



UNIVERSIDAD  
DE MÁLAGA

**Facultad de Ciencias de la Educación**  
**TRABAJO FIN DE GRADO**

**GRADUADO EN PEDAGOGÍA**

**Las Habilidades sociales y su relación con el mundo del  
deporte en edad escolar**

**Realizado por:**  
**Carlos Becerra Rivero**

*Tutorizado por:*  
**Pablo Franco**

**Facultad de Ciencias de la Educación**  
**Curso, 2017-18**  
**Convocatorio de Junio**

## **LAS HABILIDADES SOCIALES Y SU RELACIÓN CON EL MUNDO DEL DEPORTE EN EDAD ESCOLAR.**

### **RESUMEN**

En este trabajo, se abordarán multitud de conceptos y una amplia gama de ideologías, estudios y resultados obtenidos tras el análisis de la temática a tratar: las habilidades sociales y su relación con el mundo del deporte.

El punto de origen o principio de este trabajo partirá desde una introducción del por qué he elegido este tema y en qué me he basado para poder elaborarlo: ideas en las que me apoyo, recursos de los que dispongo y tipo de intervención que he llevado a cabo durante mis prácticas.

Acto seguido, introduciré el tema elegido mediante la descripción del contexto actual en el que se encuentra: autores que hablan sobre la conceptualización y tipología existente en referencia a las habilidades sociales, la situación de estas en las etapas de la infancia y adolescencia, problemas encontrados con la aplicación de las habilidades sociales, y su relación con el deporte y la actividad física.

Descrito el contexto en el que se encuentra, procederé a describir de manera explícita en qué ha consistido mi propuesta de intervención: instrumentos y procedimientos utilizados para la recogida de información, tipo de propuesta de intervención, duración, número de sesiones, actividades llevadas a cabo, etc.

Posteriormente, aportaré los resultados que pude obtener una vez realizada la propuesta. Para verificar resultados, haré uso de diversos descriptores estadísticos, que me ayuden a elaborar una conclusión general de la información recopilada en la evaluación.

Por último, detallaré todos aquellos aspectos que no pude obtener en la elaboración de la propuesta de intervención, y también ideas que me gustaría poder desarrollar de cara a un futuro próximo. Tras ello, elaboraré una serie de conclusiones que sean originadas de las impresiones obtenidas tras la realización de este trabajo, llegando finalmente a una conclusión que aborde todo lo aprendido y realizado en el trabajo.

### **PALABRAS CLAVE**

Habilidades sociales, deporte, actividad física, asertividad, resiliencia, empatía, escucha activa, infancia, adolescencia.

## ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	1
1. MARCO TEÓRICO.....	2
1.1. CONCEPCIÓN GENERAL: LAS HABILIDADES SOCIALES ...	2
1.2. PROBLEMAS CON LAS HABILIDADES SOCIALES .....	4
1.3. HABILIDADES SOCIALES EN LA ETAPA DE LA INFANCIA Y LA ADOLESCENCIA.....	5
1.4. LAS HABILIDADES SOCIALES Y SU RELACIÓN CON EL DEPORTE .....	5
3. EVALUACIÓN DEL PROYECTO DE INTERVENCIÓN AUTÓNOMO.....	10
3.1. RESULTADOS OBTENIDOS .....	11
3.2. INTERPRETACIÓN DE DATOS FINAL .....	33
4. PROPUESTAS DE MEJORA DE LA INTERVENCIÓN.....	35
5. CONCLUSIONES.....	36
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	37
ANEXOS.....	39

## INTRODUCCIÓN

Para dar justificación al por qué he elegido esta tipología de modelo de TFG en este apartado procederé a argumentar los motivos que me llevan a desarrollarlo y sobre qué temática trataré:

La temática elegida es las habilidades sociales y su relación con el mundo del deporte. El motivo por el que elijo este tema es por interés personal y, sobre todo, porque una vez llevada a cabo mi propuesta de intervención en mi centro de prácticas, los resultados que obtuve y las impresiones que me llevé, dan pruebas y argumentos suficientes para mencionar que existe una gran necesidad y sobre todo falta de conocimiento en dicha temática en los centros escolares.

Referente al tipo de intervención realizada, se trata de un proyecto que abarca una serie de talleres, y que se aplica a dos grupos determinados de secundaria (véase. resumen del proyecto de intervención autónomo

Y la evaluación se basará en los resultados obtenidos del instrumento que se ha llevado a cabo en cada taller: los cuestionarios (véase evaluación del proyecto de intervención autónomo

El modelo elegido es el de investigación, que, gracias a una recopilación de datos obtenidos de la propuesta de intervención, pude recoger una serie de muestras, suficientes como para poder elaborar un trabajo de investigación propio del nivel exigido para un trabajo fin de grado.

## 1. MARCO TEÓRICO

La línea de trabajo que se pretende llevar en este documento se centrará en la temática que pude tratar en mi propuesta de intervención durante el período de prácticas. En este apartado, describiré las principales ideas y argumentos de determinados autores, los cuales explican desde su postura su concepción acerca de las habilidades sociales y su relación con el mundo del deporte.

Por ello, dicho análisis partirá desde unos conceptos básicos hasta llegar a un punto más especializado y relacionado con el deporte.

### 1.1. CONCEPCIÓN GENERAL: LAS HABILIDADES SOCIALES

Realizando un análisis de las ideas expuestas por (Roca, 2014) podemos definir las habilidades sociales como conductas que se observan. Según el autor, son tanto conductas observables, pensamientos y emociones. Gracias a estas conductas nuestras relaciones personales pueden verse mejoradas, al igual que nuestras opiniones e ideas personales puedan verse respetadas.

Las habilidades sociales (Roca, 2014) afirma que “son pautas de funcionamiento que nos permiten relacionarnos con otras personas en forma tal, que consigamos un máximo de beneficios y un mínimo de consecuencias negativas, tanto a corto como a largo plazo” (p.7)

Las habilidades sociales engloban multitud de conceptos. Como bien detalla (Roca, 2014) existen conceptos como la comunicación verbal y no verbal que forman parte de las mismas. Entiéndase la comunicación no verbal como comunicación basada en gestos, contacto visual, tono de voz, símbolos, expresiones faciales, tono de voz, etc. Otras concepciones incluidas dentro de las habilidades sociales, según el autor son la resolución de conflictos, y el saber responder a conductas irracionales emitidas por otras personas.

Otros autores como (Fernández & Bueno, 2011) detallan una serie de ideas principales de la teoría por la que se rigen, para así darle definición al término de habilidades sociales. En concordancia con (Kelly, 2004) estos dos autores entienden las habilidades sociales como conductas que se aprenden. Gracias a mecanismos del aprendizaje tales como el refuerzo directo, el aprendizaje por observación o aprendizaje

de modelos, y las expectativas de cognición, todas ellas se postulan para darle justificación al término de habilidades sociales.

Los siguientes autores (Betina & Contini, 2011) definen las habilidades sociales apoyándose en ideas de otros autores. Para estos dos autores, las habilidades sociales coinciden con Caballo (2005) en que son un grupo de conductas que ofrecen a las personas un desarrollo desde un ámbito individual mediante el uso de emociones, deseos, opiniones, con el objetivo de resolver problemas, siempre desde la postura de respeto a las opiniones de los demás.

Existen otras concepciones acerca de las habilidades sociales. Destacamos las ideas que exponen (Lorenzo & Bueno, 2011) los cuales se basan en las ideas de Kelly (2002) para dar significado a dicho concepto:

Ambos autores hablan de habilidades sociales como grupo o conjunto de conductas que los individuos hacen uso en diferentes situaciones de su día a día, con el objetivo de reforzar su contexto personal.

Las habilidades sociales disponen de tres aspectos importantes:

“a) el hecho de que un comportamiento es socialmente hábil en la medida que implique consecuencias reforzantes del ambiente, b) tener en cuenta las situaciones interpersonales en las que se expresan las habilidades sociales y c) la posibilidad de describir las habilidades sociales de modo objetivo. De este modo, Kelly (2002) sostiene que las habilidades sociales son medios que tiene un sujeto para alcanzar sus objetivos” (Lorenzo & Bueno, 2011, p. 42).

Otros autores, en cambio, ofrecen otras visiones respecto al concepto de habilidades sociales (Isaza & Henao, 2011). Estos dos autores se apoyan en las ideas de León y Medina (1998) para describir a las habilidades sociales como formas o capacidades que tenemos las personas de llevar a cabo conductas que hemos aprendido, rellenando así las necesidades de comunicación interpersonales y dando respuesta a las exigencias que se presenten en las diferentes situaciones de nuestro contexto social, siempre de manera efectiva.

