



Incidencia de la Educación Física en el desarrollo de las habilidades sociales

Incidence of Physical Education on social skills

Autores

Jayson Bernate ¹
Ingrid Fonseca ²

¹ Corporación Universitaria Minuto de Dios (Colombia)

² Universidad Pedagógica Nacional (Colombia)

Autor de correspondencia:
Jayson Bernate
jayson.bernate@uniminuto.edu

Cómo citar en APA

Bernate, J., & Fonseca, I. (2025). Incidencia de la Educación Física escolar en las habilidades sociales. *Retos*, 70, 343-353.
<https://doi.org/10.47197/retos.v70.106902>

Resumen

Introducción: La educación física, además de promover el bienestar físico, desempeña un papel fundamental en el desarrollo de habilidades sociales en los estudiantes. Su enfoque lúdico-recreativo favorece la comunicación, la cooperación y la regulación emocional en contextos escolares.

Objetivo: Determinar la incidencia de las clases de educación física en el desarrollo de las habilidades sociales de los estudiantes en una institución educativa en Colombia.

Metodología: Enfoque cuantitativo y diseño cuasi-experimental. Para el análisis de datos, se utilizó el software SPSS, aplicando estadística descriptiva y pruebas paramétricas.

Resultados: Los principales hallazgos muestran mejoras estadísticamente significativas en las habilidades relacionadas con los sentimientos, y el manejo de la agresión, mientras que las habilidades sociales avanzadas y de planificación obtuvieron los puntajes más bajos.

Discusión: Investigaciones similares han demostrado que las actividades lúdico-recreativas, al promover la interacción y el trabajo colaborativo, fortalecen competencias como la empatía, la comunicación asertiva y el manejo de emociones. Asimismo, otros estudios reportaron avances significativos en la autorregulación emocional y la disminución de conductas agresivas tras intervenciones pedagógicas centradas en dinámicas grupales y juegos cooperativos.

Conclusiones: La implementación de estrategias pedagógicas lúdicas en las clases de educación física contribuye positivamente al fortalecimiento de la interacción social, la resolución pacífica de conflictos y la adaptación emocional de los estudiantes en diversos contextos.

Palabras clave

Educación Física; estudiantes; habilidades sociales; intervención pedagógica.

Abstract

Introduction: Physical education, in addition to promoting physical well-being, plays a fundamental role in the development of students' social skills. Its recreational and playful approach fosters communication, cooperation, and emotional regulation within school settings.

Objective: To determine the impact of physical education classes on the development of social skills among students in an educational institution in Colombia.

Methodology: Quantitative approach with a quasi-experimental design. Data were analysed using SPSS software, applying descriptive statistics and parametric tests.

Results: The main findings showed statistically significant improvements in skills related to emotional expression and aggression management, while advanced social skills and planning received the lowest scores.

Discussion: Similar studies have shown that recreational activities, by promoting interaction and collaborative work, strengthen competencies such as empathy, assertive communication, and emotional management. Likewise, other research has reported significant progress in emotional self-regulation and a reduction in aggressive behaviours following pedagogical interventions based on group dynamics and cooperative games.

Conclusions: The implementation of playful pedagogical strategies in physical education classes contributes positively to the enhancement of social interaction, peaceful conflict resolution, and emotional adaptation among students in various contexts.

Keywords

Physical Education; students; social skills; pedagogical intervention.

Introducción

Las habilidades sociales son esenciales para el desarrollo integral de las personas, se adquieren a lo largo de la vida y pueden ser educadas, modificadas, reforzadas y mejoradas dependiendo del entorno para favorecer a la creación de vínculos (Reyes, 2016). Esteves et al., (2020) plantea que son conductas aprendidas en situaciones interpersonales que se vinculan estrechamente con el entorno socioafectivo, lo que resulta fundamental para enfrentar el día a día. De acuerdo con González & Molero (2022) se manifiestan a través de actitudes como el asertividad, la empatía y la toma de decisiones.

Las habilidades sociales aportan al desarrollo personal, en donde se resalta la capacidad de expresar sentimientos, deseos, actitudes y opiniones en determinadas situaciones para resolver conflictos. Según Roca (2014) y Montalvo & Jaramillo (2022) es fundamental proporcionar herramientas para poder interactuar de manera eficaz y satisfactoria con la finalidad de dar respuesta a situaciones negativas.

La niñez y la juventud tienen un papel fundamental en su desarrollo, teniendo en cuenta que en esas edades intervienen áreas de influencia como la familia, el colegio y la sociedad (Lacunza, 2012). Si las mismas no se fortalecen, se presentan inconvenientes a mediano y largo plazo como problemas de personalidad, agresividad y dificultades de aprendizaje.

