

**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA BAJA CALIFORNIA
FACULTAD DE DEPORTES
“CAMPUS MEXICALI”**



Beneficios de los fundamentos del futbol americano, sobre la habilidad de integración social en niños de 5to grado de primaria

Trabajo terminal

Que para obtener el Grado de:

MAESTRO EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE ESCOLAR

PRESENTA

C. Jesús Armando Santillano Valverde

DIRECTORES DE TRABAJO TERMINAL

Dra. Clotilde Lomelí Agruel

Co-director Dr. Luis Mario Gómez Miranda

MEXICALI, BAJA CALIFORNIA, a 2 de septiembre del 2019

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA BAJA CALIFORNIA
FACULTAD DE DEPORTES
“CAMPUS MEXICALI”

“Beneficios de los fundamentos del futbol americano, sobre la habilidad de integración social en niños de 5to grado de primaria”

Trabajo terminal

Que para Obtener el Grado de:

MAESTRO EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE ESCOLAR

PRESENTA:

Jesús Armando Santillano Valverde

Comité

Directora de trabajo terminal
Dra. Clotilde Lomelí Agruel

Co-director de trabajo terminal
Dr. Luis Mario Gómez Miranda

Vocal
M. C. Jorge Alberto Aburto Corona

Vocal
Dra. Leidy Hernández Meza

Vocal
Dr. Mario García Salazar

Dedicatorias

A mis padres. Por apoyarme siempre en todo este proceso que fue la Maestría en Educación Física y Deporte Escolar, por siempre aconsejarme y hacerme ver entre lo correcto e incorrecto para poder desarrollarme en mi formación académica.

Agradecimientos

Quiero expresar este agradecimiento a todas las personas que formaron parte de este proceso, a los profesores de la facultad de deportes, a mis compañeros de clase, a mi directora de trabajo terminal, la Dra. Clotilde Lomelí Agruel y en especial a mis padres por todo el apoyo.

Resumen

Esta investigación tuvo como objetivo mejorar la integración social en los niños entre 8 y 10 años, por medio de sesiones de educación física aplicando los fundamentos del fútbol americano. El estudio fue cuasiexperimental, con un alcance explicativo al aplicar un pre test, una intervención y finalizar con un post test. La muestra estuvo conformada por 51 participantes de 5to grado de primaria de la Escuela primaria Juan Escutia, localizada en Mexicali, Baja California, de los cuales 25 fueron del grupo experimental y 26 del grupo control. Se realizó un sociograma para identificar a los líderes del grupo y a los más rechazados, también se aplicó la prueba de habilidades sociales de Goldstein el cual mide 6 grupos de habilidades sociales. Al finalizar el estudio se encontró una mejora en las habilidades sociales del grupo experimental con cambios estadísticamente significativos.

Índice

Capítulo I: Introducción	7
1.1. Planteamiento del problema	9
1.2. Pregunta de investigación	11
1.3. Justificación	12
1.4. Objetivos de estudio e Hipótesis	13
Capítulo II: Marco teórico	14
2.1. Habilidades sociales	14
2.2. Integración social	17
2.3. Deporte como medio de integración	18
2.4. Juegos Cooperativos	20
2.5. Aprendizaje Cooperativo	21
2.6. Sociograma	24
2.7. Test de habilidades sociales de Goldstein	26
Capítulo III: Metodología	27
3.1. Diseño del estudio	27
3.2. Participantes	28
3.3. Variables e instrumentos	28
3.4. Procedimiento	31
3.5. Análisis de datos	33
Capítulo IV: Resultados	34
Discusión	45
Conclusión	47

Referencias

48

Apéndices

52

I. Introducción

Hoy en día la integración social es un problema y se está convirtiendo en un reto para la sociedad, el poder asegurar una integración social exitosa. El deporte es conocido como una de las actividades más populares en nuestra sociedad, ya que además de la mejora en la salud mental y física que trae la práctica de actividad física, el deporte juega un papel muy importante en la integración social. Brindando oportunidades para conocer gente de diferente sexo, habilidades y cultura, así fortaleciendo la cultura de “vivir en armonía”.

En el transcurso de la infancia y la adolescencia, uno de los ámbitos donde los chicos y chicas pasan mayor tiempo es, sin duda alguna, la escuela. En este contexto, se transmiten aquellos contenidos, valores y actitudes que se consideran esenciales para el desarrollo del individuo, se interactúa con otros adultos y se desarrollan las relaciones de amistad. La escuela constituye un importante escenario cuya influencia en el desarrollo se lleva a cabo a través de la educación formal, y donde los procesos de enseñanza-aprendizaje ocurren entre un emisor concreto -el profesor- y un receptor específico -el alumno-, en torno a unos determinados contenidos y actividades que conforman el currículum (Pinto, 1996).

Sin embargo, definir la escuela únicamente desde el punto de vista académico sería un reduccionismo. La escuela representa, además, la primera institución formal de la que niños y adolescentes forman parte, así como el contexto donde las personas aprenden importantes pautas de relación con su grupo de iguales y establecen vínculos de amistad (Fernández-Ríos y Rodríguez, 2002; Gracia y Musitu, 2000; Musitu, 2002; Ovejero, 2002; Palacios, 1999).

En este sentido, la incorporación de los niños al sistema educativo no sólo incide en el mantenimiento de unas rutinas, así como los horarios de sueño, de comida y de actividades, sino también proporciona la influencia de otros adultos y de otros iguales y contribuye a la formación de patrones de interacción que los niños, niñas y adolescentes utilizan en sus relaciones sociales.

En la edad escolar el niño tiene la necesidad de sentirse integrado dentro de un grupo y esto sucede más que en cualquier otra etapa del desarrollo personal. Las dificultades en el desarrollo emocional e intelectual pueden ser algunas de las causas de la falta de integración en niños. Para lograr una buena integración social, la educación física puede ser utilizada como herramienta para combatir la falta de la misma en los niños. Utilizando esta como un espacio para la recreación, convirtiéndose en un medio para que los alumnos interactúen con base en criterios y valores de sana convivencia mientras adquieren destrezas y habilidades sociales.

Planteamiento del problema

La Asociación Internacional de Deporte para Todos (TASIFA, por sus siglas en inglés) pretende mostrar, en cada foro internacional, como el deporte “integra” a la sociedad. Sin embargo, investigaciones sugieren que el proceso de integración se debe más a los entrenadores y las acciones de la gente a cargo que al deporte mismo. Parece innegable que la dimensión socializadora del deporte puede ayudar al proceso de integración (Quintanilla, 2016).

Quintanilla (2016), habla del deporte como una de las actividades más populares en nuestra sociedad. Que además de la mejora en la salud mental y física que trae la práctica de actividad física, el deporte juega un papel muy importante en la integración social, brindando oportunidades para conocer gente de diferente sexo, habilidades y cultura, así fortaleciendo la cultura de “vivir en armonía”.

Aunque los efectos beneficiosos del deporte para el desarrollo todavía no son explotados a todo su potencial, el deporte puede ayudar a romper las divisiones culturales y étnicas, crear trabajos y negocios, promover la tolerancia y la no-discriminación, reforzar la integración social y abogar por estilos de vida saludables (Organismo Olímpico).

En la etapa escolar del niño actualmente se puede observar la existencia de mal trato y falta de respeto entre compañeros de clase. A pesar de las normas de comportamiento que se establecen, es común observar el desacato de estas normas; lo que conlleva a situaciones de indisciplina y desorden en el salón de clase. Esto puede repercutir en la convivencia escolar y en el rendimiento académico del niño, originando la necesidad de remarcar constantemente la normativa, realizando trabajo reflexivo o resulta en sanciones. Los niños en edad escolar constantemente están participando en actividades lúdico-deportivas durante su etapa formativa, que se

caracteriza por los cambios que se producen en su personalidad y por la búsqueda de la propia identidad, tener una mayor autonomía y la aceptación o no por parte de sus compañeros.

Pregunta de investigación

Para poder mejorar las habilidades de integración

¿Qué beneficios tendrá la aplicación de un programa de intervención enfocado a los fundamentos del futbol americano en las sesiones de educación física sobre la integración social en niños de quinto grado de primaria?

Justificación

Pérez (2017) habla de cómo en la edad escolar el niño tiene la necesidad de sentirse integrado dentro de un grupo, esto sucede más que en cualquier otra etapa del desarrollo personal. Las dificultades en el desarrollo emocional e intelectual pueden ser algunas de las causas de la falta de integración en niños, este tipo de problemas debe ser detectado para poder tomar las medidas necesarias.

La actividad física y el deporte tienen una influencia directa en el desarrollo físico y motor de los individuos que lo practican, pero también genera beneficios relacionados al ámbito social. Afecta de manera positiva en la adaptación de las personas a su entorno, ayudando a potenciar los valores de responsabilidad personal y colectiva en el desarrollo social por medio de la actividad física y el deporte (Pérez, 2017).

La educación física puede ser utilizada como herramienta para combatir esta falta de integración en los niños. Utilizando esta como un espacio para la recreación, convirtiéndose en un medio para que los alumnos interactúen con base en criterios y valores de sana convivencia mientras adquieren destrezas y habilidades sociales, así permitiendo tener buenas relaciones con la familia, amigos y en todo su entorno (Restrepo, 2008).

Objetivos

General

Mejorar la integración social en los niños entre 8 y 10 años, por medio de sesiones de educación física aplicando los fundamentos del futbol americano.

Específicos

- Implementar el aprendizaje cooperativo dentro de las sesiones de educación física.
- Favorecer el trabajo en equipo

Hipótesis

Al final de la intervención la integración social de los niños entre 8 y 10 años habrá mejorado significativamente

Hipótesis nula

Al finalizar la intervención, no habrá una mejora significativa en la integración social de los niños entre 8 y 10 años.

II. Marco teórico

Habilidades sociales

Según Caballo (2005) las habilidades sociales son un conjunto de conductas que le van a permitir a la persona ser capaz de desarrollarse tanto individual como interpersonalmente al expresar sentimientos, actitudes, deseos u opiniones de una forma adecuada a la situación. Habitualmente, hacen posible la resolución de problemas inmediatos y la disminución de problemas futuros en la medida que el individuo respeta las conductas de los otros.