(Lorenzo & Bueno, 2011) en concordancia con las ideas expuestas por Kelly (2004), exponen que la forma de adquirir las habilidades sociales de manera intrapersonal

es mediante mecanismos de aprendizaje: reforzamiento directo, aprendizaje por observación o modelos, y el aprendizaje por imitación.

## 1.2. PROBLEMAS CON LAS HABILIDADES SOCIALES

Para autores como (Roca, 2014) los problemas con las habilidades sociales parten desde un origen, que es el desconocimiento de las mismas. La autora nos describe inicialmente una definición de una habilidad social: la asertividad. Para posteriormente detallar qué problemas existen dentro de la misma.

La asertividad, (Roca, 2014) la define como “actitud de autoafirmación y defensa de nuestros derechos personales” (p. 13). Con esta definición, lo que la autora pretende explicar es que gracias a la asertividad, podemos expresar ideas, sentimientos y sobre todo opiniones, siempre desde una perspectiva de respeto doble: respeto a la opinión propia y respeto a la opinión de los demás.

Una vez definido el concepto de asertividad, (Roca, 2014) menciona una serie de conductas no asertivas: la inhibición y la agresividad.

La inhibición se entiende como comportamiento pasivo o sumiso. Este tipo de conducta se caracteriza por disponer de una baja autoestima interpersonal y una gran influencia de la opinión de los demás.

La agresividad, en cambio, se trata de todo lo contrario: poco respeto a la opinión de los demás, y en el peor de los casos, ofensas y provocación, llegando al ataque a la opinión de los demás.

(Betina & Contini, 2011) en concordancia con las ideas expuestas por Caballo (1993) describen otra serie de problemas que se originan a la hora de definir las habilidades sociales. Hablan de tres tipos de problemas:

El primero, se relaciona con el gran número de investigaciones que se han hecho con términos como el de “conducta asertiva”, el cual fue reemplazado posteriormente por el concepto “habilidades sociales”.

El segundo problema se refiere a las conductas sociales que empleamos en los diferentes contextos. Es decir, dentro de un mismo contexto social, puede haber diferentes

comportamientos sociales, sea por diferentes motivos como el nivel educativo, nivel económico, subculturas o individualidades como son el caso de las capacidades cognitivas, afectivas, etc.

En tercer y último lugar, la concepción en la que se ha centrado el término de habilidades sociales es con relación a una descripción de las conductas adoptadas dentro de las mismas, y en las consecuencias que acarrearán ejercitarlas.

### **1.3. HABILIDADES SOCIALES EN LA ETAPA DE LA INFANCIA Y LA ADOLESCENCIA.**

(Betina & Contini, 2011) nos hablan de los años preescolares. En la etapa preescolar las habilidades sociales juegan un papel muy importante en las relaciones entre los grupos de iguales, en los que la interacción, la exploración y comprensión tanto de reglas como de emociones son reconocidas como la mejor manera de implicación de las habilidades sociales.

(Isaza & Henao, 2011) argumentan que la familia es el contexto social mejor posicionado para dar explicación a factores como la cohesión, expresividad y organización dentro del desarrollo de los individuos a nivel social. Gracias a las familias cohesionadas, existen estructuras dentro del ámbito familiar y con ello, un mejor desarrollo personal y social del individuo. En cambio, en las familias que padecen de conflictos existe una relación negativa, y con ello, una desorientación en la estructura familiar.

(Betina & Contini, 2011) en concordancia con las ideas expuestas por Zabala (2008) exponen que las habilidades sociales desempeñan una labor primordial en el desarrollo de las personas en la etapa de la adolescencia, pues la aceptación social es la condición personal que tienen las personas, las cuales se ven reflejadas en un grupo de referencia. En la etapa de la adolescencia las habilidades sociales se relacionan con los roles de liderazgo, popularidad, compañerismo y respeto.

### **1.4. LAS HABILIDADES SOCIALES Y SU RELACIÓN CON EL DEPORTE**

Para (Ramírez, Vinaccia, & Suárez, 2004) existen una serie de valores sociales y personales, los cuales son los idóneos para alcanzar metas u objetivos en el mundo del deporte. Dichos valores se apoyan en una base de investigación previamente realizada por Gutiérrez (1995) y que pueden enumerarse en los siguientes:

Valores sociales: dentro de ellos se encuentran tales como el respeto a los demás, pertenencia a un grupo, convivencia, cohesión grupal, etc.

Valores personales: se engloban algunos conceptos como el autoconcepto, la creatividad, imagen social, autoexpresión, deportividad.

(Ramírez et al., 2004) detallan que el ejercicio físico influye de manera beneficiosa en la personalidad de las personas, pues estados alterados de la emoción como la ansiedad o la depresión se ven disminuidos. Otros aspectos en cambio se ven incrementados de manera positiva: las capacidades intelectuales y cognitivas. La práctica de deporte se considera como elemento esencial en los programas de promoción de la salud en la población joven, pues reducen el desarrollo de patologías tales como las dificultades de aprendizaje, hiperactividad, deficiencia mental y conducta disocial.

Por otra parte (Amat & Batalla, 2000) defienden que la competición no es siempre un ámbito negativo y obstructor para el desarrollo personal y social de las personas. Argumentan que tanto el entrenamiento como la competición son áreas en las que se pueden construir aprendizajes de conductas, de acuerdo con los planteamientos que se acepten en el grupo, y para también, poder elaborar y promover las habilidades sociales como medio desarrollador de la convivencia tanto entre iguales como de todo el personal implicado: árbitros, delegados deportivos, el público, el rival, etc.

(Amat & Batalla, 2000) nos ofrecen una visión de la competición como elemento promotor y desarrollador de valores. Elementos como la cooperación, el respeto de normas y rivales son elementos que pueden verse elaborados durante situaciones de competición.

(Fernández & Méndez, 2016) nos hablan de un modelo pedagógico, el aprendizaje cooperativo, en el que se incluyen las habilidades sociales:

“Un modelo pedagógico en el que los estudiantes aprenden con, de y por otros estudiantes a través de un planteamiento de enseñanza-

aprendizaje que facilita y potencia esta interacción e interdependencia positivas y en el que docente y estudiantes actúan como co-aprendices” (p. 6).

Ambos autores, nos hablan de la existencia de cinco elementos que son considerados como fundamentales dentro del modelo pedagógico de aprendizaje cooperativo. Estos cinco modelos, se basan en los expuestos por (Johnson y Johnson, 1994) y son los siguientes:

El primero es la interacción cara a cara, en él, predomina el contacto directo durante la realización de una actividad.

El segundo modelo es la independencia positiva: este modelo se explica cómo el proceso en el que el aprendiz persigue los objetivos marcados por el docente es a su vez el mismo objetivo que persiguen el resto de los miembros de un grupo, y con ello, lo que se genera es un interés común por la persecución de objetivos. En este modelo ganan todos o pierden todos.

El tercer modelo es la responsabilidad individual: los miembros de cada grupo se reparten responsabilidades dentro de la elaboración de un mismo trabajo.

El cuarto modelo es el procesamiento grupal: este modelo se puede explicar como modelo de debate. En él, toda la información que se obtiene se debe poner en conocimiento de los demás miembros del grupo, para tomar una serie de decisiones.

El quinto y último modelo son las habilidades sociales: los aprendices desarrollan habilidades sociales tales como la escucha activa, respeto de opiniones y criticar ideas sin perder las propias (asertividad), etc.

(Blanco, 2006) hace una separación de conceptos: habla de habilidades sociales y habilidades personales. Este autor, en concordancia con las ideas expuestas por (Popkewitz 1900) señala que los profesores deben fomentar la práctica de reflexiones en los grupos, en los que se trabaje el autoconcepto, la resolución de conflictos, interés y motivación extrínseca por las actividades, la comunicación y cooperación grupal entre otras. Con ello el objetivo que se persigue es el despertar la motivación de manera intrínseca en el estudiante.

(Chaves, 2013) expone que son los docentes quienes deben propiciar el desarrollo y fomento de habilidades sociales en períodos importantes de sus jornadas. El mejor

momento para aplicarlas según esta autora, es durante el recreo, haciendo uso de la cooperación y de la resolución de conflictos.

