. Ontoria M. Habilidades Sociales. 2018.
51. Zatsiorsky VM, Kraemer WJ. Fundamentals of Special Strength Training in Sports. 205.
52. Fédération Internationale de VolleyBall. Reglas Oficiales de Voleibol. 2021..
53. Federación Internacional de Baloncesto (FIBA). Official Basketball rules. 2024.
54. Fédération Internationale de Football Association (FIFA). Reglas de juego. 2022.



ANEXOS



ANEXO 1. MATRIZ DE SISTEMATIZACIÓN DE DATOS

TABLAS CYNTHIA.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

	E	G	LP	F	V	R	VO	B	FU	HS
1	4	2	1	3	3	2	3	2	3	2
2	4	2	1	2	2	3	2	2	3	2
3	4	2	1	1	1	2	1	2	1	2
4	4	2	1	2	2	1	2	2	1	2
5	4	2	1	1	2	1	1	2	1	2
6	4	2	1	1	2	1	1	2	1	2
7	4	2	1	1	2	1	1	2	1	2
8	4	2	1	1	2	1	1	2	1	2
9	4	2	1	1	2	1	1	2	2	2
10	4	2	1	1	2	1	1	2	1	2
11	4	2	1	3	3	3	3	2	3	2
12	4	2	1	1	1	1	2	2	2	2
13	4	2	1	2	2	3	2	2	3	2
14	4	2	1	1	2	3	2	3	1	2
15	4	2	1	2	1	2	1	2	1	2
16	4	2	1	1	2	1	1	2	1	2
17	4	2	1	1	2	1	1	2	1	2
18	4	2	1	1	2	3	2	2	1	2
19	4	2	1	1	2	1	1	2	1	2
20	4	2	1	2	1	2	1	2	1	2
21	4	2	1	1	2	1	1	2	1	2
22	4	2	1	1	2	1	1	1	2	3
23	4	2	1	1	2	1	1	2	1	3
25	4	2	1	1	2	1	1	2	1	3
26	4	2	1	1	2	3	1	1	1	3
27	4	2	1	1	3	1	1	2	1	3
28	4	2	1	2	2	2	3	3	2	3
29	4	2	1	1	3	2	1	2	1	3
30	4	2	1	2	1	1	1	1	1	3
31	4	2	1	1	2	1	1	2	1	3
32	4	2	1	1	1	2	1	2	1	3
33	4	2	1	1	2	3	1	1	1	3
34	4	2	1	1	1	1	3	1	1	3
35	4	2	1	1	2	3	2	2	2	3
36	4	2	1	1	2	2	2	2	2	3
37	4	2	1	1	2	3	1	2	2	3
38	4	2	1	1	2	3	1	2	3	3
39	4	2	1	1	2	3	1	2	2	3
40	4	2	1	1	2	1	1	2	3	3
41	4	2	1	1	2	3	1	2	2	3
42	4	2	1	1	3	1	2	2	2	3
43	4	2	1	1	3	1	2	2	2	3
44	4	2	1	1	3	1	1	2	1	3
45	4	2	1	1	3	1	1	2	1	3
46	4	2	1	1	2	1	1	2	1	3
47	4	2	1	1	2	1	1	2	1	3