Para Goldstein (1980), las habilidades sociales son un conjunto de habilidades y capacidades (variadas y específicas) para el contacto interpersonal y la solución de problemas de índole interpersonal y/o socio-emocional. Estas habilidades y capacidades se aplican en actividades desde básicas hasta avanzadas e instrumentales. Las habilidades sociales son el conjunto de estrategias de conducta y las capacidades para aplicar dichas conductas que nos ayudan a resolver una situación social de manera efectiva, es decir, aceptable para el propio sujeto y para el contexto social en el que está.

Permiten expresar los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de modo adecuado a la situación en la cual el individuo se encuentra mientras respeta las conductas de los otros. Así, nos hacen mejorar nuestras relaciones interpersonales, sentirnos bien, obtener lo que queremos y conseguir que los demás no nos impidan lograr nuestros objetivos. Estos comportamientos son necesarios para interactuar y relacionarse con los demás de forma efectiva y mutuamente satisfactoria.

En los niños, el tema de las habilidades sociales es un tema importante, no solo por su dimensión relacional, sino también por la influencia que tiene en otras áreas como en lo escolar y lo familiar. Cuando un niño muestra dificultades para relacionarse o aceptación de sus compañeros, pueden llegar a presentar problemas relacionados con la deserción escolar y comportamientos violentos (Corti, 2000).

Características de las habilidades sociales:

- Se adquieren a través del aprendizaje: Desde el nacimiento, los niños y niñas aprenden a relacionarse con los demás. Tienen determinadas ideas y actúan en función de estas.
- Son recíprocas por naturaleza: Se requiere de la relación con otras personas para su desarrollo.
- Incluyen conductas verbales y no verbales: Es tan importante lo que se dice como lo que no se dice.
- Están determinadas por el reforzamiento social (positivo o negativo): Determinadas conductas se repiten si tienen un refuerzo interpretado como positivo o negativo.
- Son capacidades formadas por un repertorio de creencias, sentimientos, ideas y valores: Esto es la base de la conducta social, las personas interpretan las situaciones y deciden como actuar.
- Están interrelacionadas con el auto concepto y la autoestima: Los resultados de las relaciones sociales influyen en el auto concepto y la autoestima y a su vez son cruciales para las diferentes conductas en la sociedad.
- Son necesarias para el desarrollo integral de las personas: La persona se desarrolla y aprende interactuando con los demás.

¿Para qué sirven las habilidades sociales?

Las habilidades sociales son el conjunto de conductas que nos permiten relacionarnos con los demás de manera satisfactoria, por lo que son imprescindibles en cualquier ambiente que nos podamos encontrar (en familia, en el trabajo, en la calle, etc.). Una adecuada puesta en práctica de estas habilidades es beneficiosa para aprender a expresarse y comprender a los demás, tener en cuenta las necesidades e intereses de todo el mundo, intentar encontrar la solución más satisfactoria para todos ante un problema o ser solidario, cosas fundamentales si queremos vivir en sociedad.

Marín (2012) realizó una investigación de como a través de un programa de expresión corporal se adquieren habilidades sociales básicas como saludar, saber iniciar una conversación y aprender a resolver un conflicto. Para ello, se implementaron juegos de roles, juegos dramáticos y danzas. Se llevó a cabo para mejorar las relaciones sociales en niños de 9 a 12 años con una duración de 8 meses. Los datos se obtuvieron por medio de un sociograma y se concluyó que gracias al programa de expresión corporal se consiguió una clara mejora en la convivencia del alumnado.

Quintero (2014) diseñó un proyecto de intervención e innovación para mejorar o solucionar problemas relacionados con la carencia de habilidades sociales en alumnos de Educación Primaria a través de la Expresión Corporal en las clases de Educación Física y de un taller específico de habilidades sociales. El estudio se aplicó a niños de 5to grado de primaria.

Integración social

El término integración social fue establecido por el sociólogo francés Emile Durkheim (1858-1917), el cual hace referencia a la aceptación de las minorías y los grupos desfavorecidos de la sociedad, esto con el objetivo de que puedan mejorar su estilo de vida y su autoestima. La integración consiste en constituir un todo, completar un todo con las partes que faltaban o hacer que alguien o algo pase a formar parte de un todo. Expresa un sentido de pertenencia al todo o a una parte y desarrolla un sentido de identidad.

Naciones Unidas (NU) define la integración social como un proceso dinámico y con principios donde cada uno de los miembros participan en el diálogo para lograr y mantener relaciones sociales pacíficas. Algunos países identifican la integración social como uno de los objetivos de sus políticas sociales. El Estado, junto con acciones emprendidas por las instituciones privadas, puede promover políticas complementadas para fomentar la sensibilidad de la población y potenciar las habilidades personales y sociales de los excluidos socialmente. La integración social está estrechamente relacionada con la defensa de los derechos humanos ya que, si se vulnera alguno de estos, es imposible conseguir la integración social de los sujetos en minoría.

La escuela es de suma importancia para el desarrollo y formación del niño, no solo intelectualmente, sino también en todo lo que tiene que ver con las relaciones sociales. A través de la escuela él niño aprende a integrarse a la sociedad y se prepara para la vida social adulta. Este proceso de integración a la escuela es para él niño una etapa muy delicada, dado que de esta primera experiencia dependerá su aceptación o rechazo por la escuela.

Por medio de la integración social, el niño reconoce la heterogeneidad de los sujetos sociales (compañeros), aceptando la igualdad valorativa. La integración social tiene como objetivo el desarrollo social de cada individuo, para que así tenga un papel activo en la sociedad.

Deporte como medio de integración

Duran, Gómez, Rodríguez y Jiménez, (2000) mencionan que la promoción de valores sociales y personales puede ser atendida desde diferentes ámbitos educativos, aunque por su popularidad, la actividad física y el deporte pueden ofrecer la oportunidad para el desarrollo de las relaciones humanas que se establecen con su práctica. Esto la convierte en un contexto ideal para educar a niños con problemas de violencia, marginación o exclusión.

Para poder lograr una mejor integración y prevenir las conductas violentas a través de la práctica deportiva, es necesario hacer adecuaciones reglamentarias para favorecer a los objetivos, por ejemplo, la composición de equipos con el fin de crear nuevas relaciones entre alumnos y así poder evitar las divisiones ya existentes en el grupo (Duran et al., 2000).

Es importante mencionar, que el deporte en edad escolar diferencia de forma dramática las actividades individuales al deporte en equipo, con diferentes habilidades y competencias que se requieren para realizar la actividad de forma efectiva. Los niños se unen a programas deportivos de forma voluntaria por diversas razones que incluyen interés, diversión o para estar con amigos y constante mente se reportan niveles más altos de motivación y compromiso cognitivo, lo cual contribuye a una formación diversa del desarrollo personal e interpersonal. Una meta muy clara de la participación deportiva es la promoción de la activación física y la

salud a través de un estilo de vida activo. Investigaciones demuestran que la meta de estar físicamente activos y saludables es un predictor significativo en la decisión de participar en deportes y actividad física. Sin embargo, también se cree que, a través del deporte, los niños y adolescentes aprenden valores y habilidades que les servirán para prepararlos para el resto de sus vidas.

“El deporte forma el carácter” es una creencia general, que apoya el dictamen que López y Moore (2006) menciona que los niños que participaron en actividades deportivas durante la preparatoria eran más probables a ser voluntarios, registrarse para votar y seguir las noticias de cerca como adultos jóvenes en la edad de 18 a 25 años.

Los padres y los docentes deberían estar al tanto de la importancia que tiene el ejercicio de forma regular en el desarrollo físico de un niño. Para muchos puede ser una sorpresa aprender sobre la importancia del ejercicio, especialmente como los juegos en equipo pueden ayudar al desarrollo de habilidades sociales en un niño.

El éxito social está construido en nuestra habilidad de comunicarnos de una manera correcta y adecuada. Desde tareas sencillas como recordar el nombre de personas hasta actividades más complejas como dar y recibir halagos, la comunicación es una habilidad que tenemos que dominar a temprana edad y de forma efectiva. Los deportes en equipo, tales como el fútbol americano son perfectos para aprender a comunicarse. Para poder funcionar de una forma efectiva un miembro del equipo debe aprender a ser el que se comunica y con el que se comunican.

Sentirse parte de un grupo

No todos los niños saben cómo unirse a un grupo automáticamente. Existe un proceso de negociación por el que tienen que pasar para que se pueden unir de una forma sencilla y antes de que lo dejen unirse al grupo. Los niños deben entender las reglas de dar y recibir, así como entender su rol dentro del grupo. Por ejemplo, no todos los miembros de grupo pueden ser líderes. Algunos miembros tendrán opiniones que el grupo querrá escuchar y otros no. Un deporte en equipo es una estructura perfecta para aprender estas habilidades. Las reglas del juego crean un lineamiento con el cual pueden operar los niños de manera interna.

Juegos cooperativos

Son aquellas actividades lúdicas que demandan de los jugadores una forma de actuación orientada hacia el grupo, en la que cada participante colabora con los demás para la consecución de un fin común. Existe una relación directa entre los objetivos y las posibilidades de éxito de las distintas personas, de tal modo que cada una solo alcanzan la meta del juego si esta también es alcanzada por el resto de los participantes.

La finalidad no es en consecuencia superar al otro, o a los otros, sino que los jugadores tratan de superar los elementos no humanos del juego. De este modo se entiende la cooperación como un proceso de interacciones sociales consistentes en dar y recibir ayuda en contraposición a los juegos competitivos. Cada alumno es capaz de alcanzar sus objetivos solo si el resto del grupo los alcanza también. En este caso podemos decir o que todos ganan o que todos pierden, pero no existe competencia entre sí, se trabaja como uno solo para llegar a una meta (Manzano, 2011).