Para (Fernández & Bueno, 2011) el deporte es el ámbito más ideal para poder desarrollar y trabajar las habilidades sociales, puesto que en el mundo del deporte suceden multitud de situaciones diversas, las cuales obligan a las personas a interactuar con el medio, y gracias a un buen entrenamiento en habilidades sociales los deportistas podrán practicar su actividad física favorita con diferentes grupos: grupos de iguales, adultos, niños, adolescentes, etc., creando así, una buena convivencia.

(Sáenz, 2011) defiende la idea de que son los propios entrenadores o monitores los que deben encargarse de aportar formación en habilidades sociales y resolución de conflictos tanto a nivel teórico como práctico a los deportistas, con el objetivo de concienciar sobre la importancia que tienen en la convivencia y cohesión entre iguales, y con ello, propiciar la implicación de los padres también en la comprensión de esta, para el buen desarrollo de la práctica deportiva.

## **2. RESUMEN DEL PROYECTO DE INTERVENCIÓN AUTÓNOMO**

La temática en la que se centró mi propuesta de intervención fue sobre las habilidades sociales y su relación con el mundo del deporte. Para poder llevarla a cabo, tuve que centrarme en un determinado tipo de colectivo: alumnos de la educación secundaria, en concreto, en dos grupos de 2º ESO.

El centro donde llevé a cabo mi propuesta de intervención fue en el Colegio Concertado La Presentación de Málaga. Como ya he dicho líneas arriba, la población a la que apliqué mi propuesta fue a dos grupos de secundaria, concretamente dos clases de 2º ESO: 2º A y 2º B.

La muestra de la que dispuse fue diversa, pues al tratarse de dos grupos los cuales tenían que intervenir en los talleres y cuestionarios que realizaba, no siempre era la misma. El número de muestras en cada taller fue el siguiente: taller 1 introducción de conceptos, muestra 51; taller 2 asertividad, muestra 31; taller 3 escucha activa, muestra 48; taller 4 resiliencia, muestra 32.

La duración de cada taller era de unos 60 minutos. 60 minutos en los que combinábamos teoría, práctica y resolución de cuestionarios.

En mi propuesta de intervención, el número de sesiones inicial que estaba destinado a aplicarse era de 6 sesiones, pero finalmente, por motivos de tiempo y disponibilidad de grupo, las sesiones quedaron reducidas a 4. Durante un mes, partiendo desde la primera semana después de semana santa hasta mediados de mayo, período en el que finalizaba mi contrato de prácticas, estuve desarrollando los 4 talleres todos los lunes en las dos clases de tutoría de las que disponían ambos grupos: 2º A los lunes de 8:00 a 9:00 h y 2º B de 11:30 a 12:30 h.

Las actividades que pude llevar a cabo fueron las siguientes:

En el primer taller, durante 45 minutos estuve desarrollando una ponencia sobre los conceptos básicos y principales de la temática a tratar en los talleres: definición de habilidades sociales, tipos de comunicación: verbal y no verbal; definición de 4 tipos de habilidades sociales: asertividad, escucha activa, resiliencia y empatía. Los 15 minutos restantes se limitaron a resolución de dudas.

El segundo taller, la dinámica fue distinta respecto al primero: se llevó a cabo un gran debate en el que, en grupos o equipos de 5 personas, debían defender un tema el cual se les había designado frente a otro grupo, que tenía el mismo tema, pero defendiéndolo desde la otra postura. Pasados unos 5 minutos, habría un cambio de ideologías: el equipo que defendía una postura pasaba a estar en contra, y el equipo que se oponía a una idea, pasaba a defenderla. Los temas elegidos surgían de los mismos alumnos: aborto, tauromaquia, redes sociales, y VAR (sistema electrónico de arbitraje aplicado en fútbol).

En el tercer taller, la dinámica que se llevó a cabo fue la entrevista. Por parejas realizaban entrevistas en los que unos asumían el rol de entrevistadores, y estos debían formular una serie de preguntas sobre un tema (de libre elección) y tomar nota, y otros desempeñaban el rol de entrevistados, los cuales debían contestar a las preguntas que les hacían sus compañeros. Pasados unos 10 minutos, los entrevistadores debían exponer al grupo clase todo aquello que habían entendido y anotado de sus entrevistados. Finalizada la puesta en escena, se cambiaban roles.

El cuarto y último taller se centraba en la resiliencia, y para explicar mejor este concepto, la temática que se trató fueron los primeros auxilios (PAX). Durante toda la sesión, estuve explicando conceptos básicos: RCP (Reanimación cardiopulmonar),

maniobra frente-mentón, 112, conducta PEAS (Proteger Evaluar Alertar Socorrer), PLS (Posición lateral de Seguridad), posición de semisentado, maniobra de Heimlich, y formas de ayudar a gente con epilepsia. Todos estos conceptos a la vez que se explicaban, los mismos alumnos los practicaban por parejas, tríos o grupos.

Los resultados que obtuve con la realización de los talleres: una gran participación de todos los alumnos, los cuales estuvieron muy interesados en todas las temáticas que tratamos, y que luego, gracias a los cuestionarios, pude comprobar, que ámbito les gustaban más, y qué les gustaría desarrollar en un futuro.

Como bien se puede comprobar en el siguiente apartado (**¡Error! No se encuentra el origen de la referencia.**) el procedimiento por el que me base para recoger información de los talleres fue mediante la aplicación de cuestionarios elaborados con Google Forms. Los resultados que obtuve de los cuestionarios y su interpretación se recogen en el siguiente apartado (**¡Error! No se encuentra el origen de la referencia.**). En breves líneas, los resultados obtenidos aportan una visión positiva e interesada en todo lo abordado en los talleres.

### 3. EVALUACIÓN DEL PROYECTO DE INTERVENCIÓN AUTÓNOMO

Durante la elaboración de mi propuesta de intervención, pude recabar diferente información acerca de la realidad existente en el área del deporte y su relación con las habilidades sociales.

Gracias a los cuestionarios obtenidos con *Google Forms*, pude obtener un recopilatorio de datos de los dos grupos con los que traté durante los talleres: 2º ESO A y 2º B.

Mi evaluación, por tanto, se centrará en la interpretación de los datos obtenidos de los cuestionarios, en los que procederé a ordenarlos mediante *Excel* de manera cuantitativa, y acto seguido, elaborar los estadísticos descriptivos correspondientes, mediante el uso del programa estadístico *C Commander*. Posteriormente, llevaré a cabo una interpretación de los datos obtenidos.

Por ello, el orden correcto de pasos que seguiré es el siguiente:

- Ordenar en valores numéricos los datos recogidos en cada cuestionario elaborado con *Google Forms* mediante *Excel*.

- Realizar los estadísticos descriptivos de cada variable analizada con el programa *C Comander*: media, desviación típica, varianza, y cuartiles.
- Buscar relaciones entre cada grupo de variables mediante el Coeficiente de correlación de *Pearson* y el Coeficiente de determinación.
- Interpretación de los datos obtenidos.

### 3.1. RESULTADOS OBTENIDOS

En el primer taller, la temática principal era la introducción de las habilidades sociales y su relación con el deporte. De dicho taller, los datos recogidos de los cuestionarios pude obtener la siguiente información:

En el primer taller, la muestra con la que disponemos es de 51, y las variables a analizar serán 4, en las cuales se les aplicará un valor numérico en cada respuesta, para así facilitar el análisis estadístico que posteriormente realizaré.

VARIABLES Y RESPUESTAS			
VARIABLES	RESPUESTAS		
Estilos comunicativos	En una situación de estrés: modos de actuación	Los conflictos	Las Habilidades sociales: ¿Mejoran o no nuestras relaciones personales?
Asertivo 1	Evito el conflicto y llego a acuerdos 1	Evito 1	Si 1
Agresivo 2	Intento mantener la calma 2	No evito 2	No 2
Pasivo o inhibido 3	Discuto y me enfado 3		
	Me quedo callado y asiento 4		

Tabla 1. Variables para analizar del taller 1 sobre habilidades sociales.

Por ello, procedo a analizar cada variable de manera individual mediante el programa *C Commander*:

Variable: ¿con qué estilo comunicativo te identificas más?

Lo primero que hice en *Excel* fue ordenar las distintas respuestas de forma cuantitativa:

- Estilo asertivo: 1.
- Estilo agresivo: 2.
- Estilo pasivo o inhibido: 3.