Continuando con lo anterior, Jiménez (2018) plantea que las habilidades sociales se aprenden, destacando que la infancia es una etapa fundamental para su enseñanza, por eso es importante considerar el entorno ya que estos escenarios brindan experiencias positivas que favorecen la adquisición de comportamientos sociales. Los niños en sus primeras etapas inician las interacciones mediante el juego en donde interactúan con sus pares (Ramírez-Corone et al., 2020). Durante la adolescencia hay nuevos aprendizajes que aportan a la construcción de la personalidad por medio de relaciones afectivas, así mismo se presentan cambios físicos, fisiológicos y mentales que influyen en la interacción social (González & Molero, 2022; Esteves et al., 2020).

Las habilidades sociales, como la escucha activa, formular preguntas, agradecer y conversar con desconocidos son esenciales para establecer relaciones interpersonales exitosas. Asimismo, la inteligencia emocional, la habilidad para negociar y disculparse son habilidades clave para las interacciones sociales efectivas (Capllonch et al., 2014; Buscà et al., 2014; Escobar & Diaz, 2024).

En este sentido, el apoyo social tiene un papel relevante, ya que implica la ayuda intrínseca o extrínseca por medio de vínculos con otros individuos (Sanz-Martín et al., 2020). Este apoyo puede provenir de los padres, familiares, docentes o entrenadores quienes brindan atención cuando se requiere de manera empática.

En el contexto educativo, los docentes pueden implementar estrategias en el aula de clase con el apoyo de padres de familia considerando que son los referentes de los adolescentes. De esta manera, se construye un recurso de retroalimentación con la finalidad de comprender, apoyar y estimular a los estudiantes teniendo como influencia principal a su núcleo familiar (González & Molero, 2022).

Como antecedentes, Lacunza & Contini (2011) se enfocaron en población infantil y adolescentes haciendo énfasis en el desarrollo de relaciones interpersonales, la formación en valores, creencias positivas y las capacidades cognitivas. Braz et al., (2013) analizaron la relación entre el desarrollo de las habilidades sociales y la influencia que tienen los padres sobre sus hijos. Entre las conclusiones más relevantes hallaron que la enseñanza de habilidades a nivel intergeneracional tiene un efecto positivo y la imagen de la familia cobra importancia al respecto.

Montalvo & Jaramillo (2022) hicieron un estudio postpandemia y concluyeron que la percepción que tiene una persona de sí misma influye en las competencias sociales. De igual forma, resaltaron la importancia de identificar factores de riesgo para desarrollar habilidades exitosas. Torrecilla & Melendro (2023) hicieron una revisión sistemática y concluyeron que entre los 18 a 25 años, las personas se preparan para alcanzar sus metas personales con cara al futuro y es una etapa de presión porque están decidiendo su proyecto de vida.

En la población con la que se trabajó en el Colegio público de Bogotá, Colombia, hay jóvenes y adolescentes que actualmente están atravesando por diferentes cambios en su vida. En algunas ocasiones se presentan estilos de interacción negativos y agresivos, que dan cuenta del déficit de habilidades sociales

en algunos estudiantes. Es aquí donde nace la necesidad de generar estrategias para aportar a su formación significativa e integral detectando dificultades que interfieren en su formación. Esto cobra relevancia teniendo en cuenta la opinión de Lacunza (2012) quien recalca el riesgo constante de los adolescentes.

Realizar este estudio toma relevancia ya que el aprendizaje y desarrollo de las habilidades sociales desde temprana edad, ayuda a crear una sociedad más tolerante y armoniosa (Cano-Moya et al., 2023). Se hace durante las clases de educación física porque es un área de conocimiento que involucra el desarrollo motor, cognitivo y social y se hacen actividades recreativas, lúdicas y vivenciales en donde pueden expresar emociones positivas o negativas y socializar (Aguilar et al., 2021; Fonseca et al., 2024).

Así mismo, se va a enseñar a los estudiantes a seguir una serie de reglas junto con otras aptitudes que le servirán en la vida adulta (Monzonís & Capllonch, 2015). En este sentido, Lacunza & Contini (2011) consideran que bajos niveles de competencias sociales acarrearán problemas en la construcción de la identidad. Al respecto, la crianza, la personalidad, el género y el acceso a medios como televisión o internet se vinculan en el aprendizaje de las habilidades sociales (Esteves et al., 2020).

Se resalta que la formación en competencias ciudadanas y las habilidades sociales es una línea de investigación de los autores de este estudio (Betancourt et al., 2020; Bernate et al., 2019; Fonseca et al., 2024). Con base en lo planteado, el objetivo del presente estudio fue determinar la incidencia de las clases de educación física en el desarrollo de las habilidades sociales en una institución educativa en Colombia.

Método

El diseño de la investigación fue cuasi-experimental, porque los sujetos no fueron asignados aleatoriamente, sino que el grupo ya estaba conformado. El muestreo se realizó por conveniencia.