Romera (2008) realizó un estudio en el que habla de agresividad y el acoso, que pueden surgir a partir de las malas relaciones sociales. Este tipo de problemas se pueden prevenir por medio de programas educativos. El objetivo de este estudio fue comprobar si la actividad lúdica podría provocar una mejora en las relaciones interpersonales, promoviendo la competencia para el aprendizaje y el buen desarrollo de las relaciones sociales. El estudio se llevó a cabo en dos aulas de educación infantil de dos centros diferentes. Para la obtención de resultados, se utilizó el sociograma como instrumento de medida. Los resultados obtenidos lograron reflejar cierto éxito en la calidad de las relaciones interpersonales.

Aprendizaje cooperativo

El aprendizaje cooperativo se define como la metodología educativa que está enfocada al trabajo de grupos. Este se utiliza en la educación de pequeños grupos, normalmente heterogéneos, en los que el alumno trabaja para poder mejorar su propio aprendizaje y el de sus compañeros. En estas situaciones cooperativas, los alumnos se deben esforzar para rendir más, pero también para que sus compañeros lo hagan. Así que el éxito de uno lo beneficia, pero también beneficia a los demás y viceversa en el caso del fracaso. Se debe tener muy claro que todos los miembros del grupo comparten una meta o metas en común y que su rendimiento no solo depende de sí mismos, si no de los demás. Con el solo hecho de juntar a un grupo de personas y pedirles que cooperen para realizar una tarea y cumplir una meta no significa que lo vayan a hacer. Nadie nace con los conocimientos necesarios para poder interactuar con las demás personas y, por lo tanto, es necesario enseñar una serie de habilidades sociales que permitan al alumno colaborar entre sí en el cumplimiento de una tarea (Velázquez, 2010).

Johnson y Johnson (2017) hablan del aprendizaje cooperativo como una práctica escolar, primero es necesario entender lo que es cooperación y para poder utilizar el aprendizaje cooperativo en el salón de clases, es necesario entender los elementos esenciales que diferencian el aprendizaje cooperativo de las tradicionales agrupaciones en el salón y una práctica cooperativa bien implementada a una implementada de una forma incorrecta. El aprendizaje cooperativo puede ser utilizado en clases formales, aprendizaje directo para asegurar que los estudiantes están cognitivamente activos. La belleza del aprendizaje cooperativo es que lo que es bueno para el estudiante también es bueno para el profesor.

Elementos básicos del aprendizaje cooperativo

Muchos profesores creen que están implementando el aprendizaje cooperativo cuando en realidad están perdiendo la esencia. Para que una clase puede ser cooperativa, deben estar estructurados 5 elementos básicos. El primer elemento de una clase cooperativa es la interdependencia positiva.

Los estudiantes deben creer que están conectados con los demás, de modo que no pueden alcanzar el objetivo a menos que los demás también lo hagan, así “se hundan o nadan juntos”. El maestro debe crear una meta positiva interdependiente al pedirle a los miembros del grupo que estén de acuerdo con las respuestas y las estrategias para resolver cada problema. El rol positivo interdependiente se estructura al asignarle una tarea a cada estudiante.

El segundo elemento de una clase cooperativa es el cara a cara, promover la interacción donde los estudiantes ayudan, asisten, alientan y apoyan el esfuerzo de los demás por aprender. Los estudiantes promueven el aprendizaje de los demás al explicar verbalmente entre ellos como resolver los problemas, discutiendo la

naturaleza de los conceptos y las estrategias que están siendo aprendidas, enseñar sus aprendizajes uno a otro y explicando las conexiones entre el presente y aprendizajes previos.

El tercer elemento es la responsabilidad individual, donde el desempeño individual del estudiante es evaluado y los resultados son dados al grupo y al individuo. Es importante que los miembros del grupo sepan: a) quien necesita más asistencia para completar su tarea y b) no se pueden colgar del trabajo de otros. Existen maneras comunes de estructurar la responsabilidad individual, como, por ejemplo, entregar un examen a cada estudiante y seleccionar el trabajo de un estudiante al azar para representar el esfuerzo del grupo entero.

El cuarto elemento del aprendizaje cooperativo son las habilidades sociales. El grupo no puede funcionar eficientemente si los estudiantes no tienen y no usan el liderazgo requerido, toma de decisiones, construcción de confianza, comunicación y habilidades de manejo de conflictos.

Estas habilidades deben ser enseñadas con el mismo propósito y precisión que las habilidades académicas. Muchos estudiantes nunca han trabajado cooperativamente en situaciones de aprendizaje y por lo tanto existe falta de las habilidades sociales necesitadas. Finalmente, el quinto elemento del aprendizaje cooperativo es el procesamiento grupal. El grupo procesa su funcionamiento al responder dos preguntas: 1) que fue lo que hizo cada quien que fue de ayuda para el grupo y 2) que es lo que cada miembro podría hacer para mejorar.

Este procesamiento habilita a los grupos de aprendizaje a que se enfoquen en el mantenimiento, facilita el aprendizaje de las habilidades sociales, asegura que los miembros reciban retroalimentación de su participación y el recuerda a los

estudiantes a practicar las habilidades que se necesitan en un grupo para trabajar cooperativamente.

Sociograma

La sociometría es una de las herramientas más útiles con las que cuentan los profesores hoy en día para poder conocer las relaciones establecidas por sus alumnos. Fue desarrollada durante los años 30, por el psiquiatra austriaco Jacob Levy Moreno, con la finalidad de diagnosticar las relaciones que se dan tanto en grupos escolares como laborales. Este método mide y representa gráficamente las relaciones que se dan dentro de un grupo (Rosado, 1988).

El sociograma ayuda a determinar las particularidades de los alumnos respecto a diferentes estímulos (compañeros), que forman parte de su entorno. Una puntuación sociométrica se basa en el número de veces que un alumno ha sido elegido por los demás alumnos, para llevar a cabo ciertas tareas u objetivos en común (Marín, 2012).

También conocido como test sociométrico, es una técnica de análisis de datos que se utiliza para manifestar los vínculos sociales establecidos entre los integrantes de un determinado grupo. Podríamos decir, de manera más simple, que mediante el uso de esta técnica obtenemos una radiografía grupal mediante la observación y contextualización, las distintas relaciones entre sujetos que conforman un grupo, dando a conocer los lazos de influencia y preferencia existentes en el mismo (López, 2009).

Esta prueba puede ser aplicada a cualquier grupo que se desee analizar, pero siempre se debe tener presente quienes son los integrantes de dicho grupo, para adaptar las preguntas a los receptores. Debemos tener en cuenta que las preguntas deben de ser adecuadas a la edad de los participantes, como la información que se quiere obtener (Vázquez-Reina, 2009).

Díez y Márquez, (2005) realizaron un estudio donde utilizaron el sociograma para valorar la cohesión interna de los jugadores de un club de futbol. Primero se habla de la cohesión como concepto que hace referencia al trabajo en equipo para cumplir objetivos como la atracción interpersonal entre los miembros de un equipo. El estudio se aplicó a los 17 jugadores del club, los cuales respondieron un cuestionario de 8 preguntas para poder establecer el grado de cohesión y estructura íntima del equipo. Los resultados indicaron que la cohesión del equipo es muy alta y permite probar como la elaboración de este instrumento de evaluación puede ayudar a identificar las relaciones que se establecen dentro de un equipo o grupo. Estos resultados pueden ser de gran ayuda para el entrenador, permitiéndole establecer estrategias que favorezcan a la convivencia y así contribuir a una mejora en el rendimiento.

Test de habilidades sociales de Goldstein

La Lista de Chequeo de Habilidades Sociales fue construida por el Dr. Arnold P. Goldstein en New York el año 1978 y fue traducida al español inicialmente por Rosa Vásquez en 1983 y posteriormente la versión final fue traducida y adaptada por Ambrosio Tomás entre 1994-95, quien además elaboró baremos típicos provisionales para una muestra universitaria de estudiantes de psicología. Los ítems derivan de distintos estudios psicológicos que suministraron información acerca de cuáles son las conductas acertadas que hacen que los sujetos se desenvuelvan correctamente en la escuela, casa, con los compañeros, en la universidad, etc.

Objetivos

Esta prueba proporciona información precisa y específica acerca del nivel de habilidades sociales del evaluado. Sus objetivos son:

- Determinar las deficiencias y competencias que tiene una persona en sus habilidades sociales.
- Identificar el uso de la variedad de habilidades sociales, personales e interpersonales.
- Evaluar en qué tipo de situaciones las personas son competentes o deficientes en el empleo de una habilidad social.

III. Metodología

Diseño de investigación

- Cuasi experimental

El diseño cuasiexperimental puede ser útil para estudiar problemas en los que no se podrá tener el absoluto control de todas las situaciones que se presenten, pero se pretende tener el mayor control posible, aun cuando se estén usando grupos ya formados. Es decir, el cuasiexperimento se utiliza cuando no es posible realizar la selección al azar de los sujetos participantes en dichos estudios. Por ello, una característica de los cuasiexperimentos es el incluir "grupos intactos", es decir, grupos ya constituidos (Segura, 2003).

Tipo de diseño cuasi experimental

Estudios antes/después: Este estudio establece una medición previa a la intervención y otra posterior. Además, puede incluir un grupo de comparación que no reciba la intervención y que se evalúa también antes y después con el fin de medir otras variables externas que cambien el efecto esperado por razones distintas a la intervención.

Participantes

Se tomaron como muestra 51 niños y niñas entre 8 a 10 años, de los cuales un grupo de 25 fueron para el grupo experimental y 26 para el grupo control. La muestra se tomó de dos grupos de quinto grado de una primaria en Mexicali, Baja California. Todos los padres y madres de los niños y niñas fueron informados de manera detallada de los procedimientos del estudio, así como de los riesgos e incomodidades que podrían presentarse durante la investigación y así se estableció con una carta de consentimiento de participación voluntaria la cual fue firmada por el padre, madre o tutor (Apéndice 1).

Variables

Sexo: el género se registró

Relaciones sociales: Se midió por medio de un sociograma (Apéndice 2).