La media obtenida fue 1´77, desviación típica (SD) de 0´77 y una varianza (desviación típica elevada al cuadrado) de 0´59. El rango intercuartílico (IQR) es de 1. Los cuartiles resultantes: al 0% 1, al 25% 1, al 50% 2, al 75% 2, y al 100% 3. Con un total de respuestas (N) de 48 y respuestas en blanco (NA) de 3.

Como bien se puede comprobar, la media predomina el primer estilo: asertivo (1´77) aunque su aproximación al segundo estilo (agresivo) es bastante cercana.

Acto seguido, procedí a analizar la siguiente variable:

En una situación de estrés y mucho conflicto ¿cómo resolverías la situación?

- Evito conflictos y llego a acuerdos
- Intento mantener la calma
- Discuto y luego me enfado
- Me quedo callado y asiento

La media obtenida fue 2´01, desviación típica (SD) de 0´89 y una varianza (desviación típica elevada al cuadrado) de 0´79. El rango intercuartílico (IQR) es de 2. Los cuartiles resultantes: al 0% 1, al 25% 1, al 50% 2, al 75% 2, y al 100% 3. Con un total de respuestas (N) de 48 y respuestas en blanco (NA) de 3.

Comprobamos entonces que la media (2´01) predomina la segunda opción: intento mantener la calma.

Una vez realizado el análisis de estas dos variables, el siguiente paso es buscar si existe relación entre estas dos. Para ello, empezaré realizando un gráfico bivariante.

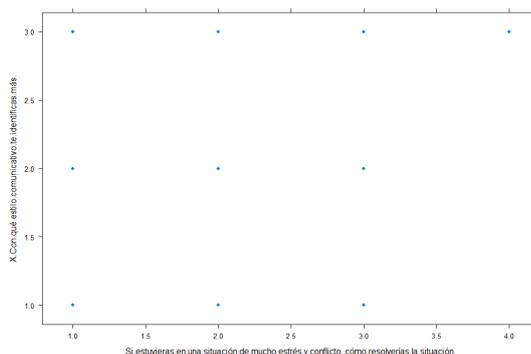


Ilustración 1. Gráfico bivariante: estilos comunicativos y actuaciones en situaciones de estrés.

Como bien se puede apreciar, los puntos están en posiciones muy dispersas, con lo que realizar el trazado de una línea, curva u otra forma geométrica es bastante complejo. Visto el gráfico resultante, el siguiente paso a realizar es el análisis de correlación de *Pearson*. El resultado que obtenemos es 0'007. Con este resultado podemos comprobar que existe una relación entre variables muy baja, pues el dato resultante se aproxima más a 0 que a 1.

Como último procedimiento a realizar, elaboramos el coeficiente de determinación, para verificar si la figura resultante es aceptable o poco aceptable. El resultado que obtenemos, que es el originado de la raíz cuadrada del coeficiente *Pearson* ( $\sqrt{0'007}$ ) es 0'083. Si pasamos a porcentajes el resultado obtenido, observamos que el 8'3% de la variabilidad total de ambas variables es común, como bien vemos, un resultado muy bajo y con ello, la figura se considera poco aceptable.

La siguiente variable para analizar es: los conflictos ¿los puedo evitar o no los puedo evitar?

- Si.
- No.

La media resultante es de 1'83, con una desviación típica de 0'37, una varianza de 0'13 y un rango intercuartílico (IQR) de 0. El número de puntos existentes en la periferia o cuartiles es el siguiente: 0% 1, 25% 2, 50% 2, 75% 2, 100% 2. El número total de respuestas contestadas (N) es de 48, con 3 respuestas en blanco.

Como bien podemos observar, en la media predomina la opción de evitar conflictos antes que enfrentarse a ellos, aunque bien es cierto que se aproxima bastante a la segunda opción, la opción negativa la cual está a favor del conflicto. Por ello, según lo obtenido, entendemos que la mayoría de los alumnos opta por intentar evitar conflictos antes que enfrentarse a ellos.

La siguiente variable para analizar: ¿las habilidades sociales nos permiten interactuar y mejorar nuestras relaciones personales?

- Si.
- No.

Los resultados que obtenemos son los siguientes:

Media: 1'08, desviación típica 0'27, varianza 0'07, rango intercuartílico 0.

Cuartiles:

0%	25%	50%	75%	100%
0	1	1	1	1

Número de respuestas (N) 48 y respuestas en blanco (NA) 3.

Por tanto, la media obtenida es claramente a favor del Sí. Las habilidades sociales nos permiten mejorar nuestras relaciones personales.

El siguiente paso es buscar relación entre estas dos variables:

Evades o no evades los conflictos, y las habilidades sociales mejoran o no nuestras relaciones personales.

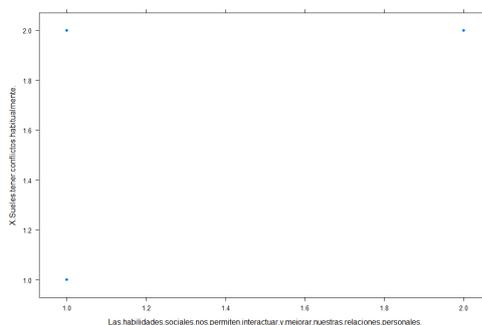


Ilustración 2. Gráfico bivalente: evasión de conflictos y habilidades sociales en las relaciones personales.

Una vez realizado el gráfico bivalente, procedo a realizar la correlación de *Pearson*, en donde se obtiene un valor de 0´35. Como bien vemos, es un valor bajo, el cual está más cerca de 0 que de 1, por lo que la relación entre ambas variables no es muy aproximada.

Acto seguido, para verificar si el gráfico obtenido es el idóneo para interpretar los datos, realizamos el coeficiente de determinación, obteniendo así 0´59, que aplicado a porcentaje es 59%.

Como observamos, las anteriores relaciones no son muy aceptables. Sin embargo, las relaciones que a continuación voy a ofrecer sí pueden considerarse aceptables:

¿Afecta el estilo comunicativo que uno tenga al que evites o no los conflictos?

Aplicando el coeficiente de *Pearson*, se obtiene un valor de 0´93. Un valor bastante más aproximado a 1 que a 0. Por tanto, hay una relación más próxima entre ambas variables. El gráfico que obtenemos es el siguiente:

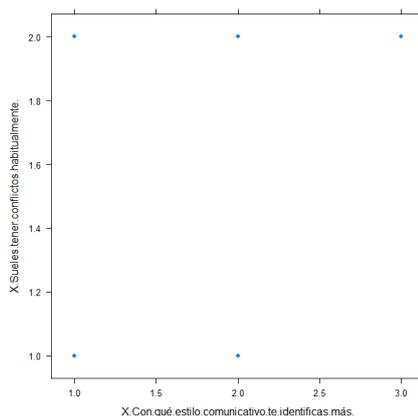


Ilustración 3. Gráfico bivalente: estilos comunicativos y conflictos.

Para verificar que el gráfico es aceptable, aplicamos el coeficiente de determinación ( $\sqrt{0´93}$ ) obteniendo 0´96, aplicado a porcentajes: 96% de aceptabilidad.

La siguiente relación: ¿hay relación entre el tener buenas relaciones gracias a las habilidades sociales con el actuar bajo presión en situaciones de estrés?

El dato que obtenemos con el Coeficiente de *Pearson* es 0´63. Por lo que tenemos un valor que supera la mitad entre el 0 y 1, ligeramente más próximo a 1 que a 0.

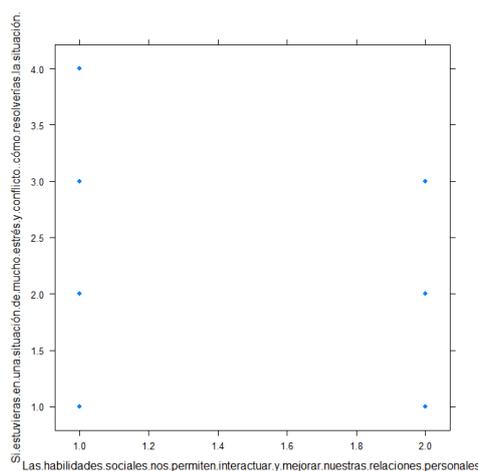


Ilustración 4. Gráfico bivariante: influencia de las habilidades sociales en las relaciones personales y actuación bajo estrés.

Ahora aplicamos el coeficiente de determinación para verificar si el gráfico es aceptable o no:  $\sqrt{0.63} = 0.79$ . Un 79% de aceptabilidad.