	E	G	LP	F	V	R	VO	B	FU	HS
49	4	2	1	1	2	1	1	2	1	3
50	4	2	1	2	1	2	1	2	2	3
51	4	2	1	1	2	1	1	2	2	3
52	4	2	1	1	2	1	2	1	1	3
53	4	2	1	1	2	1	3	2	1	3
54	4	2	1	1	2	1	3	2	1	3
55	4	2	1	1	2	2	2	2	2	3
56	4	2	1	2	2	3	2	3	2	3
57	4	2	1	1	2	1	1	2	2	3
58	4	2	1	1	1	2	1	2	2	3
59	4	2	1	2	1	2	1	2	1	3
60	4	2	1	3	2	3	2	3	2	3
61	4	2	1	1	2	3	2	3	3	3
62	4	2	1	1	1	1	3	2	1	3
63	4	2	1	2	3	2	2	3	2	3
64	4	2	1	3	3	3	2	3	2	3
65	3	2	1	2	3	2	2	3	3	3
66	3	2	1	3	2	3	3	2	3	3
67	3	2	1	2	3	2	3	2	2	3
68	3	2	1	2	2	3	2	1	1	3
69	3	2	1	1	2	3	1	2	1	3
70	3	2	1	1	2	3	1	2	3	3
71	3	2	1	2	2	3	2	2	3	3
72	3	2	1	1	2	1	2	2	1	3
73	3	2	1	1	1	2	1	1	2	3
74	3	2	1	2	3	2	2	3	2	3
75	3	2	1	3	2	3	2	3	3	3
76	3	2	1	3	2	3	3	2	1	4
77	3	2	1	2	3	3	3	3	3	4
78	3	2	1	3	2	3	2	3	1	4
79	3	2	1	3	2	2	2	3	2	4
80	3	2	1	2	3	2	3	2	3	4
81	3	2	1	2	3	2	3	2	3	4
82	3	2	1	2	2	2	3	2	2	4
83	3	2	1	2	3	3	2	2	3	4
84	3	2	1	2	3	2	3	2	2	4
85	3	2	1	2	3	2	3	2	2	4
86	3	2	1	2	3	3	3	2	3	4
87	3	2	1	3	3	3	3	2	2	4
88	3	2	1	2	3	2	3	2	2	4
89	3	2	1	2	2	3	3	2	2	4
90	3	2	1	2	2	3	2	3	3	4
91	3	2	1	2	2	3	2	3	3	4
92	3	2	1	3	3	3	3	3	3	4
93	3	2	1	2	3	3	3	3	3	4
94	3	2	1	3	3	3	3	2	3	4
95	3	2	1	1	1	2	2	3	3	4
96	3	2	1	2	3	3	2	3	2	4
97	3	2	1	2	3	2	2	3	2	4
98	3	2	1	2	3	2	2	3	2	4
99	3	2	1	2	3	2	2	3	2	4
100	3	2	1	2	3	2	3	2	2	4
101	3	2	1	2	3	2	2	3	2	4
102	3	2	1	2	3	2	2	3	2	4
103	3	2	1	2	3	2	2	3	2	4
104	3	2	1	3	1	1	2	3	2	4
105	3	2	1	3	2	3	2	3	2	4
106	3	2	1	2	3	2	2	3	2	4
107	3	2	1	2	3	2	3	3	3	4
108	3	2	1	2	3	2	2	3	2	4
109	3	2	1	2	2	3	2	3	2	4
110	3	2	1	2	3	2	3	3	2	4
111	3	2	1	2	3	2	2	3	3	4
112	3	2	1	2	2	3	3	2	2	4
113	3	2	1	1	3	2	3	3	3	4
114	3	2	1	2	3	2	2	3	2	4
115	3	2	1	2	3	2	2	3	2	4
116	3	2	1	2	3	2	2	2	2	4
117	3	2	1	3	2	3	3	2	2	4



118	3	2	1	1	2	3	3	2	1	4
119	3	2	1	1	2	2	1	1	1	4
120	3	2	1	2	2	3	1	2	1	4
121	3	2	1	2	2	3	2	1	2	4
122	3	2	1	2	3	3	2	1	2	4
123	3	2	1	3	3	3	2	3	2	4
124	2	2	1	1	2	3	2	3	2	4
125	2	2	1	3	2	3	3	2	2	4
126	2	2	1	2	2	3	3	2	1	4
127	2	2	1	2	2	2	2	2	2	4
128	2	2	1	2	2	2	2	3	2	4
129	2	2	1	2	1	2	3	2	2	4
130	2	2	1	3	2	2	3	2	2	4
131	2	2	1	2	2	2	2	2	1	4
132	2	2	1	2	2	1	3	3	1	4
133	2	2	1	1	2	2	2	1	2	4
134	2	2	1	2	3	2	3	3	2	4
135	2	2	1	2	3	2	2	3	2	5
136	2	2	1	2	3	3	3	2	2	5
137	2	2	1	3	2	2	3	2	2	5
138	2	2	1	2	3	3	3	2	2	5
139	2	2	1	3	2	3	3	2	1	5
140	2	2	1	3	2	2	1	2	3	5
141	2	2	1	1	1	1	2	2	2	5
142	2	2	1	3	3	3	3	2	2	5
143	2	2	1	3	2	2	3	2	2	5
144	2	2	1	2	2	2	3	2	1	5
145	2	2	1	3	2	3	2	3	3	5
146	2	2	1	2	3	2	2	3	2	5
147	2	2	1	3	2	3	3	2	1	5
148	2	2	1	3	1	1	2	3	3	5
149	2	2	1	2	3	3	3	2	2	5
150	2	2	1	3	3	2	3	2	3	5
151	2	2	1	3	1	1	2	2	2	5
152	2	2	1	3	3	3	3	2	2	5
153	2	2	1	3	2	3	3	2	3	5
154	2	2	1	3	3	3	3	2	1	5
155	2	2	1	3	3	3	3	3	3	5
156	2	2	1	2	2	3	2	3	3	5
157	2	2	1	1	1	1	2	2	2	6
158	2	2	1	3	3	3	2	2	2	6
159	2	2	1	3	3	2	3	2	1	6
160	2	2	1	1	3	3	3	2	2	6