Habilidades sociales: Se midió con la prueba de habilidades sociales de Goldstein (Apéndice 3).

Instrumentos

Sociograma

Para la recogida de resultados se aplicó un sociograma como instrumento de evaluación, con la finalidad de obtener las preferencias desarrolladas por el alumnado (Rodríguez; Gil y García, 1996).

El sociograma ayuda a determinar las particularidades de los alumnos respecto a diferentes estímulos (compañeros), que forman parte de su entorno. Una puntuación sociométrica se basa en el número de veces que un alumno ha sido elegido por los demás alumnos, para llevar a cabo ciertas tareas u objetivos en común (Marín, 2012).

Las preguntas que se llevaran a cabo son las siguientes:

- ¿A quién elegirías como compañero /a en la clase de educación física?
- ¿A quién no elegirías como compañero/a en la clase de educación física?
- ¿Quién crees que te elegiría a ti?
- ¿Quién crees que no te elegiría a ti?
- ¿A quién escogerías para trabajar en equipo?
- ¿A quién no escogerías para trabajar en equipo?

Test de habilidades sociales de Goldstein

La Lista de Chequeo de Habilidades Sociales fue construida por el Dr. Arnold P. Goldstein en New York el año 1978 y fue traducida al español inicialmente por Rosa Vásquez en 1983 y posteriormente la versión final fue traducida y adaptada por Ambrosio Tomás entre 1994-95, quien además elaboró tablas típicas provisionales para una muestra de universitaria de estudiantes de psicología. Los ítems derivan de distintos estudios psicológicos que suministraron información acerca de cuáles son las conductas acertadas que hacen que los sujetos se desenvuelvan correctamente en la escuela, casa, con los compañeros, en la universidad, etc.

La Lista de Chequeo de Habilidades Sociales está compuesta por un total de 50 ítems, agrupados en 6 áreas, los cuales se presentan en una escala graduada de 1 a 4.

Este instrumento, pues, permite obtener información precisa y específica sobre el nivel de habilidades sociales de un sujeto.

Naturaleza de los Ítems

Está compuesto de 50 ítems, que se agrupan en 6 áreas:

- Primeras Habilidades Sociales
- Habilidades Sociales Avanzadas
- Habilidades Relacionadas con los Sentimientos
- Habilidades Alternativas a la Agresión
- Habilidades para hacer frente al estrés
- Habilidades de Planificación

Al final se realiza las sumatorias de las puntuaciones que oscila entre 0 y 100 puntos, donde se interpreta de acuerdo con esta normativa:

- Puntuaciones bajas de 0 a 25 puntos.
- Puntuaciones medias bajas (entre 26 a 50 puntos).
- Puntuaciones medias altas (entre 51 y 75 puntos).
- Puntuaciones altas superiores a 76 puntos.

Procedimiento

Reclutamiento: Se habló con la directora de la primaria para pedir permiso, después se acordó con el maestro de educación física la disponibilidad de grupos y de horarios. Se pidió el oficio en la facultad de deportes y posteriormente se entregó el oficio en la primaria. Posteriormente se dio una presentación con los grupos y después se entregaron las cartas de consentimiento informado, las cuales fueron firmadas por el padre, madre o tutor legal de los niños y niñas.

Orden de aplicación de:

- **Las evaluaciones (pre):** Se realizaron en el salón de clases, en el horario de clase de educación física. Se aplicó el cuestionario para evaluar las relaciones interpersonales en el grupo, así detectando el líder del grupo y los alumnos más rechazados por el grupo.
- **Intervención:** La intervención se llevó a cabo 3 veces por semana (martes, miércoles y jueves) durante 8 semanas con una duración de 50 minutos. Las sesiones se llevaron a cabo en la cancha de usos múltiples de la primaria. La intervención se enfocó en implementar estrategias como el aprendizaje cooperativo, para tratar de mejorar las relaciones interpersonales o integración social del grupo y evitar la exclusión de los niños en las diferentes actividades que se lleven a cabo en el grupo, no solo en la clase de educación física. Las actividades implementadas fueron enfocadas a los fundamentos del fútbol americano y buscó demostrar que este deporte funciona como medio de inclusión en el medio escolar.
- **Las evaluaciones (post):** Se realizaron bajo las mismas condiciones que la evaluación pre, para poder medir la mejoría en las relaciones interpersonales e integración del grupo.

Materiales

Los materiales que se utilizaron en las sesiones son los siguientes:

- Conos
- Aros
- Balones de futbol americano
- Pelotas de tenis
- Colchonetas
- Pañuelos

Las sesiones se aplicaron en la cancha de usos múltiples de la primaria.

Análisis de datos

Para comprobar la fiabilidad del instrumento de evaluación se utilizó en análisis de Alpha de Cronbach. Para el análisis descriptivo se realizó un análisis de asimetría y curtosis para identificar si los datos se distribuyeron de manera uniforme con respecto a la media, al igual que se obtuvo la media y desviación estándar de los datos. Con la prueba de Kolmogorov – Smirnov se obtuvo la normalidad de los datos. Mientras que para la comparación de medias se utilizó el análisis de varianza ANOVA.

Resultados

Análisis de fiabilidad del instrumento

Se realizó la prueba de Alpha de Cronbach para determinar la fiabilidad del instrumento y se obtuvo un puntaje de .959 lo cual está muy por encima del .70 que Nunnally en 1978 considera como aceptable.

Tabla de ítems evaluados para determinar fiabilidad

		N	%
Casos	Validos	51	100
	Excluidos	0	0
	Total	51	100

Tabla 1

Tabla de fiabilidad de Alpha de Cronbach

Alpha de Cronbach	Alpha de Cronbach basado en ítem estandarizados	Numero de ítems
.959	.959	50

Tabla 2

Análisis descriptivos y normalidad

Se realizó una prueba de normalidad al medir la asimetría y curtosis y se encontró que la distribución de los resultados es normal, ya que la asimetría y la curtosis se encuentra dentro del rango normal de 1 y -1.

Tabla de normalidad

	N	Minima	Maxima	Media	Desviacion est	Simetria		Curtosis	
							Error est.		Error est.
sociales1	51	37.50	90.62	66.5286	15.73313	-.132	.333	-.963	.656
sociales2	51	43.75	90.62	68.2424	13.70492	-.183	.333	-.871	.656
avanzadas1	51	33.30	95.83	66.2455	19.18938	-.493	.333	-.991	.656
avanzadas2	51	33.33	95.80	67.7098	18.21704	-.465	.333	-.982	.656
sentimientos1	51	28.57	100.00	65.7394	18.93362	-.145	.333	-.860	.656
sentimientos2	51	32.14	100.00	69.1998	17.53277	-.314	.333	-.653	.656
agresion1	51	33.30	94.44	69.7286	16.84992	-.271	.333	-.636	.656
agresion2	51	33.30	94.44	70.0820	16.00669	-.314	.333	-.535	.656
estres1	51	33.30	97.90	66.9304	15.28696	-.135	.333	-.364	.656
estres2	51	33.30	91.66	68.4425	13.64185	-.557	.333	.195	.656
planificacion1	51	37.50	100.00	71.6120	14.96370	.019	.333	-.643	.656
planificacion2	51	43.75	100.00	72.5733	13.81817	.209	.333	-.715	.656

Tabla 3

Prueba de normalidad Kolmogorov – Smirnov

Se realizó la prueba de normalidad de Kolmogorov – Smirnov, ya que el tamaño de la muestra es mayor a 50. Al realizar la prueba se encontró que los resultados son paramétricos ya que 8 de los 12 datos medidos (asyp sig.) resultaron normales, debido a que los valores son mayores al .05 aceptado.

Tabla de Kolmogorov – Smirnov

	soc1	Soc 2	Av 1	Av 2	Sent 1	Sent 2	Ag 1	Ag 2	Est 1	Est 2	Plan 1	Plan 2
N	51	51	51	51	51	51	51	51	51	51	51	51
Test Statistic	.092	.125	.205	.156	.092	.113	.084	.120	.080	.138	.107	.100
Asymp. Sig. (2-tailed)	.200 ^{c,d}	.044 ^c	.000 ^c	.003 ^c	.200 ^{c,d}	.101 ^c	.200 ^{c,d}	.065 ^c	.200 ^{c,d}	.016 ^c	.200 ^{c,d}	.200 ^{c,d}

Tabla 4

Comparación de medias

Se realizó un análisis de varianza ANOVA para la comparación de medias entre el grupo experimental y el grupo control. Los resultados mostrados en la siguiente tabla demuestran que sí hubo una diferencia significativa entre el grupo control y grupo experimental, ya que 8 de los 12 datos obtenidos cumplen con los rangos adecuados (sig menor a .05).

Comparación de medias del grupo control y experimental de las 6 diferentes habilidades que mide la prueba de habilidades sociales de Goldstein

		F	Sig.
sociales1	Entre grupos	5.022	.030
sociales2	Entre grupos	8.706	.005
avanzadas1	Entre grupos	15.159	.000
avanzadas2	Entre grupos	20.277	.000
sentimientos1	Entre grupos	5.019	.030
sentimientos2	Entre grupos	5.254	.026
agresion1	Entre grupos	3.601	.064
agresion2	Entre grupos	8.148	.006
estres1	Entre grupos	2.763	.103
estres2	Entre grupos	5.770	.020
planificacion1	Entre grupos	2.026	.161
planificacion2	Entre grupos	2.463	.123

Tabla 5

Resultados de test sociometrico

En las siguientes figuras se muestra la aplicación del sociograma antes y despues de la intervencion tanto del grupo experimental como del grupo control.

Pregunta 1 grupo experimental ¿A quien elegirias como compañero/a en la clase de educación física?