El siguiente taller, trataba como temática principal la habilidad social de la asertividad. La muestra con la que dispongo es de 31. Al igual que en el primer taller, serán 4 variables las que analicemos.

- ¿Te consideras una persona asertiva?
- ¿Dónde hay menos asertividad?
- ¿Hay asertividad en el mundo del deporte?
- Causas de una mala asertividad

Líneas abajo, en la tabla muestro las 4 variables con sus respectivas respuestas y su conversión a valores numéricos para su posterior corrección en el programa estadístico *C Commander*:

VARIABLES	¿Eres asertivo?	¿Dónde hay menos asertividad?	¿Hay asertividad en el mundo del deporte	Causas de una mala asertividad						
<b>R E S P U E S T A S</b>	1. Si	1. Relaciones personales: amigos, familia, etc.	<b>1. Si</b>	1. Equipo al que defienden						
	2. No	2. Mundo el deporte	<b>2. No</b>	2. Ser el mejor						
			3. Ámbito educativo			3. Competitividad				
			4. Política			4. No aceptar opiniones				
			5. Ámbito laboral			5. Mala educación				
			6. Medios de comunicación			6. Juego sucio				
			7. Religión			7. No se escuchan entre ellos				
			8. Actividades de ocio y tiempo libre			8. No cumplir los principios básicos del deporte				
									9. Los rivales	
									10. Insultando/ insultos	
					11. Arbitraje malo					
					12. Entrenadores					
					13. Buen respeto hacia opinión de los demás					
					14. Poco respeto					

Tabla 2. Variables para analizar del taller 2: asertividad

Variable: ¿eres asertivo?

La media obtenida es 1´37, con una desviación típica de 0´49, una varianza de 0´24 y el rango intercuartílico (IQR) 1. Número de respuestas 29 y en blanco 2. Los cuartiles obtenidos son:

0%	25%	50%	75%	100%
1	1	1	2	2

Como bien se puede apreciar, la media obtenida se orienta hacia la respuesta afirmativa. La mayoría del grupo se considera asertivo.

La siguiente variable: ¿dónde hay menos asertividad?

La media obtenida es 3´27, con una desviación típica de 1´90, una varianza de 3´60 y el rango intercuartílico (IQR) 2. El número de respuestas obtenido es de 29, con sólo una respuesta en blanco. Los cuartiles resultantes son:

0%	25%	50%	75%	100%
1	2	3	4	8

La media resultante detalla que el ámbito educativo es el contexto donde menos asertividad consideran que existe.

El siguiente paso, es comprobar si existe relación entre estas dos variables:

Lo primero, aplicamos los datos de ambas variables en un gráfico bivalente, para comprobar si existe relación:

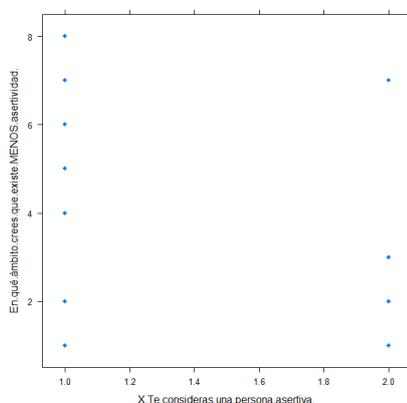


Ilustración 5. Gráfico bivalente: relación entre personalidad asertiva y contexto con menos asertividad.

Lo segundo, realizamos el coeficiente de *Pearson*, y el resultado es 0´10. Como bien se puede observar, una cifra que está muy cerca de 0 y más distante de 1, por lo que la relación entre ambas variables es distante.

Como tercer y último paso, utilizamos el coeficiente de determinación para verificar si el gráfico que hemos usado entre ambas variables es aceptable o no:  $\sqrt{0\text{'}10} = 0\text{'}31$ . Encontramos pues un 31% de fiabilidad, un porcentaje no muy alto y poco aceptable.

La siguiente variable: ¿hay asertividad en el deporte?

La media obtenida es 1´51, una desviación típica de 0´50, varianza 0´25. El número total de respuestas es 29, con sólo 2 respuestas en blanco. El rango intercuartílico es de 1 y los puntos situados en la periferia o cuartiles son los siguientes:

0%	25%	50%	75%	100%
1	1	2	2	2

La media obtenida sitúa el promedio de respuestas a favor de la existencia de asertividad en el deporte como mayoritaria. Por tanto, la mayoría de los dos grupos opina que existe asertividad en el deporte.

La siguiente variable: causas de una mala asertividad en el deporte.

La media que se obtiene de entre las 14 posibles respuestas, es de 6´21, siendo el juego sucio la respuesta más votada por los dos grupos.

Para comprobar si existe relación entre estas dos variables: existencia de asertividad en el deporte y causas de una mala asertividad en el deporte, realizamos el coeficiente de correlación de *Pearson*: el resultado obtenido es -0´09. Esto quiere decir que existe una correlación inversa, es decir, cuanto más predomine de una variable menos

predominará la otra. Por lo que: cuantas más causas de mala asertividad existan, menos asertividad habrá en el deporte.

Aplicamos el coeficiente de determinación:  $\sqrt{0'09} = 0'03$ . Aplicado a porcentajes, un 3% de aceptabilidad nos sale

Nuevamente, aplicamos el coeficiente de correlación de *Pearson* para comprobar si existe relación entre las siguientes variables:

Dónde existe menos asertividad y causas de una mala asertividad en el deporte:

El resultado es  $-0'28$ . Se trata de una correlación inversa, por lo que se puede interpretar como: a menor existencia de asertividad, mayores causas de mala asertividad existirán. Si aplicamos el coeficiente de determinación:  $\sqrt{0'28} = 0'52$ . Existe un 52% de aceptabilidad de que la relación sea buena.

Las otras dos variables: eres asertivo y existencia de asertividad en el deporte:

El resultado es  $0'82$ , como bien se puede apreciar es una cifra más aproximada a 1 que a 0, por lo que existen más posibilidades de que haya una buena relación próxima entre ambas variables. Aplicando el coeficiente de determinación:  $\sqrt{0'82} = 0'90$ . Un 90% de aceptabilidad de que sea una buena relación entre variables.

En el siguiente taller, la temática principal se centraba en la habilidad social de la escucha activa. La muestra con la que dispongo es de 48. Al igual que en los otros dos talleres, las variables serán aplicadas en valores numéricos para que así pueda trabajar mejor con *Commander* y *Excel*.

VARIABLES	% Hombres 1	% Mujeres 2	¿Qué grado de escucha activa hay en el deporte?	Contexto con más escucha activa
R E S P U E S T A S	Grupo A 1	Grupo A 1	1	Familia. 1
	Grupo B 2	Grupo B 2	2	Amigos. 2
			3	Compañeros de actividades deportivas, música, etc. 3
			4	Compañeros de colegio/ instituto. 4

Tabla 3. Variables del taller 3 escucha activa.

En el grupo 2º A el número de hombres que respondieron al cuestionario sobre escucha activa fue menor respecto al de las mujeres: 7 hombres 12 mujeres, siendo un 36% el porcentaje de respuestas masculinas, frente al 63% de respuestas femeninas.

En el grupo 2º B el número de mujeres que respondieron al cuestionario fue superior respecto al de los hombres: 17 mujeres 10 hombres, siendo un 62'96% de votos femeninos, frente a un 37'04% de votos masculinos.

En la variable ¿qué grado de escucha activa hay en el deporte? La media resultante es 2'97, con una desviación típica de 1'02, una varianza de 1'04, rango intercuartílico (IQR) de 2, un total de 48 respuestas (N) y los cuartiles siguientes:

0%	25%	50%	75%	100%
1	2	3	4	5

Como bien vemos, la media resultante está más cerca de 3, pero no por ello es la que predomina. El valor 2 sigue siendo el rango más votado, aunque hay ciertos sectores de los dos grupos que optan por la opción 3, siendo así la segunda opción más votada. Por lo que, en una escala de 1 a 5, el valor 2.97 se aproxima más a un valor intermedio alto en consideración de escucha activa interpersonal.

La siguiente variable: contexto con más escucha activa:

La media resultante es 1.51, desviación típica de 0.83, rango intercuartílico (IQR) de 1, número total de respuestas (N) 48, 1 respuesta en blanco (NA) y valores cuartílicos:

0%	25%	50%	75%	100%
1	1	1	2	4

La media obtenida, sitúa a la familia como contexto más votado con escucha activa, aunque la segunda opción (amigos) se aproxima como segunda respuesta más votada.