Participantes

El estudio contó con la participación de 105 estudiantes de un colegio público ubicado en la localidad de Fontibón, Bogotá-Colombia. Del total de participantes, 48 eran mujeres (45.7%) y 57 hombres (54.3%). Los estudiantes pertenecían a los estratos socioeconómicos dos y tres, con edades entre los 18 y los 25 años y un promedio de 24 años (± 8). Todos eran mayores de edad (Programa extraedad) y no han culminado la primaria o secundaria. Además, estudiaban en jornada nocturna del ciclo 4 (grados 8 y 9) y ciclo 5 (grado 10).

Procedimiento

Instrumento

Para el análisis de las habilidades sociales se utilizó la Escala de Habilidades Sociales de Goldstein et al., (1978) adaptada por Tomás (1995). Esta escala de preguntas evalúa las habilidades sociales básicas (8 ítems), habilidades sociales avanzadas (6 ítems), habilidades relacionadas con los sentimientos (7 ítems), habilidades alternativas a la agresión (9 ítems), habilidades para hacer frente al estrés (12 ítems) y de planificación de los estudiantes (8 ítems) y está compuesta por 6 dimensiones y 50 ítems. Se utiliza una escala Likert de 1 a 5, en donde 1 equivale a nunca utilizas la habilidad y 5 utilizas siempre la habilidad.

La fiabilidad de la escala se calculó mediante el coeficiente Alfa de Cronbach (α). La totalidad del instrumento tuvo un índice de $\alpha=0.86$, para la dimensión de habilidades sociales básicas se obtuvo $\alpha=0.74$, habilidades sociales avanzadas $\alpha=0.72$, habilidades relacionadas con los sentimientos $\alpha=0.82$, habilidades alternativas a la agresión $\alpha=0.89$, habilidades para hacer frente al estrés $\alpha=0.85$ y de planificación de los estudiantes $\alpha=0.76$. Dichos valores indican una buena consistencia interna (Hu & Bentler, 1999).

Las hipótesis de la investigación son:

H0: La educación física no tiene incidencia en el fortalecimiento de las habilidades sociales.

H1: La educación física tiene incidencia en el fortalecimiento de las habilidades sociales.



Análisis de datos

Para iniciar el estudio se informó a cada estudiante la intervención que se iba a realizar, la escala a implementar y las opciones de respuesta. De igual forma se explicó que un investigador estaría presente para resolver las posibles preguntas, todos aceptaron participar de manera voluntaria de acuerdo con la Declaración de Helsinki firmando el consentimiento informado. También, se solicitó la aprobación a las directivas del colegio y los docentes para realizar las intervenciones.

Antes de la intervención, se dedicó una sesión para que los estudiantes respondieran la escala de habilidades sociales, en un tiempo de 30 minutos. Durante 12 sesiones de clase con una duración de dos horas se hicieron trabajos colaborativos, actividades recreativas y lúdicas con la participación de mínimo seis estudiantes y máximo 12. Al finalizar la intervención se implementó la escala nuevamente.

El análisis estadístico se realizó por medio del programa Statistical Package for the Social Sciences (SPSS v29), se calcularon los estadísticos descriptivos de las variables del estudio empleando medidas de tendencia central (medias) y de dispersión (desviaciones típicas) y se evaluó la coherencia interna con el coeficiente alfa de Cronbach. Posteriormente, se utilizaron las pruebas paramétricas, se emplearon t de Student y se realizó un análisis de varianza (ANOVA) para muestras independientes.

Resultados

Al realizar el respectivo análisis de datos con relación al pre-test se evidencia que las habilidades sociales básicas que son necesarias para cualquier interacción presentan la media más alta (3.41), seguida de las habilidades alternativas a la agresión (3.23), y para hacer frente al estrés (3.14). Las habilidades relacionadas con los sentimientos (2.94), de planificación (2.86) y las habilidades sociales avanzadas (2.76) tienen los promedios más bajos. La desviación típica oscila entre 0.23 y 0.63, mientras que la varianza varía de 0.05 a 0.39. Las habilidades alternativas a la agresión presentan la menor dispersión (0.23 y 0.05). En contraste, las habilidades de planificación presentan la mayor variabilidad (desviación típica = 0.63, varianza = 0.39), esto refleja que los datos están más dispersos (Tabla 1).

Tabla 1. Estadística descriptiva de las variables Pre-test

Dimensiones	Media	Desviación típica	Varianza
Habilidades sociales básicas	3.41	0,39	0,15
Habilidades sociales avanzadas	2.76	0,51	0,26
Habilidades relacionadas con los sentimientos	2.94	0,57	0,32
Habilidades alternativas a la agresión	3.23	0,23	0,05
Habilidades para hacer frente al estrés	3.14	0,42	0,17
Habilidades de planificación	2.86	0,63	0,39

Nota: Elaborado por los autores (2025).