ANEXO 2. MATRIZ DE CONSISTENCIA

Título: Actividades físicas relacionadas con las habilidades sociales en estudiantes del colegio Militar Inca Manco Cápac, Puno 2024

Problemas	Objetivos	Hipótesis	Variables	Dimensiones	Indicadores	Escala de valor	Metodología
General ¿Cuál es la relación de las actividades físicas con las habilidades sociales en estudiantes del colegio Militar Inca Manco Cápac, Puno 2024?	General Determinar la relación de las actividades físicas con las habilidades sociales en estudiantes del colegio Militar Inca Manco Cápac, Puno 2024	General Las actividades físicas están relacionadas con las habilidades sociales en estudiantes del colegio Militar Inca Manco Cápac, Puno 2024	Variable 1: Actividades físicas	1.1. Características Personales	Edad	13 años 14 años 15 años 16 años	Enfoque: Cuantitativo. Tipo Correlacional. Nivel Básico descriptivo. Diseño No experimental. Método o métodos Hipotético deductivo. Población 160 estudiantes. Muestra 160 estudiantes Técnica Encuesta Instrumentos Cuestionario
Específicos PE1.- ¿Cuál es la relación de las características personales con las habilidades sociales en estudiantes del colegio Militar Inca Manco Cápac? PE2.- ¿Cuál es la relación de las características de la actividad física con las habilidades sociales en estudiantes del colegio Militar Inca Manco Cápac? PE3.- ¿Cuáles son las habilidades sociales en los	Específicos OE1.- Describir la relación de las características personales con las habilidades sociales en estudiantes del colegio Militar Inca Manco Cápac OE2.- Describir la relación de las características de la actividad física con las habilidades sociales en estudiantes del colegio Militar Inca Manco Cápac OE3.- Identificar las habilidades sociales en los	Específicas HE1.- Las características personales están relacionadas con las habilidades sociales en estudiantes del colegio Militar Inca Manco Cápac HE2.- Las características de la actividad física están relacionadas con las habilidades sociales en estudiantes del colegio Militar Inca Manco Cápac HE3.- Las habilidades sociales en los	Variable 2: Habilidades sociales	Características de la actividad física	Género	Masculino Femenino	
					Lugar de procedencia	Urbana Rural	
					Fuerza	Alta Moderada Baja	
					Velocidad	Alta Moderada Baja	
					Resistencia	Alta Moderada Baja	
					Vóley	Alta Moderada Baja	
					Basquetbol	Alta Moderada Baja	
					Futsal	Alta Moderada	



estudiantes del colegio Militar Inca Manco Cápac?	estudiantes del colegio Militar Inca Manco Cápac	estudiantes del colegio Militar Inca Manco Cápac predomina el nivel medio.		Clasificación de las habilidades sociales	Asertividad Comunicación Autoestima Toma de decisiones	Baja Muy bajo (< 80 puntos) Bajo (88-126) Promedio bajo (127-141) Promedio (142-151) Promedio alto (152-161) Alto (162-173) Muy Alto (174 +)	
---	--	--	--	---	---	---	--



ANEXO 3. CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo:

Identificado/a con DNI: y con domicilio en
....., con N° de
celular doy autorización para que se me realice
la encuesta para el trabajo de investigación, denominado: **Actividades físicas
relacionadas con las habilidades sociales en estudiantes del colegio Militar
Inca Manco Cápac, Puno 2024**, debo indicar que he sido informado que los datos
que proporcione servirán únicamente para concluir dicha investigación. Incluso me
puedo retirar si no estoy de acuerdo, no habrá ninguna sanción, la participación es
voluntaria.