Una vez vistas estas variables, procedo a realizar una correlación, para comprobar si existe buena o mala relación entre ellas:

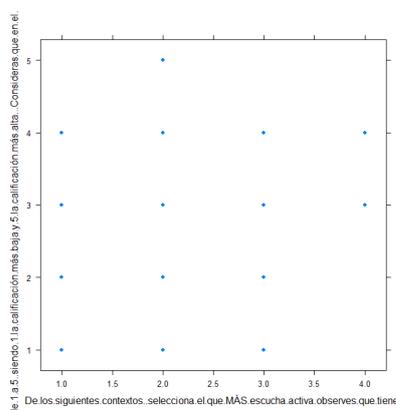


Ilustración 6. Gráfico bivariente: escucha activa en el deporte y contexto con mayor escucha activa.

Realizamos el coeficiente correlacional de *Pearson*, y nos sale como resultado 0'93. Una cifra muy aproximada a 1, por lo que podemos comprobar que existe una buena relación entre variables. Tras ello, procedemos a verificar mediante el coeficiente de determinación:  $\sqrt{0'93}=0'96$ . Un 96% de aceptabilidad.

El siguiente taller, y último que llevé a cabo, fue sobre la habilidad social de la resiliencia. Al igual que los anteriores talleres, las variables siguen un orden numérico en sus respuestas, para una posterior corrección en *Excel* y *C Commander*.

VARIABLES	% Hombres <b>1</b>	% Mujeres <b>2</b>	En deportes de equipo: ¿Hay resiliencia a la hora de jugar?	Clases de educación física: Profesor	Clases de educación física: <b>Compañeros</b>	Contexto con más resiliencia	¿Eres resiliente?
R E S P U E S T A S	Grupo A	Grupo A	<b>Si</b> <b>1</b>	Regular <b>1</b>	Regular <b>1</b>	Salvamento marítimo y Protección Civil <b>1</b>	1
	<b>Grupo B</b>	<b>Grupo B</b>	<b>No</b> <b>2</b>	Bueno 2	Bueno 2	Fuerzas del estado: policías, bomberos, etc. <b>2</b>	2
				Muy bueno 3	Muy bueno 3	Hospitales <b>3</b>	3
				Malo 4	Malo 4	Deporte 4	4
				Muy malo 5	Muy malo 5	Instituto 5	5
	Amigos 7						

Tabla 4. Variables del taller 4: resiliencia.

En el grupo 2º A el número de mujeres que contestaron al cuestionario fue superior frente al combinado masculino: 17 mujeres 9 hombres. Siendo un 65´38% de votos femeninos, frente a un 34´62% de votos masculinos.

Del grupo 2º B sólo realizó el cuestionario una sola persona, una mujer.

La siguiente variable: ¿hay resiliencia a la hora de jugar un partido?

La media obtenida 1´18, desviación típica 0´39, varianza 0´15, un total de respuestas de

0%	25%	50%	75%	100%
1	1	1	1	2

32 (N), el rango intercuartílico 0 y los datos cuartílicos siguientes:

Como bien vemos, la media de votos obtenida opta mayormente por la respuesta afirmativa. La mayoría de ambos grupos consideran que hay resiliencia a la hora de jugar un partido.

El siguiente grupo de variables tienen relación con las clases de educación física:

Respecto a la valoración del profesor, estos son los datos obtenidos:

- Media 2´12, desviación típica 0´94 varianza 0´88.
- Compañeros de clase:
- Media 2´28, desviación típica 1´17 varianza 1´36
- Actividades y ejercicios realizados en clase:
- Media: 1´90, desviación típica 0´77, varianza 0´59.

Como bien podemos comprobar, tanto la valoración del profesor como de los compañeros de clase, la media se sitúa en el 2, por lo que la valoración que asignan a ambas variables es de calificación buena. En cambio, la valoración que dan mayormente de las actividades y ejercicios de clase es de calificación regular.

La siguiente variable: contexto con más resiliencia, los datos obtenidos son los siguientes:

Media 3´31, desviación típica 1´92, varianza 1´74, rango intercuartílico (IQR) 3´25, número total de respuestas (N) 32 y los valores cuartílicos siguientes:

0%	25%	50%	75%	100%
1	2	3	5'25	7

La media obtenida nos ofrece la siguiente información: el contexto de los hospitales se sitúa como el contexto con mayor grado de resiliencia que existe, siendo esta la respuesta más votada por ambos grupos.

Hemos analizado contextos, deportes de equipo, clases de educación física y porcentajes de hombres y mujeres en cada grupo. Lo siguiente que nos queda por analizar es el grado de resiliencia que tiene cada grupo. Es por ello, que voy a fraccionar en dos variables distintas con el fin de obtener el nivel o grado resiliente del que disponen cada una:

Variable: ¿eres resiliente?

En el grupo A, los datos que obtengo son los siguientes:

Media 3'45, desviación típica 0'72, varianza 0'51, rango intercuartílico 1, total de respuestas (N) 31, respuestas en blanco (NA) 1, y los siguientes valores cuartílicos:

0%	25%	50%	75%	100%
2	3	3	4	5

El grupo A se sitúa en una posición por encima del valor intermedio, siendo así un valor resiliente medio alto.

El grupo B, al contestar sólo una persona, el valor que recogemos es de 3, valor que dio en su respuesta a esta variable.

Por tanto, de los dos grupos, el grupo con mayor índice de resiliencia es el A, el cual se le anota un valor medio alto de resiliencia.

La siguiente variable: ¿practican resiliencia en su día a día?

El grupo A obtiene los siguientes resultados:

Media 1'31, desviación típica 0'47, varianza 0'22, número total de respuestas (N) 32, rango intercuartílico (IQR) 1, y los siguientes valores cuartílicos:

0%	25%	50%	75%	100%
1	1	1	2	2

Siendo esta variable una respuesta de dos opciones: Si y No. La media obtenida del grupo A opta por una respuesta afirmativa, en la que la mayoría de ellos practican resiliencia en su día a día.

Del grupo B, al contestar sólo una persona, nos quedamos con el valor que le dio a dicha variable al contestar: 2.

Por tanto, el grupo A es el grupo con mayores índices de práctica resiliente en su día a día.

Una vez hemos analizado las variables, procedo a realizar las correlaciones correspondientes mediante el coeficiente de correlación de *Pearson* y el coeficiente de determinación:

¿Hay relación entre tener resiliencia y el contexto con más resiliencia?

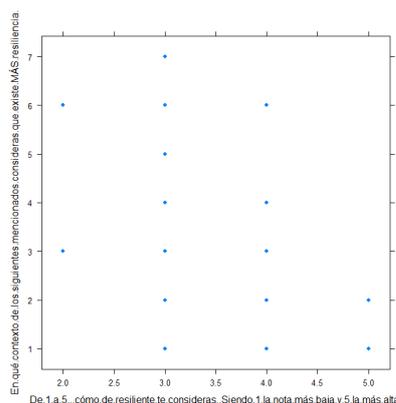


Ilustración 7. Gráfico bivalente: ser resiliente y contexto con mayor resiliencia.

Coeficiente de *Pearson*: 0'18. Relación poco cercana, valor más cerca de 0 que de 1.

Coeficiente de determinación:  $\sqrt{0'18} = 0'42$ . 42% de aceptabilidad.

¿Hay relación entre la existencia de resiliencia en los deportes de equipo y las actividades/ ejercicios de las clases de educación física?

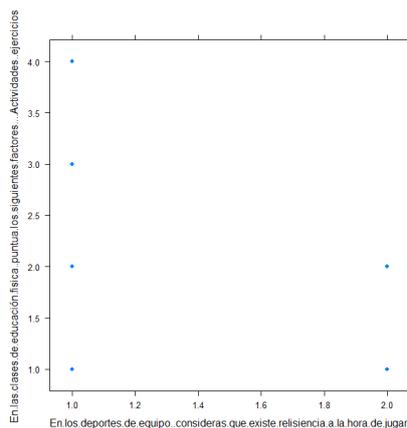


Ilustración 8. Gráfico bivalente: resiliencia en deportes de equipo y actividades en las clases de educación física.

Coefficiente de *Pearson*: 0'15. Baja relación, es un valor más cerca de 0 que de 1.

Coefficiente de determinación:  $\sqrt{0'15} = 0'38$ . 38% de aceptabilidad.

¿Hay relación dentro de las clases de educación física entre profesor y los compañeros de clase?