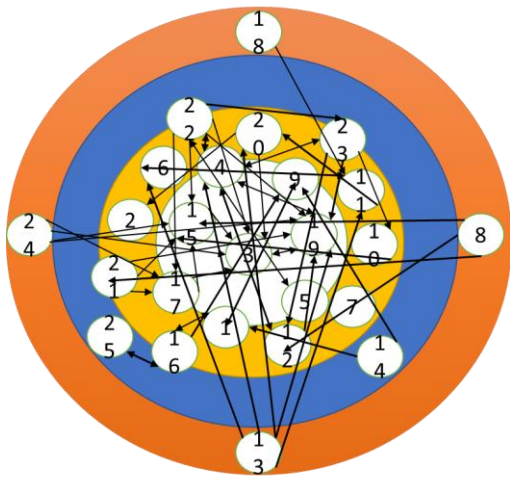


Figura 1 E. Pre

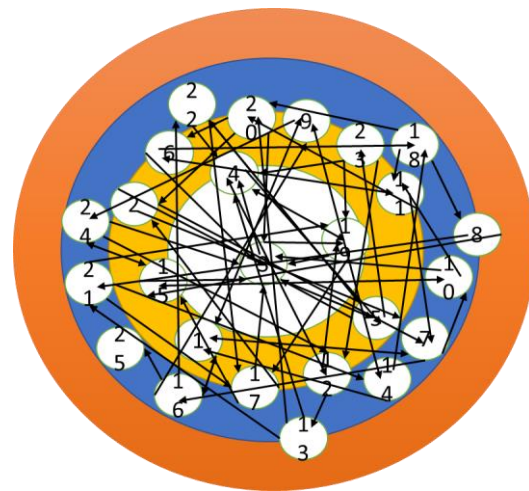


Figura 2 E. Post

Pregunta 1 grupo control. ¿A quien elegirias como compañero/a en la clase de educación física?

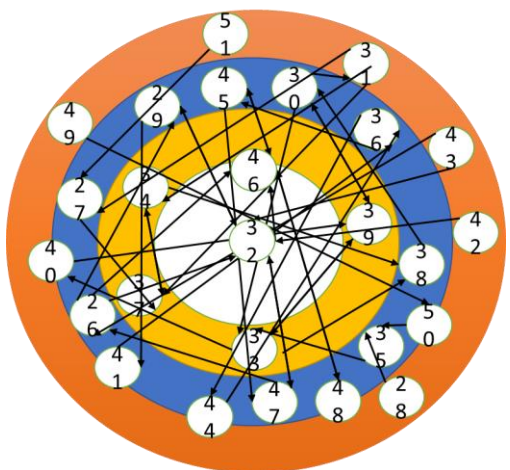


Figura 3 E. Pre

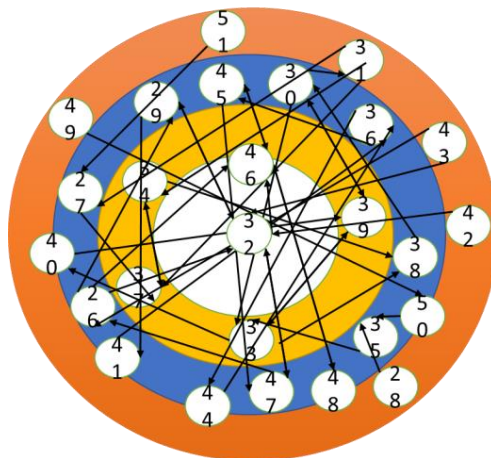


Figura 4 E. Post

Pregunta 2 grupo experimental. ¿A quien no elegirias como compañero/a en la clase de educación física?

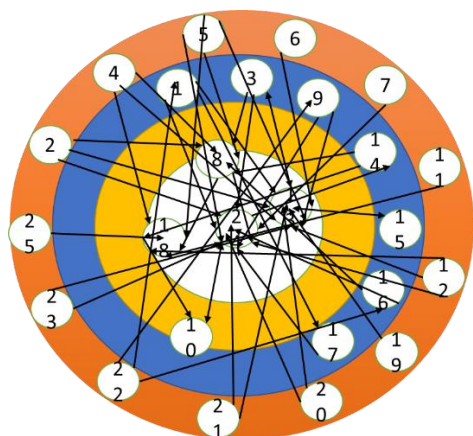


Figura 5 E. Pre

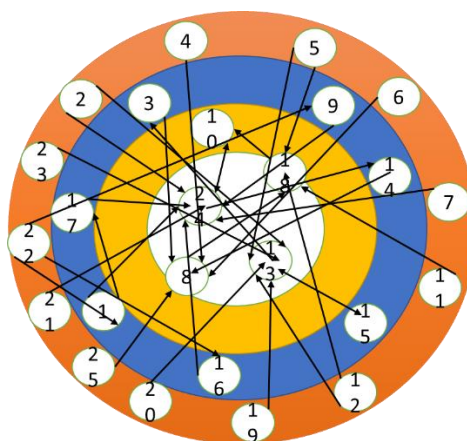


Figura 6 E. Post

Pregunta 2 grupo control. ¿A quien no elegirias como compañero/a en la clase de educación física?

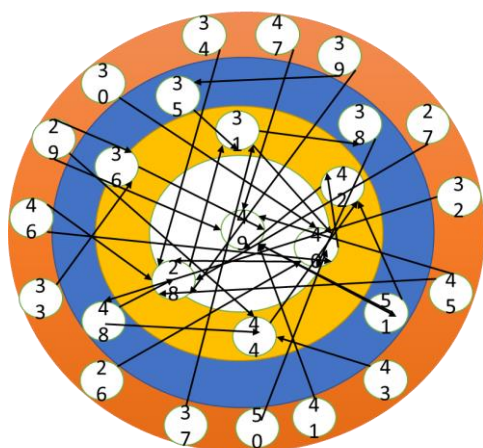


Figura 7 E. Pre

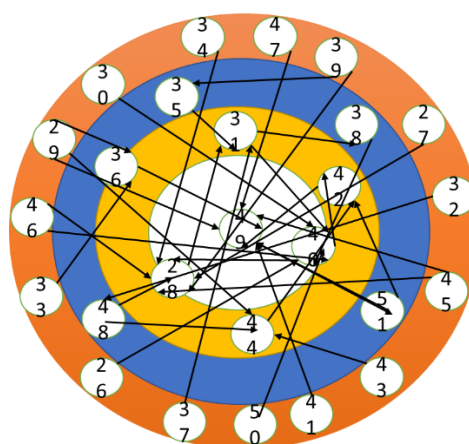


Figura 8 E. Post

Pregunta 3 grupo experimental. ¿Quién crees que te elegiría a ti?

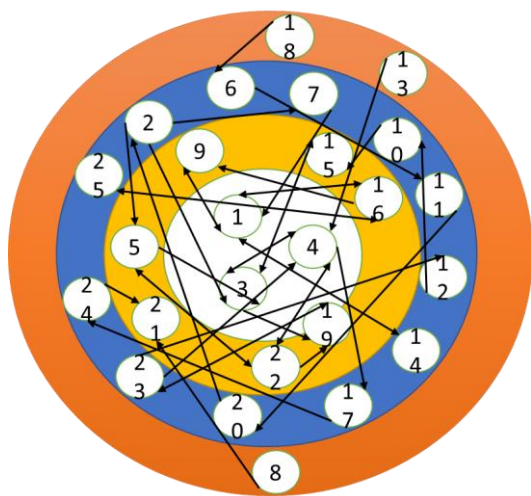


Figura 9 E. Pre

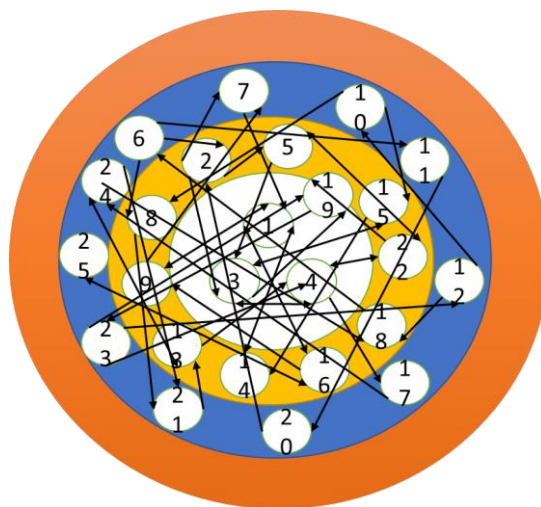


Figura 10 E. Post

Pregunta 3 grupo control. ¿Quién crees que te elegiría a ti?

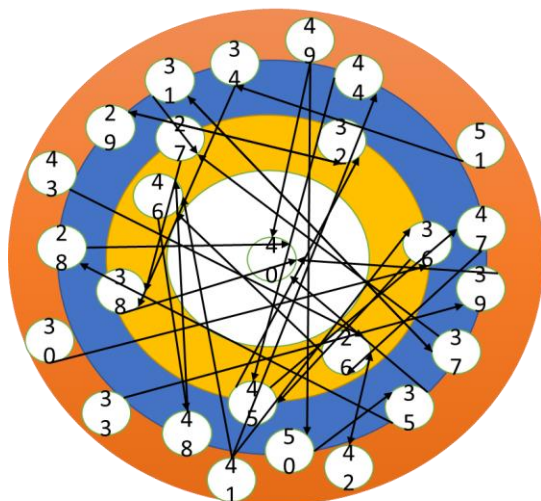


Figura 11 E. Pre

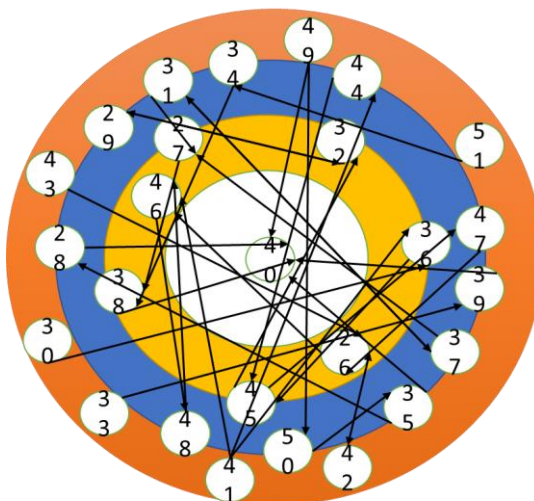


Figura 12 E. Post

Pregunta 4 grupo experimental. ¿Quién crees que no te elegiría a ti?