Después de realizar la intervención de las 12 sesiones en las clases de educación física, se implementó nuevamente la escala de habilidades sociales de Goldstein. En los resultados del pos-test se observa una mejora en todas las dimensiones, las habilidades relacionadas con los sentimientos tienen la media más alta (4.36), le siguen las habilidades sociales básicas (4.16) y las alternativas a la agresión (3.98). Las dimensiones con los puntajes más bajos fueron las habilidades de planificación (3.28) y las habilidades sociales avanzadas (3.44). Las habilidades relacionadas con los sentimientos tienen la mayor dispersión (desviación típica = 0.64, varianza = 0.41).

Tabla 2. Estadística descriptiva de las variables pos-test

Dimensiones	Media	Desviación típica	Varianza
Habilidades sociales básicas	4.16	0,32	0,10
Habilidades sociales avanzadas	3.44	0,41	0,17
Habilidades relacionadas con los sentimientos	4.36	0,64	0,41
Habilidades alternativas a la agresión	3.98	0,39	0,15
Habilidades para hacer frente al estrés	3.79	0,54	0,29
Habilidades de planificación	3.28	0,35	0,12

Nota: Elaborado por los autores (2025).

A través de la prueba t de Student, se observa que todos los valores son negativos, lo que indica un aumento en las medias entre el post y el pre-test, lo que indica que los participantes han mostrado una mejora en las habilidades evaluadas.

El p-valor para todas las comparaciones es pequeño, lo que refuerza la robustez de los resultados. Como el p valor en todas las dimensiones es menor a alfa (0.05) se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa, lo que significa que hay una diferencia estadísticamente significativa entre el pre-test y el post-test. Es decir que se confirma que la educación física tiene incidencia en el fortalecimiento de las habilidades sociales.

Tabla 3. Diferencia de medias en las dimensiones

Dimensiones	Media Pre-test	Media Post test	T de Student	p-valor
Habilidades sociales básicas	3.41	4.16	-3,35	0,006
Habilidades sociales avanzadas	2.76	3.44	-3,27	0.008
Habilidades relacionadas con los sentimientos	2.94	4.36	-4.66	0,0001
Habilidades alternativas a la agresión	3.23	3.98	-4,42	0,0002
Habilidades para hacer frente al estrés	3.14	3.79	-3.33	0.006
Habilidades de planificación	2.86	3.68	-3.76	0.003

Nota: Elaborado por los autores (2025).

Los coeficientes de correlación de Pearson que se calcularon entre las dimensiones mostraron una correlación alta y positiva en general. Del total de correlaciones, algunas son ligeramente más bajas entre ellas las habilidades para hacer frente al estrés (0.86) y las habilidades sociales básicas (0.77), pero aun así se considera una correlación bastante fuerte. La correlación más alta se dio entre las habilidades sociales avanzadas (0.91) y habilidades relacionadas con los sentimientos (0.93).

Tabla 4. Correlación de Pearson entre las dimensiones

Dimensiones	Habilidades sociales básicas	Habilidades sociales avanzadas	Habilidades relacionadas con los sentimientos	Habilidades alternativas a la agresión	Habilidades para hacer frente al estrés	Habilidades de planificación
Habilidades sociales básicas	1	0.87	0.91	0.84	0.77	0.82
Habilidades sociales avanzadas		1	0.93	0.86	0.80	0.85
Habilidades relacionadas con los sentimientos			1	0.89	0.83	0.88
Habilidades alternativas a la agresión				1	0.75	0.79
Habilidades para hacer frente al estrés					1	0.86
Habilidades de planificación						1

Nota: Elaborado por los autores (2025).

Discusión

El objetivo del presente estudio fue determinar la incidencia de las clases de educación física en el desarrollo de las habilidades sociales en una institución educativa en Colombia. Los resultados presentan un aumento significativo en todas las dimensiones evaluadas, lo que demuestra que la intervención a través de trabajos colaborativos, actividades recreativas y lúdicas favoreció el fortalecimiento de estas habilidades.

Las habilidades con mayor mejora fueron las relacionadas con los sentimientos (conocer, expresar y comprender los sentimientos propios y de los demás, enfrentarse al enfado del otro y expresar afecto) y las habilidades alternativas a la agresión (pedir permiso, compartir algo, ayudar a los otros, negociar, emplear el autocontrol, defender los derechos y evitar conflictos). Al respecto cobra importancia la gestión emocional, la conducta prosocial y la regulación personal (García-García et al., 2023; Fonseca et al., 2024).



La capacidad de canalizar y comunicar las emociones facilita la adaptación a diferentes entornos sociales (Patricio et al, 2015). Asimismo, las habilidades sociales contribuyen a mejorar la convivencia, fortalecer la empatía y la conciencia y actúan como factores protectores de la salud mental (Oros & Fontana, 2015; Torrecilla & Melendro, 2023; García- García et al., 2023) En este sentido, es importante impulsar la enseñanza de valores a través del deporte y la educación física como elementos de transformación y reflexión (Cano- Moya et al., 2023).