Puno..... del 2024

.....
Firma del participante



ANEXO 4. INSTRUMENTOS

INSTRUMENTO 1

CUESTIONARIO DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS

CARACTERÍSTICAS PERSONALES

Adaptado de Sánchez R. (2021), Zinner C. (2021) y FIFA (2024).

1. Edad

- a) 13 años
- b) 14 años
- c) 15 años
- d) 16 años

2. Lugar de procedencia

- a) Urbana
- b) Rural

3. Características de la actividad física

Tipo de actividad física	Alta	Moderada	Baja
Fuerza	≥ 5 veces por semana	3-4 veces por semana	≤ 2 veces por semana
Velocidad	≥ 5 veces por semana	3-4 veces por semana	≤ 2 veces por semana
Resistencia	≥ 5 veces por semana	3-4 veces por semana	≤ 2 veces por semana
Tipo de deporte	Alta	Moderada	Baja
Vóley	≥ 3 veces por semana	2 veces por semana	1 o 0 veces por semana
Basquetbol	≥ 3 veces por semana	2 veces por semana	1 o 0 veces por semana
Futsal	≥ 3 veces por semana	2 veces por semana	1 o 0 veces por semana



INSTRUMENTO 2

HABILIDADES SOCIALES

(Ministerio de Salud)

NOMBRE Y APELLIDOS: _____

EDAD: _____ OCUPACIÓN: _____

GRADO DE INSTRUCCIÓN: _____

FECHA: _____

INSTRUCCIONES: A continuación, encontrarás una lista de habilidades que las personas usan en su vida diaria, señala tu respuesta marcando con una X uno de los casilleros que se ubica en la columna derecha, utilizando los siguientes criterios.

N = NUNCA

RV = RARA VEZ

AV = A VECES

AM= A MENUDO

S = SIEMPRE

Recuerda que: tu sinceridad es muy importante, no hay respuestas buenas ni malas, asegúrate de contestar todas

Nº	Habilidad	N	RV	AV	AM	S
1	Prefiero mantenerme callado(a) para evitarme problemas.					
2	Si un amigo (a) habla mal de mí persona le insulto.					
3	Si necesito ayuda la pido de buena manera.					
4	Si una amiga(a) se saca una buena nota en el examen no le felicito.					
5	Agradezco cuando alguien me ayuda.					
6	Me acerco a abrazar a mi amigo(a) cuando cumple años.					
7	Si un amigo (a) falta a una cita acordada le expreso mi amargura.					



8	Cuando me siento triste evito contar lo que me pasa.					
9	Le digo a mi amigo (a) cuando hace algo que no me agrada.					
10	10. Si una persona mayor me insulta me defiende sin agredirlo, exigiendo mi derecho a ser respetado.					
11	Reclamo agresivamente con insultos, cuando alguien quiere entrar al cine sin hacer su cola.					
12	No hago caso cuando mis amigos (as) me presionan para consumir alcohol.					
13	Me distraigo fácilmente cuando una persona me habla.					
14	Pregunto cada vez que sea necesario para entender lo que me dicen.					
15	Miro a los ojos cuando alguien me habla.					
16	No pregunto a las personas si me he dejado comprender.					
17	Me dejo entender con facilidad cuando hablo.					
18	Utilizo un tono de voz con gestos apropiados para que me escuchen y me entiendan mejor.					
19	Expreso mis opiniones sin calcular las consecuencias.					
20	Si estoy "nervioso (a)" trato de relajarme para ordenar mis pensamientos.					
21	Antes de opinar ordeno mis ideas con calma.					
22	Evito hacer cosas que puedan dañar mi salud.					
23	No me siento contento (a) con mi aspecto físico.					
24	Me gusta verme arreglado (a).					
25	Puedo cambiar mi comportamiento cuando me doy cuenta que estoy equivocado (a).					
26	Me da vergüenza felicitar a un amigo (a) cuando realiza algo bueno.					
27	Reconozco fácilmente mis cualidades positivas y negativas					
28	Puedo hablar sobre mis temores.					