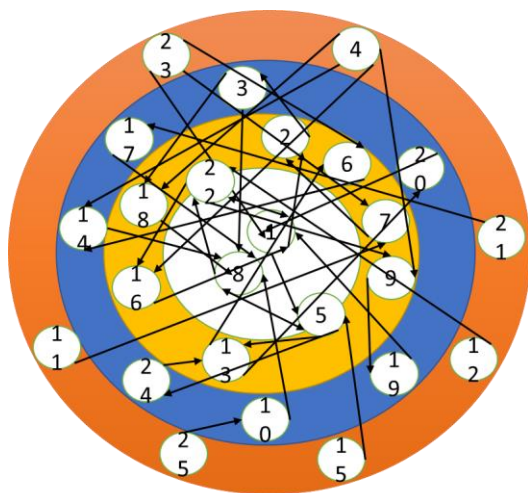


Figura 13 E. Pre

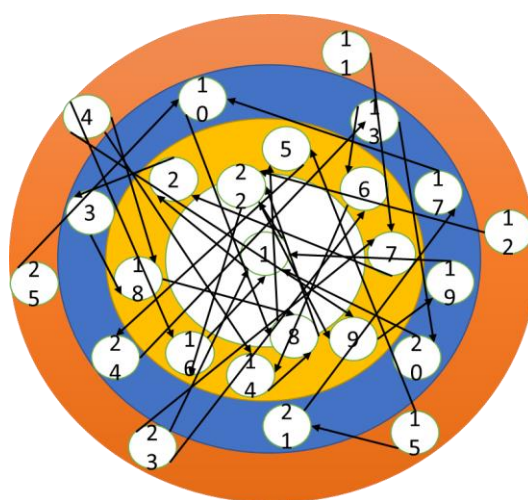


Figura 14 E. Post

Pregunta 4 grupo control. ¿Quién crees que no te elegiría a ti?

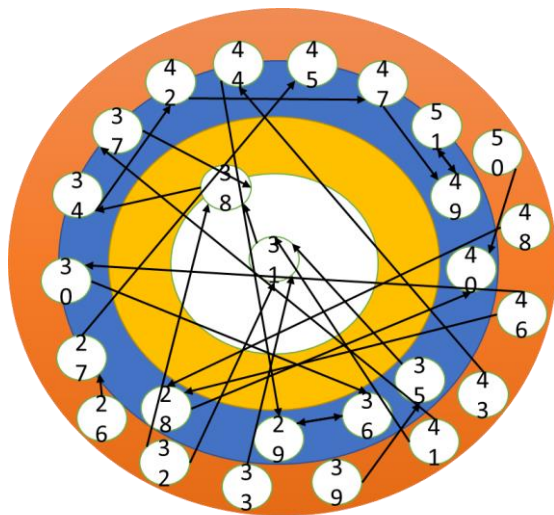


Figura 15 E. Pre

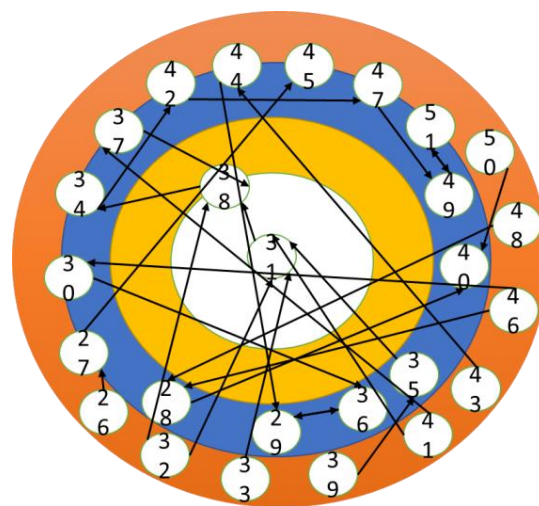


Figura 16 E. Post

Pregunta 5 grupo experimental. ¿A quién elegirías para trabajar en equipo?

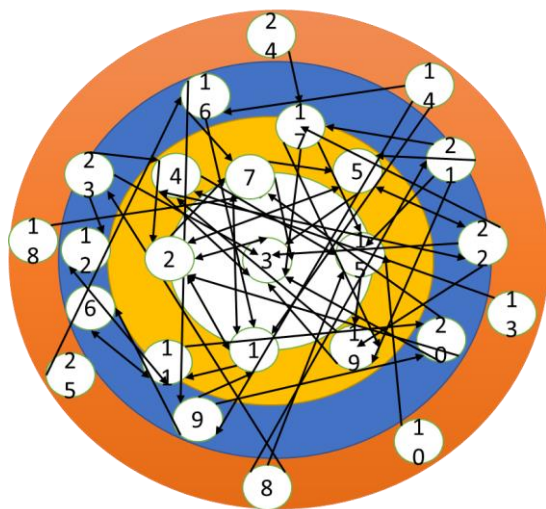


Figura 17 E. Pre

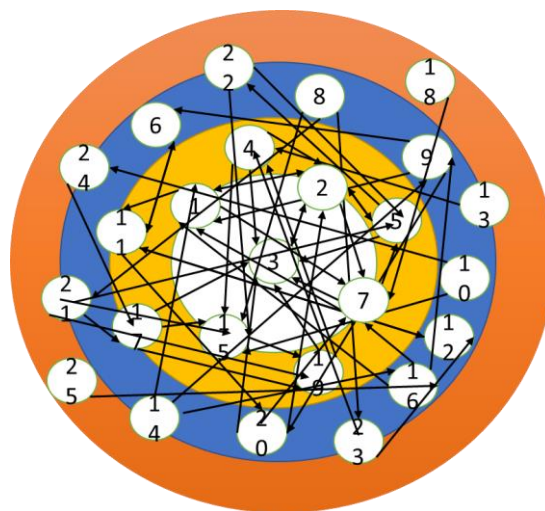


Figura 18 E. Post

Pregunta 5 grupo control. ¿A quién elegirías para trabajar en equipo?

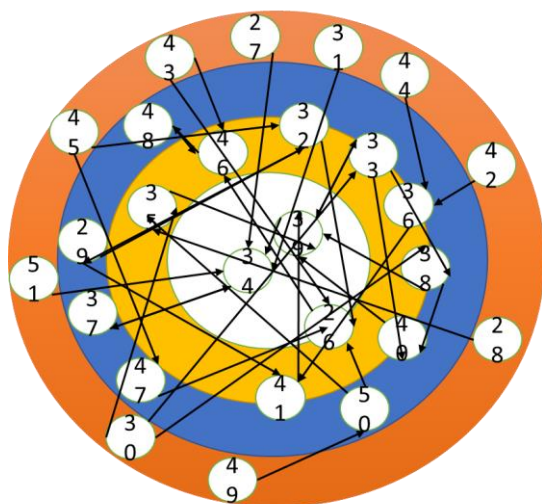


Figura 19 E. Pre

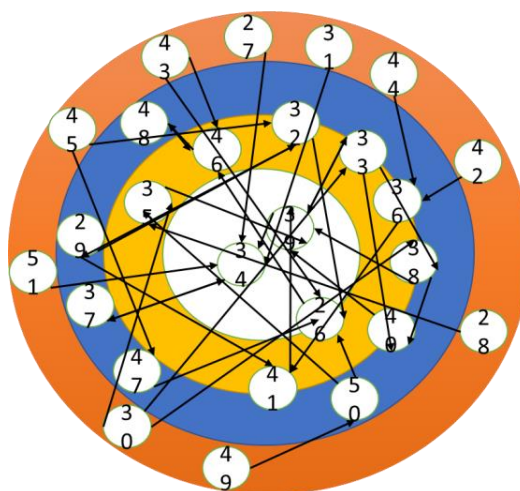


Figura 20 E. Post

Pregunta 6 grupo experimental. ¿A quien no elegirías para trabajar en equipo?

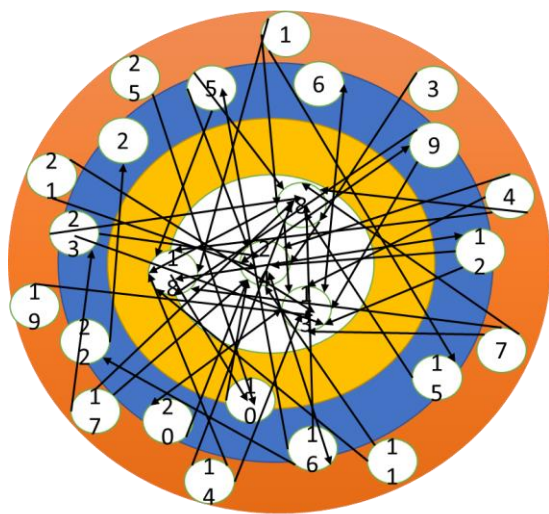


Figura 21 E. Pre

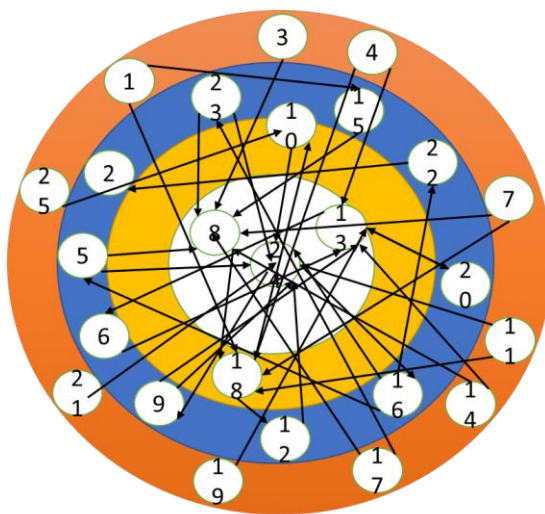


Figura 22 E. Post

Pregunta 6 grupo control. ¿A quien no elegirías para trabajar en equipo?