Las habilidades relacionadas con los sentimientos tuvieron la mayor variabilidad con relación al promedio de las respuestas, lo que indica la necesidad de implementar enfoques diferenciados para fortalecer la expresión emocional. Al respecto, es necesario generar espacios donde los estudiantes puedan reflexionar sobre sus emociones, desarrollar inteligencia emocional, reducir la timidez y fortalecer la autoconciencia y la autorregulación (Gallardo et al., 2019; Solas-Martínez et al., 2022; Merino-Prados et al., 2023; Rabassa & Arumí, 2024).

Las habilidades sociales básicas (escuchar, iniciar y mantener una conversación, formular preguntas, dar las gracias, presentarse y hacer cumplidos) y las habilidades para hacer frente al estrés (formular y responder quejas, defender a los amigos, responder a la persecución y al fracaso, responder a acusaciones, prepararse para conversaciones difíciles y hacer frente a presiones del grupo) presentaron mejoras significativas pero menos marcadas que las relacionadas con las habilidades para dar frente la agresión y relacionadas con los sentimientos. En este sentido, las estrategias de afrontamiento son clave para reducir el estrés y la ansiedad, mejorar la salud mental y el desenvolvimiento socioemocional (Yañez et al., 2022; Torrecilla & Melendro, 2023).

Las habilidades sociales avanzadas (pedir ayuda, participar, dar y seguir instrucciones, disculparse y convencer a los demás) y las habilidades de planificación (tomar la iniciativa, discernir sobre las causas de los problemas, establecer objetivos, determinar las propias habilidades, recolectar información, resolver problemas, tomar decisiones y concentrarse en una tarea) necesitan una mayor consolidación. Al respecto, Alania-Contreras & Turpo-Gebero (2018) plantean que las habilidades sociales avanzadas se desarrollan progresivamente y pueden mejorarse por medio de capacitaciones y programas.

Cuando se fortalecen las habilidades de planificación se permite a los estudiantes establecer metas, definir prioridades y fomentar estrategias para su cumplimiento (Lacunza, 2012; González & Molero, 2022). Al consolidarlas, se logra una mayor participación e interacción para afrontar el estrés (Contreras & Benavides, 2018).

El reforzar las habilidades sociales es esencial para el desarrollo personal y el fortalecimiento de la autoestima, la asertividad, la toma de decisiones, la interacción social, el liderazgo, la resolución de problemas, la empatía, y el manejo de emociones (Roca, 2014; Reyes, 2016; Croston & Hills, 2017; Jiménez, 2018; Esteves et al., 2020). Estas habilidades aprendidas en la niñez y desarrolladas en la adolescencia y adultez forman parte de la personalidad y son moldeadas por experiencias e interacciones que buscan un bien común (Ramírez-Corone et al., 2020; Montalvo & Jaramillo, 2022). El aprendizaje de estas en la infancia influye positivamente en el desarrollo de fortalezas personales y en la configuración de conductas en la adultez (Lacunza, 2012).

Con respecto a las estrategias pedagógicas para fortalecer las habilidades sociales en estudiantes escolares, Maussa & Villarreal (2015) y Bernate et al., (2020) hacen énfasis en la necesidad de incluir el desarrollo de la ciudadanía como parte de un currículum interdisciplinario. Carvajal (2016) plantea el desarrollo de las competencias sociales en todos los espacios académicos. Valdés et al., (2020) considera que deben primar procesos de inclusión e innovación. Unuzungo et al., (2022) afirma que las conexiones afectivas influyen en la autoestima y la identidad del individuo dónde las emociones tienen un papel protagónico en el desarrollo de la personalidad. Esteves et al., (2020) determina que el rol familiar es esencial, al ser el primer acercamiento social, dando importancia a la interacción. Por su parte, Koh (2024) reflexiona que el ejercicio físico aporta al fortalecimiento de funciones ejecutivas como la memoria, el autocontrol y la atención y recomienda realizar intervenciones de más de 12 semanas de duración.

Es así como, las escuelas y entornos educativos son espacios clave para adquirir conocimientos y hábitos que aportan a la formación integral de los estudiantes (Escobar & Diaz, 2024). Es importante generar mecanismos de prevención de la violencia y exclusión juvenil y capacitaciones que les permita afrontar

diferentes problemáticas. Contini (2015), Cano-Moya et al., (2023) y Torrecilla & Melendro (2023) plantean que la carencia de habilidades sociales imposibilita la integración y reconstrucción social, así como la toma de decisiones acertadas.