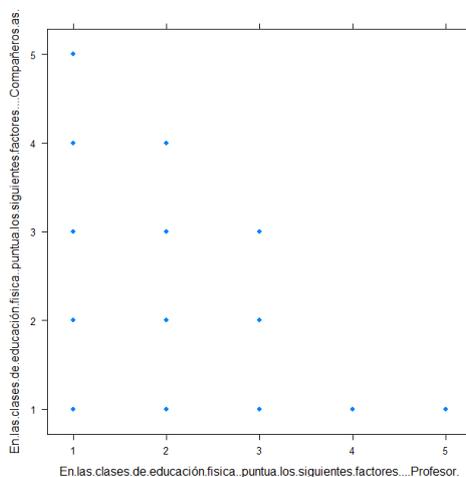


Ilustración 9. Gráfico bivalente: relación entre profesor y compañeros en las clases de educación física.

Coefficiente de *Pearson*: 0'01. Un valor muy bajo, ronda mucho más cerca del 0 que del 1, por tanto, la relación entre variables es muy lejana.

Coefficiente de determinación:  $\sqrt{0'01} = 0'1$ . Un 10% de aceptabilidad.

¿Hay relación entre el profesor y las actividades de las clases de educación física?

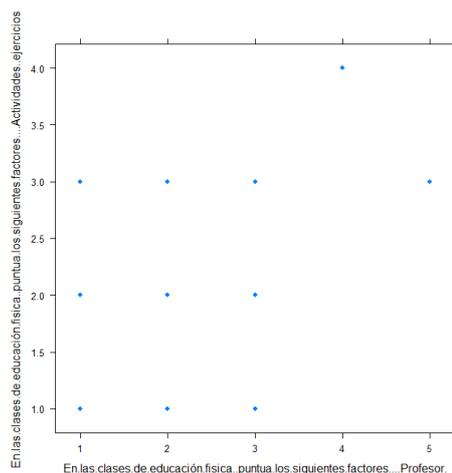


Ilustración 10. Gráfico bivalente: relación entre profesor y actividades en las clases de educación física.

Coeficiente de *Pearson*: 0'003. Un valor demasiado alejado del 1, por lo que la relación entre ambas variables es muy distante.

Coeficiente de determinación:  $\sqrt{0'003} = 0'05$ . Un 5% de aceptabilidad.

Por último, la evaluación de todo el taller. Las variables evaluadas fueron las siguientes: talleres, responsable del taller, propuestas o ideas a desarrollar en el futuro.

<b>DATOS OBTENIDOS DE LAS 4 VARIABLES: TALLERES, RESPONSABLE Y PROPUESTA DE MEJORA</b>											
	Media	DT	V	IQR	0%	5%	50%	75%	100%	N	NA
Talleres: 1 a 10.	8'25	1'16	1'34	1	5	8	9	9	10	32	
Responsable del taller: 1 a 10.	4'40	0'66	0'43	1	3	4	4'5	5	5	32	
Propuestas o ideas a desarrollar en el futuro: *PAX (Primeros Auxilios) *Nada *Resiliencia *Escucha activa *Asertividad *Compañerismo *Expresiones orales *Otras	3'52	2'90	8'41	5	1	1	3	6	9	25	7

DT: desviación típica. IQR: rango intercuartílico.

NA: respuestas sin contestar. N: número total de respuestas.

V: varianza

Como bien podemos comprobar, la media de los talleres es de notable, y la valoración del responsable es de sobresaliente. Respecto a las propuestas que les gustaría desarrollar, la media detalla que es la habilidad social de la resiliencia la propuesta con más deseos de ser desarrollada de cara a un futuro.

Para terminar este análisis de resultados obtenidos de los cuestionarios sobre habilidades sociales y deporte, en el siguiente cuadro detallo todas las correlaciones que ha habido entre variables de los 4 talleres:

<b>TALLER 1: INTRODUCCIÓN DE CONCEPTOS</b>		<b>Coefficiente de correlación de <i>Pearson</i> Coefficiente de determinación</b>
¿Con qué estilo comunicativo te identificas más?	En una situación de estrés y mucho conflicto ¿cómo resolverías la situación?	0'007. Relación muy baja: poca relación. 0'083 —————> 8'3% de aceptabilidad.
Los conflictos ¿los puedo evitar o no los puedo evitar?	¿Las habilidades sociales nos permiten interactuar y mejorar nuestras relaciones personales?	0'35. Relación baja: poca relación. 0'59 —————> 59% de aceptabilidad.
¿Con qué estilo comunicativo te identificas más?	Los conflictos ¿los puedo evitar o no los puedo evitar?	0'93. Relación cercana: buena relación. 0'96 —————> 96% de aceptabilidad.
¿Las habilidades sociales nos permiten interactuar y mejorar nuestras relaciones personales?	En una situación de estrés y mucho conflicto ¿cómo resolverías la situación?	0'63 Relación intermedia. 0'79 —————> 79% de aceptabilidad.

Tabla 5. Recopilación de variables del taller 1: introducción de conceptos.

<b>TALLER DOS: ASERTIVIDAD</b>		<b>Coefficiente de correlación de <i>Pearson</i></b> <b>Coefficiente de determinación</b>
¿Eres asertivo?	¿Dónde hay menos asertividad?	0'10. Relación baja: poca relación. 0'31 —————▶ 31% de aceptabilidad.
¿Hay asertividad en el deporte?	Causas de una mala asertividad en el deporte.	-0'09. Correlación inversa. Poca relación. 0'03 —————▶ 3% de aceptabilidad.
¿Dónde hay menos asertividad?	Causas de una mala asertividad en el deporte.	0'28. Relación baja: poca relación. 0'52 —————▶ 52% de aceptabilidad.
¿Hay asertividad en el deporte?	¿Eres asertivo?	0'82. Relación cercana: buena relación. 0'90 —————▶ 90% de aceptabilidad.

Tabla 6. Recopilación de variables del taller 2: asertividad.

<b>TALLER 3: LA ESCUCHA ACTIVA</b>		<b>Coefficiente de correlación de <i>Pearson</i></b> <b>Coefficiente de determinación</b>
¿Existe escucha activa en el deporte?	Contexto con más escucha activa	0'93. Relación cercana: buena relación. 0'96 —————▶ 96% de aceptabilidad.

Tabla 7. Recopilación de variables del taller 3: escucha activa.

<b>TALLER 4: RESILIENCIA</b>		<b>Coefficiente de correlación de <i>Pearson</i></b> <b>Coefficiente de determinación</b>
¿Eres resiliente?	¿Contexto con más resiliencia?	0´18. Relación baja: poca relación. 0´42 —————▶ 42% de aceptabilidad.
Existencia de resiliencia en los deportes de equipo	Actividades/ ejercicios de las clases de educación física	0´15. Relación baja: poca relación. 0´38 —————▶ 38% de aceptabilidad.
Clases de educación física: profesor	Clases de educación física: compañeros de clase.	0´01. Relación muy baja: poca relación. 0´10. —————▶ 10% de aceptabilidad.
Clases de educación física: actividades/ ejercicios.	Clases de educación física: profesor	0´003. Relación muy baja: poca relación. 0´05 —————▶ 5% de aceptabilidad.

Tabla 8. Recopilación de variables del taller 4: resiliencia.

Por lo que podemos comprobar, sólo hay tres relaciones entre variables que pueden considerarse buenas o próximas. El resto de las variables, son relaciones con poca proximidad, y por ello, no son consideradas buenas relaciones.

### 3.2. INTERPRETACIÓN DE DATOS FINAL

Una vez hemos analizado las relaciones entre variables, procedo a realizar una conclusión que notifique los resultados obtenidos con los cuestionarios:

Nos encontramos antes dos grupos en los que el estilo asertivo es el predominante, aunque su aproximación al segundo estilo, el agresivo es bastante cercana. A la hora de enfrentarse a conflictos con otras personas, prefieren mantener la calma y a ser posible, optan por evitar el conflicto antes que aferrarse a él.

Respecto a su conocimiento sobre las habilidades sociales, la gran mayoría opina que, gracias a ellas, las relaciones personales mejoran. Por consiguiente, se consideran la gran mayoría asertivos y opinan que el ámbito educativo es el contexto en el que existe menos asertividad. Por otra parte, opinan que en el mundo del deporte sí existe asertividad y de las posibles causas o alicientes de una posible mala asertividad sería el juego sucio.