29	Cuando algo me sale mal no sé cómo expresar mi cólera.					
30	Comparto mi alegría con mis amigos (as).					
31	Me esfuerzo para ser mejor estudiante.					
32	Puedo guardar los secretos de mis amigos (as).					
33	Rechazo hacer las tareas de la casa.					
34	Pienso en varias soluciones frente a un problema.					
35	Dejo que otros decidan por mí cuando no puedo solucionar un problema.					
36	Pienso en las posibles consecuencias de mis decisiones.					
37	Tomo decisiones importantes para mi futuro sin el apoyo de otras personas.					
38	Hago planes para mis vacaciones.					
39	Realizo cosas positivas que me ayudarán en mi futuro.					
40	Me cuesta decir no, por miedo a ser criticado (a).					
41	Defiendo mi idea cuando veo que mis amigos(as) están equivocados (as).					
42	Si me presionan para ir a la playa escapándome del colegio, puedo rechazarlo sin sentir temor y vergüenza a los insultos.					

¡GRACIAS POR TU COLABORACIÓN!



CLAVE DE RESPUESTAS

Nº	Habilidad	N	RV	AV	AM	S
1	Prefiero mantenerme callado(a) para evitarme problemas.	5	4	3	2	1
2	Si un amigo (a) habla mal de mí persona le insulto.	5	4	3	2	1
3	Si necesito ayuda la pido de buena manera.	1				
4	Si una amiga(a) se saca una buena nota en el examen no le felicito.	5	4	3	2	1
5	Agradezco cuando alguien me ayuda.	1	2	3	4	5
6	Me acerco a abrazar a mi amigo(a) cuando cumple años.	1	2	3	4	5
7	Si un amigo (a) falta a una cita acordada le expreso mi amargura.	1	2	3	4	5
8	Cuando me siento triste evito contar lo que me pasa.	5	4	3	2	1
9	Le digo a mi amigo (a) cuando hace algo que no me agrada.	1	2	3	4	5
10	10. Si una persona mayor me insulta me defiende sin agredirlo, exigiendo mi derecho a ser respetado.	1	2	3	4	5
11	Reclamo agresivamente con insultos, cuando alguien quiere entrar al cine sin hacer su cola.	5	4	3	2	1
12	No hago caso cuando mis amigos (as) me presionan para consumir alcohol.	1	2	3	4	5
13	Me distraigo fácilmente cuando una persona me habla.	5	4	3	2	1
14	Pregunto cada vez que sea necesario para entender lo que me dicen.	1	2	3	4	5
15	Miro a los ojos cuando alguien me habla.	1	2	3	4	5
16	No pregunto a las personas si me he dejado comprender.	5	4	3	2	1
17	Me dejo entender con facilidad cuando hablo.	1	2	3	4	5
18	Utilizo un tono de voz con gestos apropiados para que me escuchen y me entiendan mejor.	1	2	3	4	5
19	Expreso mis opiniones sin calcular las consecuencias.	5	4	3	2	1