Un desafío identificado en la institución educativa es la agresividad, muchas veces asociada a la falta de habilidades sociales y de comunicación asertiva (Roca, 2014; Contreras & Benavidez, 2018). En este sentido, es fundamental implementar programas en los que los docentes generen espacios adecuados para el desarrollo de competencias ciudadanas.

La inclusión de actividades lúdico-pedagógicas en los planes de estudio aporta a las relaciones interpersonales promoviendo un ambiente sano. Es recomendable que las instituciones educativas integren de manera transversal en sus planes de estudio la actividad física, el deporte y la recreación, ya que estas favorecen el carácter, la proactividad, la disciplina, el trabajo en equipo y la toma de decisiones, beneficiando el desempeño de los estudiantes en diversos ámbitos cotidianos (Esteves et al., 2020; González & Molero, 2022).

Al trabajar las habilidades sociales, se dan herramientas para evitar la intolerancia y la exclusión porque los estudiantes aprenden a interactuar y participar de manera activa (Croston & Hills, 2017; Contreras & Benavides, 2018). Así mismo, el juego permite promover espacios vivenciales para el fortalecimiento de valores y la transformación social (Cano-Moya et al., 2023).

Se resalta que la práctica de actividades lúdicas y juegos constituyen un escenario para las expresiones corporales donde los sentimientos juegan un rol importante fomentando escenarios de armonía, innovación, reconstrucción y de promoción de valores (Fonseca et al., 2024; Escobar & Diaz, 2024). Además, se generan espacios de interacción y aprendizaje que fomentan la motivación, la cooperación y el disfrute, incluyendo intervenciones psicopedagógicas en el ámbito escolar y familiar (Hollett et al., 2022; Torrecilla & Melendro, 2023).

Finalmente, Rabassa & Arumí (2024) y Unuzungo et al., (2022) sugieren que los docentes incorporen actividades que involucren la gestión emocional como parte de su práctica pedagógica. La participación de toda la comunidad educativa en estos procesos es clave para la formación de competencias emocionales y sociales. De esta manera, se genera una oportunidad de aprendizaje continuo, permitiendo que niños, jóvenes y adultos adquieran herramientas para una interacción efectiva en la sociedad y una mejora en el clima convivencial (Ramírez-Corone et al., 2020).

Para generar cambios a largo plazo en las instituciones educativas, es necesario formar a los futuros educadores en el desarrollo de habilidades sociales y proporcionarles capacitaciones constantes para su implementación en el aula (Carvajal, 2016; Fernández, 2019; Fonseca et al., 2024). Para esto es necesario vincular herramientas tecnológicas para dinamizar los procesos de enseñanza- aprendizaje en este ámbito (Maussa & Villarreal, 2015).

Las futuras líneas de investigación se orientan a la implementación de estrategias que fomenten las habilidades sociales en contextos educativos a través del deporte, la actividad física, el juego, las actividades lúdicas y recreativas. Se propone diseñar y evaluar intervenciones que promuevan la comunicación, el trabajo en equipo, la empatía y la resolución de conflictos, permitiendo a los estudiantes expresar sus emociones y mejorar sus relaciones interpersonales. Así mismo, se plantea la realización de estudios mixtos en donde se incluyan entrevistas, así como la implementación de estrategias con la participación de la familia.

Conclusiones

Tras la intervención pedagógica basada en actividades lúdico-recreativas, se concluye que los estudiantes lograron fortalecer habilidades sociales fundamentales para su desenvolvimiento en el entorno escolar. Después de las clases de educación física, los participantes mostraron mayor compromiso en diversas situaciones sociales, lo que facilitó mejoras en la comunicación, el trabajo en equipo, el autocontrol, el autoconocimiento y el respeto hacia los demás.



Los hallazgos demuestran que la estrategia implementada tuvo un impacto positivo en el desarrollo de habilidades sociales, con diferencias estadísticamente significativas entre el pre-test y post-test. Se resaltan los avances en las habilidades relacionadas con los sentimientos y las habilidades alternativas a la agresión lo que sugiere un fortalecimiento en la capacidad de conocer, expresar y comprender los sentimientos, así como hacer frente a situaciones de fracaso, persecución y conversaciones difíciles. Las dimensiones de habilidades sociales avanzadas y de planificación tienen los puntajes más bajos, lo que indica la necesidad de implementar estrategias personalizadas para fortalecer la toma de decisiones, la resolución de problemas, la solicitud de ayuda y la persuasión.

Trabajar en el desarrollo de habilidades sociales resulta fundamental, porque permite a los adolescentes expresar sus sentimientos, comunicarse de manera asertiva, resolver problemas interpersonales y generar espacios de cooperación y colaboración. De igual forma, es necesario incluir a la familia en estos escenarios para que aporten a la formación integral de los jóvenes, mejorar su calidad de vida y sus relaciones interpersonales e intrapersonales.