Luego, el porcentaje de participación en cada cuestionario obtuvo una predominancia del género femenino: 63% de participación femenina y 36% de participación masculina en el grupo 2ºA en la escucha activa. En el grupo 2ºB el 62'96% era voto femenino, mientras que el 37'04% era masculino. En el cuestionario final, el que trataba sobre la resiliencia, en el grupo 2º A el número de mujeres que contestaron al cuestionario fue superior frente al combinado masculino siendo un 65'38% de votos femeninos frente a un 34'62% de votos masculinos. Del grupo 2º B sólo realizó el cuestionario una sola persona, una mujer.

La siguiente habilidad social, la escucha activa, el dato obtenido nos muestra un valor intermedio alto en la misma y conceden a la familia el rango de contexto con mayor escucha activa.

La última habilidad social, la resiliencia, la mayoría de los dos grupos se consideran personas resilientes, y afirman que existe resiliencia a la hora de jugar un partido en cualquier deporte. La valoración que aportan sobre el profesor como de sus propios compañeros de clase es buena, mientras que la valoración que dan sobre las actividades y ejercicios de clase es regular.

Los hospitales se sitúan como los contextos con mayores grados de resiliencia que existen para ambos grupos.

De los dos grupos, el grupo con mayor índice de resiliencia es el A, el cual se le anota un valor medio alto de resiliencia, y es por ello, que es el grupo con mayores índices de práctica resiliente en su día a día.

Por último, la media de los talleres es de notable, y la valoración del responsable es de sobresaliente. Respecto a las propuestas que les gustaría desarrollar, la media detalla

que es la habilidad social de la resiliencia la propuesta con más deseos de ser desarrollada de cara a un futuro.

#### **4. PROPUESTAS DE MEJORA DE LA INTERVENCIÓN**

Una vez analizados los datos en la evaluación, procedo a detallar aquellos aspectos que me hubiese gustado desarrollar, y que, por consiguiente, los sitúo como objetivos de cara a un futuro:

He analizado variables relacionadas con el género, grupo, deporte desde nociones generales y habilidades sociales. Desarrollando la propuesta y su evaluación, me di cuenta de que me dejé atrás variables también importantes como lo son:

- Las horas de estudio que dedican diariamente.
- Media de notas en el curso.
- Horas que le dedican a la práctica de deporte en el instituto.
- Horas que le dedican semanalmente al deporte en el período extraescolar.
- Tipo de deporte que practican.
- Preferencia por el deporte individual o en equipo.
- A favor o en contra de la competición.
- Número de competiciones o torneos que disputan o han disputado.

De las actividades que he podido llevar a cabo, me gustaría que en un futuro si tuviera que impartir de nuevo la sesión de resiliencia aplicada a los primeros auxilios, disponer de material propio: desfibriladores, muñecos, ambú, vendas, etc. Además, de poder contactar con Protección Civil para que me ayudaran con la ponencia.

También, de cara a un futuro, me gustaría ampliar mi muestra, puesto que en esta propuesta sólo la pude llevar a cabo con dos grupos de 2º ESO en las clases de tutoría. Mi idea es que dicha propuesta se pueda aplicar a varios grupos de la ESO en las clases de educación física como de tutoría. De ser así, pasaría de una muestra 50 a una muestra 100 o superior, y con ello, más datos que me puedan aportar más información.

Otra apuesta por la que intentaré desarrollar será el aplicar esta propuesta en los grupos de bachillerato, en el que tratemos la misma temática, pero en un terreno mucho más especializado y orientado al terreno de la psicología y pedagogía deportiva.

## 5. CONCLUSIONES

Una vez descrito todo el proceso de elaboración de mi trabajo. Son varias las conclusiones que obtengo:

La primera es, el poco conocimiento sobre la temática tratada: en los colegios existe cierto desconocimiento por parte del alumnado sobre los conceptos de habilidades sociales. Debido a esa falta de conocimiento, surgen multitud de problemas relacionados con la convivencia, mediación, cyberbullying o falta de autocontrol.

La segunda conclusión: muchos autores han tratado esta temática en los últimos 18 años y la gran mayoría de ellos, opinan que el deporte es un contexto idóneo y propicio para desarrollar las habilidades sociales, con el objetivo de mejorar la convivencia.

La tercera conclusión: las habilidades sociales es una temática que si se trata desde edades muy tempranas (primeros ciclos de la educación primaria en adelante) puede ayudar a mejorar el desarrollo personal del individuo: trabajar en grupo aportando ideas sin perder las propias y siempre respetando a los demás (asertividad), escuchando e interesándose por lo que otros les cuentan (escucha activa), aguantando situaciones de mucha tensión y estrés (resiliencia) y en situaciones en las que tengan que entender a otros compañeros, evitando reírse de ellos (empatía). Todos estos conceptos, si se tratan desde el principio, los alumnos los interiorizan y pueden llevarlo a la práctica, evitando así el conflicto y futuros problemas como la falta de autocontrol, agresividad, depresión, egoísmo, y en el peor de los casos, algunas conductas asociales.

En líneas generales:

Las habilidades sociales es una temática todavía por desarrollar en el ámbito educativo, y que no sólo basta en aplicarlo mediante talleres o ponencias que lleven a

cabo asociaciones, prácticums o cuerpos de seguridad. Desde mi opinión, se debería aplicar en el programa lectivo de cada curso, como una asignatura más, pues gracias a ellas, los alumnos podrán tomar control de ellos mismos y favorecer así en la convivencia.

De los talleres llevados a cabo, decir que me hubiera gustado trabajar durante un tiempo un poco más prolongado, pues ya empezaban a coger el ritmo los alumnos en la temática y sobre todo en este último tramo del curso, con las evaluaciones del tercer trimestre cerca y el final del curso. Para futuros proyectos, me gustaría ampliar la muestra y abrir este taller a más grupos de secundaria y bachillerato, pues considero que deben tener unas nociones básicas de las habilidades sociales, para evitar conflictos, y mejorar la convivencia.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Sáenz, A. (2011). *II Seminario Nacional Fomento de la Deportividad y Prevención de la violencia en el deporte en edad escolar* (juguemos limpio en el deporte base). Vitoria-Gasteiz.
- Chaves Álvarez, A.L. (2013). Una mirada a los recreos escolares: el sentir y pensar de los niños y niñas. *13 de marzo de 2013*, 17(1), 67-87.
- Betina Lacunza, A., & Contini de González, N. (2011). Las habilidades sociales en niños y adolescentes. Su importancia en la prevención de trastornos psicopatológicos. *Fundamentos en Humanidades*, XII (23). Recuperado a partir de <http://www.redalyc.org/resumen.oa?id=18424417009>
- Roca, E. (2014). *Cómo mejorar tus habilidades sociales* (4.ª ed.). Valencia: ACDE. Recuperado a partir de <http://www.cop.es/colegiados/pv00520/pdf/Habilidades%20sociales-Dale%20una%20mirada.pdf>
- Pere Blanco, F. (2006). El rompecabezas cooperativo para adquirir competencias de desarrollo personal y social en Educación Física., 39(1), 8.
- Fernández-Rio, J., & Méndez-Giménez, A. (2016). El Aprendizaje Cooperativo: Modelo Pedagógico para Educación Física. *RETOS. Nuevas Tendencias en*

*Educación Física, Deporte y Recreación*, (29). Recuperado a partir de <http://www.redalyc.org/resumen.oa?id=345743464040>

Isaza Valencia, L., & Henao López, G. C. (2011). RELACIONES ENTRE EL CLIMA SOCIAL FAMILIAR Y EL DESEMPEÑO EN HABILIDADES SOCIALES EN NIÑOS Y NIÑAS ENTRE DOS Y TRES AÑOS DE EDAD. *Acta Colombiana de Psicología*, 14 (1). Recuperado a partir de <http://www.redalyc.org/resumen.oa?id=79822602003>

Lorenzo Fernández, M., & Bueno Moreno, M. (2011). ENTRENAMIENTO DE HABILIDADES SOCIALES EN FUTBOL BASE: PROPUESTA DE INTERVENCIÓN. *Revista Internacional de Ciencias Sociales y Humanidades, SOCIOTAM*, XXI (2). Recuperado a partir de <http://www.redalyc.org/resumen.oa?id=65423606005>

Amat, M., & Batalla, A. (2000). DEPORTE Y EDUCACION EN VALORES. *Noviembre/diciembre*, (12), 1-5.

Ramírez, W., Vinaccia, S., & Suárez, G. R. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. *Revista de Estudios Sociales*, (18), 67-75.

## **ANEXO**