20	Si estoy "nervioso (a)" trato de relajarme para ordenar mis pensamientos.	1	2	3	4	5
21	Antes de opinar ordeno mis ideas con calma.	1	2	3	4	5
22	Evito hacer cosas que puedan dañar mi salud.	1	2	3	4	5
23	No me siento contento (a) con mi aspecto físico.	5	4	3	2	1
24	Me gusta verme arreglado (a).	1	2	3	4	5
25	Puedo cambiar mi comportamiento cuando me doy cuenta que estoy equivocado (a).	1	2	3	4	5
26	Me da vergüenza felicitar a un amigo (a) cuando realiza algo bueno.	5	4	3	2	1
27	Reconozco fácilmente mis cualidades positivas y negativas	1	2	3	4	5
28	Puedo hablar sobre mis temores.	1	2	3	4	5
29	Cuando algo me sale mal no sé cómo expresar mi cólera.	5	4	3	2	1
30	Comparto mi alegría con mis amigos (as).	1	2	3	4	5
31	Me esfuerzo para ser mejor estudiante.	1	2	3	4	5
32	Puedo guardar los secretos de mis amigos (as).	1	2	3	4	5
33	Rechazo hacer las tareas de la casa.	5	4	3	2	1
34	Pienso en varias soluciones frente a un problema.	1	2	3	4	5
35	Dejo que otros decidan por mí cuando no puedo solucionar un problema.	5	4	3	2	1
36	Pienso en las posibles consecuencias de mis decisiones.	1	2	3	4	5
37	Tomo decisiones importantes para mi futuro sin el apoyo de otras personas.	5	4	3	2	1
38	Hago planes para mis vacaciones.	1	2	3	4	5
39	Realizo cosas positivas que me ayudarán en mi futuro.	1	2	3	4	5
40	Me cuesta decir no, por miedo a ser criticado (a).	5	4	3	2	1
41	Defiendo mi idea cuando veo que mis amigos(as) están equivocados (as).	1	2	3	4	5
42	Si me presionan para ir a la playa escapándome del colegio, puedo rechazarlo sin sentir temor y vergüenza a los insultos.	1	2	3	4	5



CUADRO DE AREAS Y DE ITEMS

AREAS DE LA LISTA DE LISTA DE	ITEMS
ASERTIVIDAD	1 AL 12
COMUNICACIÓN	13 AL 21
AUTOESTIMA	22 AL 33
TOMA DE DECISIONES	34 AL 42

CATEGORIAS DE LAS HABILIDADES SOCIALES

CATEGORIAS	PUNTAJE DIRECTO DE ASERTIVIDAD	PUNTAJE DIRECTO DE COMUNICACIÓN	PUNTAJE DIRECTO DE AUTOESTIMA	PUNTAJE DIRECTO DE TOMA DE DECISIONES	TOTAL
MUY BAJO	0 a 20	MENOR A 19	MENOR A 21	MENOR A 16	MENOR A 88
BAJO	20 a 32	19 a 24	21 a 34	16 a 24	88 a 126
PROMEDIO BAJO	33 a 38	25 a 29	35 a 41	25 a 29	127 a 141
PROMEDIO	39 a 41	30 a 32	42 a 46	30 a 33	142 a 151
PROMEDIO ALTO	42 a 44	33 a 35	47 a 50	34 a 36	152 a 161
ALTO	45 a 49	36 a 39	51 a 54	37 a 40	162 a 173
MUY ALTO	50 a MAS	40 a MAS	55 a MAS	41 a MAS	174 a MAS



ANEXO 5. VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS

ANEXO : VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS

Escala dicotómica para la evaluación por juicio de expertos

N°	ITEMS	SI	NO
1	El instrumento tiene estructura lógica	X	
2	La secuencia de la presentación de ítems es óptima	X	
3	El grado de dificultad o complejidad de los ítems es aceptable	X	
4	Los términos utilizados en las preguntas son claros y comprensibles	X	
5	Los ítems reflejan el problema de investigación	X	
6	Los instrumentos abarcan en su totalidad el problema de investigación		X
7	Los ítems permiten medir el problema de investigación	X	
8	Los ítems permiten recoger información para alcanzar los objetivos de la investigación	X	
9	El instrumento abarca las variables e indicadores	X	
10	Los ítems permiten contrarrestar las hipótesis	X	

Sugerencias:

.....
.....
.....

Fecha: ...01-04-2025.....

DR. ABAD ILLACUTIPA M.
MÉDICO CIRUJANO CMP. 46222
ESPECIALISTA EN NEUROCIRUGÍA REN 30734
ESPECIALISTA EN EMERGENCIAS RNE: 21324

.....
Firma del experto



ANEXO : VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS

Escala dicotómica para la evaluación por juicio de expertos

N°	ITEMS	SI	NO
1	El instrumento tiene estructura lógica	✓	
2	La secuencia de la presentación de ítems es optima	✓	
3	El grado de dificultad o complejidad de los ítems es aceptable	✓	
4	Los términos utilizados en las preguntas son claros y comprensibles	✓	
5	Los ítems reflejan el problema de investigación	✓	
6	Los instrumentos abarcan en su totalidad el problema de investigación	✓	
7	Los ítems permiten medir el problema de investigación	✓	
8	Los ítems permiten recoger información para alcanzar los objetivos de la investigación	✓	
9	El instrumento abarca las variables e indicadores	✓	
10	Los ítems permiten contrarrestar las hipótesis	✓	

Sugerencias:

.....