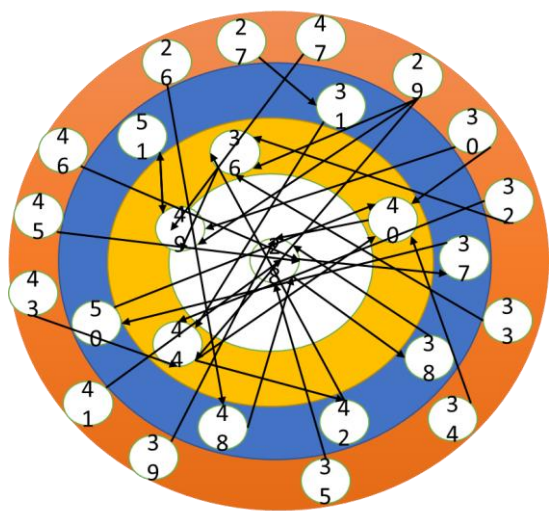


Figura 23 E. Pre

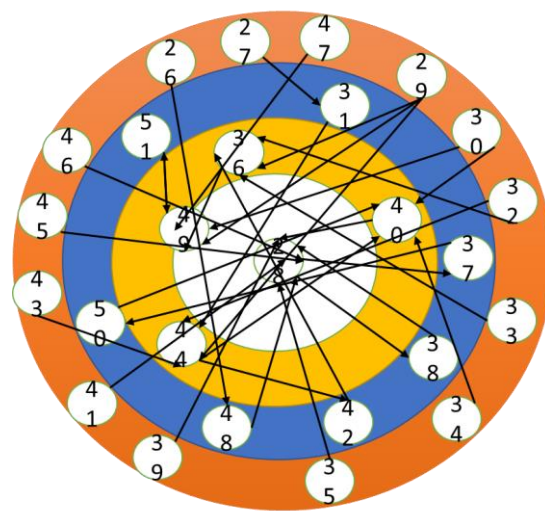


Figura 24 E. Post

Pregunta 7 grupo experimental. ¿A quien elegirías para trabajar en equipo dentro del salon de clase?

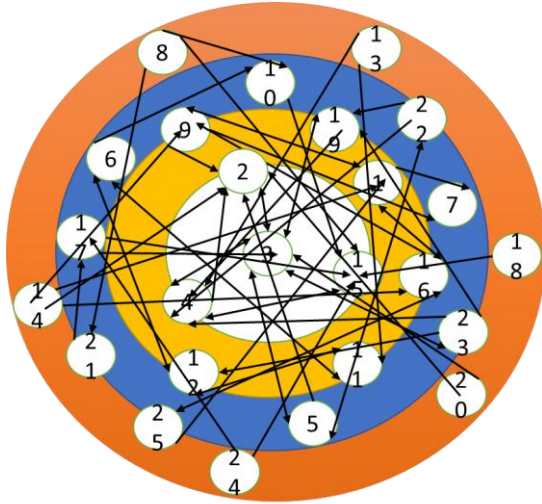


Figura 25 E. Pre

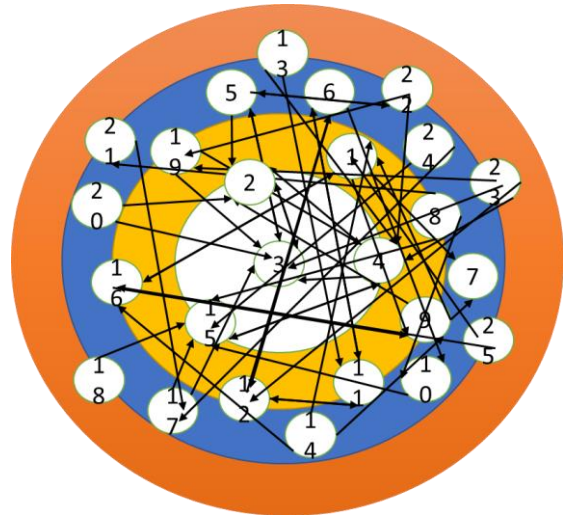


Figura 26 E. Post

Pregunta 7 grupo control. ¿A quien elegirías para trabajar en equipo dentro del salon de clase?

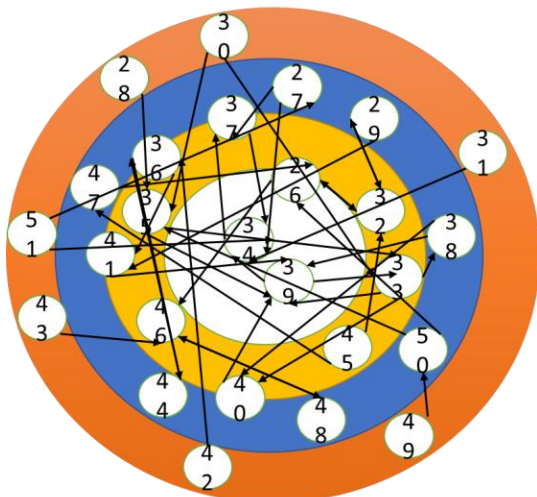


Figura 27 E. Pre

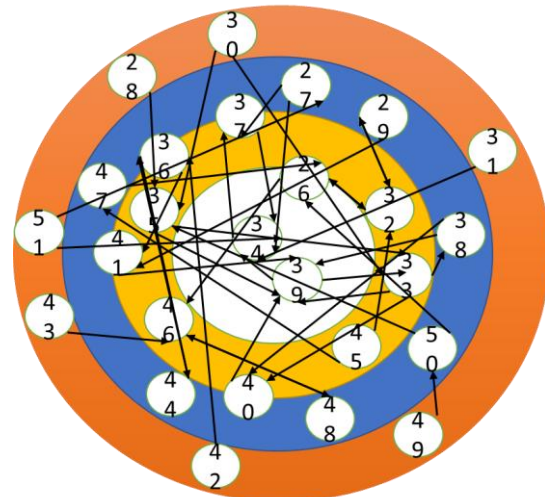


Figura 28 E. Post

Discusión

Con base en estudios realizados anteriormente se reafirma que este tipo de intervenciones y los instrumentos utilizados son de gran ayuda al buscar mejorar las habilidades sociales e integración social de un grupo de niños. En 2012 Marín llevo a cabo una investigación donde demostró que por medio de un programa de intervención donde se implementó la expresión corporal, se lograron adquirir habilidades sociales básicas. Este estudio se llevó a cabo en niños de entre 9 y 12 años. Los resultados se obtuvieron por medio de la aplicación del sociograma. Ya que si se compara al presente estudio, donde al igual se demostró una mejora significativa, el tipo de intervención fue diferente al implementar los fundamentos del fútbol americano en el presente estudio, mientras que Marín utilizó la expresión corporal en las sesiones.

En el presente estudio se buscó demostrar la importancia de las habilidades sociales para una integración social adecuada, en 2008, Romera realizó un estudio en el que habla de agresividad y el acoso, y como pueden surgir estos problemas a partir de las malas relaciones sociales. Este tipo de problemas se pueden prevenir por medio de programas educativos. El objetivo de este estudio fue comprobar si la actividad lúdica podría provocar una mejora en las relaciones interpersonales, promoviendo la competencia para el aprendizaje y el buen desarrollo de las relaciones sociales. El estudio se llevó a cabo en dos aulas de educación infantil de dos centros diferentes. Para la obtención de resultados, se utilizó el sociograma como instrumento de medida. Los resultados obtenidos lograron reflejar cierto éxito en la calidad de las relaciones interpersonales.

En ambos estudios mencionados anteriormente se concluyó que las habilidades sociales mejoran a través de programas de intervención en el que se realiza algún tipo de actividad física. En el presente estudio se llegó al mismo resultado utilizando los fundamentos del futbol americano como deporte en equipo para mejorar dichas habilidades y así la integración dentro del grupo.

Conclusión

Al finalizar este estudio, con base en los resultados obtenidos con los diferentes instrumentos de evaluación y la interpretación de estos resultados con los análisis de fiabilidad, media y desviación estándar, normalidad y comparación de medias. Se llegó a la conclusión que, sí hubo una mejora significativa en las habilidades sociales de los niños, así mejorando la integración social del grupo. A través de este tipo de estudios se puede lograr mejorar las habilidades sociales e integración social no solo de los niños, sino de cualquier grupo que se desee intervenir.

Una situación que pudo afectar el estudio fue que la primaria no contaba con un maestro de educación física por la mañana, solo contaban con un maestro por la tarde. Esto fue algo que me benefició, ya que podía cumplir 2 sesiones a la semana y una adicional al momento que contrataron un maestro por la mañana y me cedió la sesión que tenía con el grupo que yo estaba trabajando.

Limitaciones

Una de las principales limitaciones que hubo fue el tiempo durante la intervención, ya que se cruzaron las vacaciones de semana santa y además de las 2 semanas, los niños en esta primaria salieron 3 días antes y regresaron 4 días después. Por lo cual hubo un lapso de 3 semanas en las cuales no se pudo realizar la intervención. Algunas otras de las limitaciones fue el material, ya que la mayoría de las escuelas no cuenta con material para realizar este tipo de deporte.

Referencias

- Caballo, V. (2005). *Manual de Evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. (6° Edición). Madrid: Siglo XXI.
- Corti, A. M. (2000). Socialización e integración social. *Fundamentos en Humanidades*, vol. I, núm. 2, diciembre, 2000, pp. 90-105.
- Díez, A. & Márquez, S. (2005). Utilización de sociogramas para la valoración de la cohesión interna de los jugadores de un club de fútbol. *European Journal of Human Movement, Motricidad*, 14.
- Durán, J., Gómez, V., Rodríguez, J.L. & Jiménez, P. "La Actividad Física y el Deporte como medio de integración social y de prevención de violencia: programa educativo con jóvenes socialmente desfavorecidos". *I Congreso de la Asociación Española de Ciencias del Deporte*. Universidad de Extremadura: Facultad de Ciencias del Deporte, pp. 405-414. 2000.
- Fernández-Ríos, L. y Rodríguez, F. J. (2002). La prevención de la violencia: Hechos y mitos. *Psicothema*, 14 (supl.), 147-154.
- Gracia, E. y Musitu, G. (2000). *Psicología Social de la familia*. Barcelona: Paidós
- Johnson, D. y Johnson, R. (2017). Cooperative Learning. *Inovacion-Educacion. I congreso internacional*.