Si bien la implementación de actividades ha sido beneficiosa, es recomendable continuar trabajando en aquellas dimensiones que aún requieren atención. La combinación de enfoques lúdicos y recreativos en las clases de educación física permitieron que los estudiantes se sintieran más comprometidos en situaciones sociales, lo que refuerza la necesidad de implementar estas estrategias en contextos educativos teniendo en cuenta la participación de la familia, docentes y la comunidad educativa en general.

Agradecimientos

Estudiantes de la Institución educativa.

Financiación

No hubo financiación de ninguna entidad.

Referencias

- Aguilar, M., García, C., & Gil del Pino, C. (2021). Efectividad de un programa educativo en Educación Física para fomentar las habilidades socioafectivas y prevenir la violencia en educación primaria (Effectiveness of educational program in physical education to promote socio-affective skills and prevent. *Retos*, 41, 492–501. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i41.82683>
- Alania-Contreras, R., & Turpo-Gebera, O. (2018). Desarrollo de habilidades sociales avanzadas en estudiantes de periodismo de una universidad peruana. *Espacios*, 39(52), 25-35.
- Betancourt, M., Bernate, J., Fonseca, I., & Rodríguez, L. (2020). Revisión documental de estrategias pedagógicas utilizadas en el área de la educación física, para fortalecer las competencias ciudadanas. (Documentary review of pedagogical strategies used in the area of physical education to strengthen citizen competencies). *Retos*, 38, 845-851. <https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.74918>
- Bernate, J., Fonseca, I., Betancourt, M., García, F., & Sabogal, H. (2019). Competencias ciudadanas en la educación física escolar. *Acción motriz*, 23(1), 90-99.
- Braz, C., Cômodo, N., Del Prette, Z., Del Prette, A., & Fontaine, M. (2013). Habilidades sociales e intergeneracionalidad en las relaciones familiares. *Apuntes de psicología*, 31(1), 77- 84. <https://doi.org/10.55414/3qs29c22>
- Buscà Donet, F., Ruiz Eugenio, L., & Rekalde Rodríguez, I. (2014). Tratamiento del conflicto en las Comunidades de Aprendizaje a través de la educación física (Conflict resolution in schools as Learning Communities through physical education). *Retos*, 25, 156–161. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i25.34503>
- Cano-Moya, J., Isaza-Gómez, G., & Valencia-Guzmán, J. (2023). El juego como estrategia didáctica para la construcción de habilidades sociales en los niños de la comuna 20 de la ciudad de Cali (The game as a didactic strategy for the construction of social skills in the children of the 20 communes of the city of Cali). *Retos*, 48, 261–270. <https://doi.org/10.47197/retos.v48.96989>