.....

.....

Fecha:02-05-2025.....



Yodanis C. Pineda Paredes
CEP 106452

.....
Firma del experto

ANEXO : VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS

Escala dicotómica para la evaluación por juicio de expertos

N°	ITEMS	SI	NO
1	El instrumento tiene estructura lógica	X	
2	La secuencia de la presentación de ítems es optima	X	
3	El grado de dificultad o complejidad de los ítems es aceptable	X	
4	Los términos utilizados en las preguntas son claros y comprensibles	X	
5	Los ítems reflejan el problema de investigación	X	
6	Los instrumentos abarcan en su totalidad el problema de investigación	X	
7	Los ítems permiten medir el problema de investigación	X	
8	Los ítems permiten recoger información para alcanzar los objetivos de la investigación	X	
9	El instrumento abarca las variables e indicadores	X	
10	Los ítems permiten contrarrestar las hipótesis	X	

Sugerencias:

.....

.....

.....

Fecha: 01 - 07 - 2025

Lic. Milénka Velásquez Zárate
LIC. EN ENFERMERÍA
CER. 58484

Firma del experto



ANEXO 6. AUTORIZACIÓN DONDE SE REALIZA LA INVESTIGACIÓN

"Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia,
y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho"

SOLICITO: PERMISO PARA REALIZAR EL PROYECTO
DE INVESTIGACIÓN.

SEÑOR CRL. INF. HERNAN MARTIN MARQUEZ NINALAYA DIRECTOR
DEL COLEGIO MILITAR "INCA MANCO CÁPAC."

Yo, CYNTHIA LIZETH CHOQUEHUANCA
HUMPIRI, identificada con DNI N° 74298605, con
dirección, Av. Sesquicentenario N° 207 "Barrio
San José, Departamento de Puno ante usted con
el debido respeto me presento y a la vez saludarle
muy cordialmente para manifestarle:

Que, habiendo culminado la carrera profesional de Enfermería en la
universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez y para obtener el grado de
Enfermera debo realizar el trabajo de investigación para lo cual solicito: a
usted permiso para realizar encuestas sobre, ACTIVIDADES FÍSICAS
RELACIONADAS CON LAS HABILIDADES SOCIALES EN
ESTUDIANTES DEL COLEGIO MILITAR INCA MANCO CAPAC, PUNO
2024, que su digna persona dirige, sin otro particular agradezco su
atención.

POR LO EXPUESTO:

Ruego a usted. Acceder a mi solicitud por ser
justo y necesario.

Puno, 18 de noviembre del 2024.

CYNTHIA L. CHOQUEHUANCA HUMPIRI

DNI N° 74298605

H. MARQUEZ N.
CRL. EP
rector lema INC



ANEXO 1
FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN

AUTORIZACIÓN PARA LA INCORPORACIÓN DE LOS
TRABAJOS DE INVESTIGACIÓN
EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL UANCV

Formato digital ☒

Fecha de entrega: 01/04/2026

1. Datos del autor (es):

Nombres y Apellidos: CYNTHIA LIZETH CHOQUEHUANCA HUMPIRI

Dirección: Sesquicentenario N° 601 - San Jose

DNI/Carné de Extranjería/Pasaporte N°: 74298605

Teléfono: 929956857 email: cynthializ0321@gmail.com

Nombres y Apellidos: _____

Dirección: _____

DNI/Carné de Extranjería/Pasaporte N°: _____

Teléfono: _____ email: _____

Facultad y/o Escuela de Posgrado: CIENCIAS DE LA SALUD

Escuela Profesional o Mención: ENFERMERÍA

Título o Grado Académico a optar: LICENCIADA EN ENFERMERÍA

Asesor: Dra. MARIA CONCEPCION FIGUEROA VILCA

Esta obra se encuentra dentro de las siguientes denominaciones:

Trabajo de Investigación ☐

Tesis ☒

Trabajo de Suficiencia Profesional ☐

Trabajo Académico ☐

ACTIVIDADES FÍSICAS RELACIONADAS CON LAS HABILIDADES SOCIALES EN ESTUDIANTES DEL
COLEGIO MILITAR INCA MANCO CÁPAC, PUNO 2024

Palabras claves, (3 a 5 términos): Actividad física, habilidades sociales, estudiante.