López, V. M. (2009). El sociograma: una técnica para conocer las relaciones sociales en el aula. *Recursos de formación*.

López, M. H., & Moore, K. (2006). Participation in Sports and Civic Engagement. *CIRCLE Fact Sheet, Baltimore, MD: CIRCLE*.

Manzano, I. (2011). La Utilización de juegos cooperativos para favorecer el desarrollo de la psicomotricidad en niños de 4 y 5 años de edad en preescolar. *Benemérita Universidad Autónoma de Puebla*.

Marín, M. (2012). La expresión corporal como instrumento para resolver conflictos en el aula de educación física. *EmasF, Revista Digital de Educación Física*, 3(14).

Musitu, G. (2002). Las conductas violentas de los adolescentes en la escuela. *El rol de la familia. Aula Abierta*, 79, 109-138.

Ovejero, A. (2002). Cultura de la pobreza: violencia, inmigración y fracaso escolar en la actual sociedad global. *Aula Abierta*, 79, 71-84.

Palacios, J. (1999). La familia y su papel en el desarrollo afectivo y social. En F. LÓPEZ, I. ETXEBARRÍA, M.J. FUENTES, M.J. ORTIZ (comps), *Desarrollo afectivo y social*, (pp. 267-284). Madrid: Pirámide.

Pérez, D. (2017). El deporte como medio de integración e inclusión social. <https://revistadigital.inesem.es/educacion-sociedad/inclusion-social-deporte/>.

Pinto, V. (1996). La escuela como contexto de enseñanza-aprendizaje. En R. A. Clemente y C. Hernández, *Contextos de desarrollo psicológico y educación*, 221-230. Málaga: Aljibe.

Quintanilla, C. (2016). Sport for all: a bridge to equality, integration and social inclusion. *Comisión de Cultura, Ciencia, Educación y Medios de la Asamblea Parlamentaria del Consejo de Europa*.

Quintero, M. (2014). Las habilidades sociales a través de la expresión corporal en educación primaria. *Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, Huelva, España*.

Restrepo, O. (2008). La educación física en el fortalecimiento de las habilidades sociales de los estudiantes del grado primero de la Institución Educativa Eduardo Santos. *Universidad de Antioquia*.

Rodríguez, G., Gil, J. & García, E. (1996). Metodología de la investigación cualitativa. *Ed. Aljibe, Málaga*.

Romera, M., Ortega, R. & Monks, C. (2008). Impacto de la actividad lúdica en el desarrollo de la competencia social. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 8(2), 193-202.

Rosado, M. A. (1988). *Factores de rendimiento escolar*. Barcelona: Oikos–Tau.

Terrón-Caro, M. T. (2011). Educación e Integración social desde una perspectiva internacional, 1.

Vázquez-Reina, M. (2009). El sociograma: una herramienta para analizar las relaciones en el aula. *EROSKI CONSUMER*.

Velázquez, C. (2010). Aprendizaje cooperativo en la educación física. *Fundamentos y aplicaciones practicas, estructura cooperativa*, 21-31.

(2009). Sport a tool for development. *Organizmo Olimpico*. Recuperado de:
(<https://www.olympic.org/news/sport-a-tool-for-development>)

Apéndices

Apéndice 1

1. CARTA DE CONSENTIMIENTO

El grupo de su hijo(a) ha sido invitado a ser partícipe de un estudio que se llevara a cabo por el estudiante de maestría en "Educación Física y Deporte Escolar" el Licenciado en actividad física y deporte Jesús Armando Santillano Valverde, en supervisión de la Dra. Clotilde Lomelí Agruel como directora de trabajo terminal de dicha maestría.

El objetivo de esta carta es pedirle a usted de manera más respetuosa para concebir su consentimiento, permiso o autorización para permitir publicar fotos y videos, manteniendo el anonimato de los participantes, de las prácticas en las _____ que _____ participo _____ su hijo(a).....

..... El cual se encuentra cursando el 5to..... en esta prestigiosa escuela. Estas publicaciones serán de tipo pedagógico, informativo, académico que permitirán dar a conocer actividades que se realizarán en nuestra facultad.

De ante mano agradecemos su atención.

ACEPTO: SI..... NO.....

Firma del padre, madre o tutor legal del niño.

Apéndice 2

Test Sociométrico

¿A quién elegirías como compañero/a en la clase de educación física?

¿A quién no elegirías como compañero/a en la clase de educación física?

¿Quién crees que te elegiría a ti?

¿Quién crees que no te elegiría a ti?

¿A quién escogerías para trabajar en equipo?

¿A quién no escogerías para trabajar en equipo?

¿A quién elegirías para un trabajo en equipo dentro del salón de clase?

Apéndice 3

ESCALA DE HABILIDADES SOCIALES (A. Goldstein & col. 1978)

A continuación te presentamos una tabla con diferentes aspectos de las “*Habilidades Sociales Básicas*”. A través de ella podrás determinar el grado de desarrollo de tu “*Competencia Social*” (conjunto de HH.SS necesarias para desenvolverte eficazmente en el contexto social). Señala el grado en que te ocurre lo que indican cada una de las cuestiones, teniendo para ello en cuenta:

1 Me sucede **MUY POCAS** veces **2** Me sucede **ALGUNAS** veces

3 Me sucede **BASTANTES** veces **4** Me sucede **MUCHAS** veces

HABILIDADES SOCIALES		1	2	3	4
1	Prestas atención a la persona que te está hablando y haces un esfuerzo para comprender lo que te está diciendo				
2	Hablas con los demás de temas poco importantes para pasar luego a los más importantes				
3	Hablas con otras personas sobre cosas que interesan a ambos				
4	Clarificas la información que necesitas y se la pides a la persona adecuada				
5	Permites que los demás sepan que les agradeces los favores				
6	Te das a conocer a los demás por propia iniciativa				
7	Ayudas a que los demás se conozcan entre sí				
8	Dices que te gusta algún aspecto de la otra persona o alguna de las actividades que realiza				
9	Pides que te ayuden cuando tienes alguna dificultad				
10	Eliges la mejor forma para integrarte en un grupo o para participar en una determinada actividad				
11	Explicas con claridad a los demás cómo hacer una tarea específica				
12	Prestas atención a las instrucciones, pides explicaciones y llevas adelante las instrucciones correctamente				
13	Pides disculpas a los demás por haber hecho algo mal				
14	Intentas persuadir a los demás de que tus ideas son mejores y que serán de mayor utilidad que las de la otra persona				
15	Intentas reconocer las emociones que experimentas				
16	Permites que los demás conozcan lo que sientes				
17	Intentas comprender lo que sienten los demás				
18	Intentas comprender el enfado de la otra persona				
19	Permites que los demás sepan que te interesas o preocupas por ellos				
20	Piensas por qué estás asustado y haces algo para disminuir tu miedo				

21	Te dices a ti mismo o haces cosas agradables cuando te mereces una recompensa				
22	Reconoces cuando es necesario pedir permiso para hacer algo y luego lo pides a la persona indicada				

HABILIDADES SOCIALES		1	2	3	4
23	Te ofreces para compartir algo que es apreciado por los demás				
24	Ayudas a quien lo necesita				
25	Llegas a establecer un sistema de negociación que te satisface tanto a ti mismo como a quienes sostienen posturas diferentes				
26	Controlas tu carácter de modo que no se te “escapan las cosas de la mano”				
27	Defiendes tus derechos dando a conocer a los demás cuál es tu postura				
28	Te las arreglas sin perder el control cuando los demás te hacen bromas				
29	Te mantienes al margen de situaciones que te pueden ocasionar problemas				
30	Encuentras otras formas para resolver situaciones difíciles sin tener que pelearte				
31	Dices a los demás cuándo han sido los responsables de originar un determinado problema e intentas encontrar una solución				
32	Intentas llegar a una solución justa ante la queja justificada de alguien				
33	Expresas un sincero cumplido a los demás por la forma en que han jugado				
34	Haces algo que te ayude a sentir menos vergüenza o a estar menos cohibido				
35	Eres consciente cuando te han dejado de lado en alguna actividad y, luego, haces algo para sentirte mejor en ese momento				
36	Manifiestas a los demás que han tratado injustamente a un amigo				
37	Consideras con cuidado la posición de la otra persona, comparándola con la propia, antes de decidir lo que hacer				
38	Comprendes la razón por la cual has fracasado en una determinada situación y qué puedes hacer para tener más éxito en el futuro				
39	Reconoces y resuelves la confusión que se produce cuando los demás te explican una cosa pero dicen o hacen otras que se contradicen				
40	Comprendes lo que significa la acusación y por qué te la han hecho y, luego, piensas en la mejor forma de relacionarte con la persona que te ha hecho la acusación				
41	Planificas la mejor forma para exponer tu punto de vista antes de una conversación problemática				
42	Decides lo que quieres hacer cuando los demás quieren que hagas otra cosa distinta				
43	Resuelves la sensación de aburrimiento iniciando una nueva actividad interesante				
44	Reconoces si la causa de algún acontecimiento es consecuencia de alguna situación bajo tu control				
45	Tomas decisiones realistas sobre lo que eres capaz de realizar antes de comenzar una tarea				
46	Eres realista cuando debes dilucidar cómo puedes desenvolverte en una determinada tarea				

47	Resuelves qué necesitas saber y cómo conseguir la información				
48	Determinas de forma realista cuál de los numerosos problemas es el más importante y el que deberías solucionar primero				
49	Consideras las posibilidades y eliges la que te hará sentir mejor				
50	Te organizas y te preparas para facilitar la ejecución de tu trabajo				