¿Esta obra se desarrolló en la UANCV ^{1, 2}?

1

¹ Indicar si su producción intelectual ha empleado recursos tales como, instalaciones, laboratorios, insumos, equipos, bases de datos, asesoría técnica por parte del personal de la UANCV, financiamiento, entre otros relacionados.

² Si su producción intelectual se desarrolló en la UANCV totalmente o parcialmente, deberá autorizar el depósito en el Repositorio de manera obligatoria.



2. Referencia de tesis:

☐ Bachiller ☒ Título ☐ 2da Especialidad ☐ Maestría ☐ Doctorado

3. Licencias:

a) Licencia estándar:

Bajo los siguientes términos, autorizo el depósito de mi tesis en el Repositorio Digital de la UANCV.

Con la autorización de depósito de mi producción Intelectual, otorgo a la Universidad Andina "Néstor Cáceres Velásquez" una licencia no exclusiva para reproducir, distribuir, comunicar al público, transformar (únicamente mediante su traducción a otros idiomas) y poner a disposición del público mi producción intelectual (incluido el resumen), en formato físico o digital, en cualquier medio, conocido o por conocerse, a través de los diversos servicios por la Universidad, creados o por crearse, tales como el Repositorio Digital de tesis UANCV, colección de producción intelectual, entre otros, en el Perú y en el extranjero por el tiempo y veces que considere necesarias, y libres de remuneraciones.

En virtud de dicha licencia, la Universidad Andina "Néstor Cáceres Velásquez" podrá reproducir mi producción intelectual en cualquier tipo de soporte y en más de un ejemplar, sin modificar su contenido, solo con propósitos de seguridad, respaldo y preservación.

Declaro que la producción intelectual es una creación de mi autoría y exclusiva titularidad, coautoría con titularidad compartida, y me encuentro facultado a conceder la presente licencia y, asimismo, garantizo que dicha producción intelectual no infringe derechos de autor de terceras personas.

La Universidad Andina "Néstor Cáceres Velásquez" consignará el nombre del y/o los autor(es) de la producción intelectual, y no le hará ninguna modificación más que la permitida en la licencia.

Autorizo su publicación (marque con una X)

- ☒ Sí, autorizo que se deposite inmediatamente.
- ☐ Sí, autorizo que se deposite a partir de la fecha (d/m/a): _____
- ☐ No autorizo.

b) Licencia CREATIVE COMMONS 4.0 INTERNACIONAL:

Si usted concede una licencia CREATIVE COMMONS sobre su producción intelectual, mantiene la titularidad de los derechos de autor de esta y, a la vez, permite que otras personas puedan reproducirla, comunicarla al público y distribuir ejemplares de esta, bajo las condiciones siguientes:

¿Quiere permitir usos comerciales de su producción intelectual?

Sí: significa que usted permite la reproducción, distribución y comunicación pública de la producción intelectual incluso con fines comerciales.

No: significa que usted permite la reproducción, y comunicación pública de la producción intelectual, pero sin fines comerciales.

- ☒ Sí autorizo
- ☐ No autorizo

Jurisdicción de su Licencia

Todas las licencias CREATIVE COMMONS son de ámbito mundial, sin embargo, usted puede elegir entre la opción “internacional” o una adaptada a su jurisdicción, como para el caso peruano.

La opción “internacional” emplea el lenguaje y la terminología de los tratados internacionales; en cambio, la adaptada a su jurisdicción, recoge las particularidades de la legislación peruana.

En consecuencia, **la opción “internacional” goza de una mayor eficacia a nivel mundial, gracias a que tiene jurisdicción neutral.** Mientras que la opción adaptada a la jurisdicción del Perú goza de una mayor eficacia ante los tribunales peruanos.

☒ Internacional

☐ Nacional

Línea de investigación: SALUD PÚBLICA - P07

Firma de Autor



huella digital

01 de abril del 2026

Fecha