- Capllonch, M., Figueras, S., & Lleixà, T. (2014). Prevención y resolución de conflictos en educación física: estado de la cuestión (Prevention and conflict resolution in physical education: a review paper). *Retos*, 25, 149–155. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i25.34502>
- Carvajal, M. (2016). La pedagogía praxeológica como componente en el proceso de investigación para la formación ciudadana. *Educación y Educadores*, 19 (3), 416-436. <https://doi.org/10.5294/edu.2016.19.3.6>
- Contini, N. (2015). Agresividad y habilidades sociales en la adolescencia: Una aproximación conceptual. *Psicodebate. Psicología, cultura y sociedad*, 15(2), 31-54. <https://doi.org/10.18682/pd.v15i2.533>
- Contreras, B., & Benavidez, L. C. (2018). El juego cooperativo y la clase de educación física para el mejoramiento de las habilidades sociales. *Revista educación física, deporte y salud*, 1(1), 69-83. <https://doi.org/10.15648/redfids.1.2018.3144>
- Croston, A., & Hills, L. A. (2017). The challenges of widening 'legitimate' understandings of ability within physical education. *Sport, Education and Society*, 22(5), 618-634. <https://doi.org/10.1080/13573322.2015.1077442>
- Escobar, A., & Diaz, A. M. (2024). Incidencia de la educación física, recreación y deporte como una herramienta didáctica para el desarrollo de valores y habilidades sociales. *Revista Latinoamericana de Calidad Educativa*, 1(4), 5. <https://doi.org/10.70625/rlce/74>
- Esteves, R., Paredes, R., Calcina, R., & Yapuchura, R. (2020). Habilidades sociales en adolescentes y funcionalidad familiar. *Comuni@cción: Revista De Investigación En Comunicación Y Desarrollo*, 11(1), 16-27. <https://doi.org/10.33595/2226-1478.11.1.392>
- Fernández, L. (2019). Habilidades sociales en la práctica docente: una mirada desde los actores de la educación básica. *RECIE. Revista Electrónica Científica De Investigación Educativa*, 4(2), 1303-1315. <https://doi.org/10.33010/recie.v4i2.383>
- Fonseca, I., Garay, D., & Orjuela, K. (2024). The relationship between popular motor games and emotional intensity in undergraduate students. (La relación entre los juegos motores populares y la intensidad emocional en estudiantes universitarios). *Retos*, 55, 11-19. <https://doi.org/10.47197/retos.v55.102246>
- Gallardo, M., Domínguez, M., & González, C. (2019). Inteligencia emocional y conducta agresiva en el deporte ¿Puede inferir la modalidad deportiva y las horas de entrenamiento? (Emotional intelligence and aggressive behavior in sport. Can sports modality and hours of training infer?). *Retos*, 35, 176–180. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i35.66213>
- García-García, J., Belando-Pedreño, N., Fernández-Río, F. J. & Valero-Valenzuela, A. (2023). Prosocial Behaviours, Physical Activity and Personal and Social Responsibility Profile in Children and Adolescents. *Apunts Educación Física y Deportes*, 153, 79-89. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2023/3\).153.07](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2023/3).153.07)
- González Moreno, A., y Molero Jurado, M. del M. (2021). Las habilidades sociales y su relación con otras variables en la etapa de la adolescencia: una revisión sistemática. *Revista Iberoamericana de Psicología*, 15(1), 113–123. <https://doi.org/10.33881/2027-1786.rip.15111>
- Hollett, N., Brock, S. J., Cosgrove, B., Grimes, J. R., Hastie, P., & Wadsworth, D. (2022). 'Involve me, and I learn': Effects of social status on students' physical activity, skill, and knowledge during group work. *European Physical Education Review*, 28(4), 1025-1041. <https://doi.org/10.1177/1356336X221103354>
- Hu, L., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6(1), 1–55. <https://doi.org/10.1080/10705519909540118>
- Jiménez, A. (2018). El aprendizaje de habilidades sociales en el aula. *Revista Internacional De Apoyo a La inclusión, Logopedia, Sociedad Y Multiculturalidad*, 4(4), 158-165. <https://doi.org/10.17561/riai.v4.n4.13>
- Koh, S. H. (2024). Analyzing the influence of physical exercise interventions on social skills in children with autism spectrum disorder: insights from meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 15, 1399902. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1399902>
- Lacunza, A. (2012). Las intervenciones en habilidades sociales: revisión y análisis desde una mirada sa-lugénica. *Psicodebate*, 12, 63-84. <https://doi.org/10.18682/pd.v12i0.367>

- Lacunza, A., & Contini, N. (2011). Las habilidades sociales en niños y adolescentes. Su importancia en la prevención de trastornos psicopatológicos. *Fundamentos en Humanidades*, XII (23), 159-182. <https://www.redalyc.org/pdf/184/18424417009.pdf>
- Maussa Díaz, E. & Villarreal Villa, S. (2015). Estrategias pedagógicas aplicadas al desarrollo de competencias ciudadanas en jóvenes universitarios. *Opción: Revista de Ciencias Humanas y Sociales*, 31(6), 555-576.
- Merino-Prados, H., Molero, D., & Gavín-Chocano, O. (2023). Inteligencia emocional, resiliencia y satisfacción vital en el arbitraje deportivo (Emotional intelligence, resilience, and life satisfaction in sport refereeing). *Retos*, 48, 749-760. <https://doi.org/10.47197/retos.v48.97455>
- Montalvo, D., & Jaramillo, A. (2022). Habilidades sociales y autoconcepto en adolescentes durante el aislamiento social por pandemia de COVID-19. *Revista Eugenio Espejo*, 16(3), 47-57. <https://doi.org/10.37135/ee.04.15.06>
- Monzonís, N., & Capllonch, M. (2015). Mejorar la competencia social y ciudadana: innovación desde educación física y tutoría (The improvement of the social and citizen competence: innovation from physical education and tutoring). *Retos*, 28, 256-262. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i28.35536>
- Oros, L & Fontana, A. (2015). Niños socialmente hábiles: ¿cuánto influyen la empatía y las emociones positivas?. *Interdisciplinaria*, 32 (1),109-125.
- Patricio, M., Maia, F., & Bezerra, C. (2015). Las habilidades sociales y el comportamiento infractor en la adolescencia. *Subjetividad y Procesos Cognitivos*, 19(2),17-38. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=339643529001>
- Solas-Martínez, J. L., Magdaleno, A. R., & Suárez-Manzano, S. (2022). Beneficios de la dramatización en las habilidades sociales y desinhibición de niños y niñas. Una propuesta práctica. *EmásF: revista digital de educación física*, (75), 268-282
- Rabassa, J., & Arumí, J. (2024). Las emociones en la materia de Educación Física en estudiantes adolescentes y en el profesorado: Revisión bibliográfica (Emotions in the subject of Physical Education in adolescent students and teachers: Bibliographic review). *Retos*, 53, 489-507. <https://doi.org/10.47197/retos.v53.102373>
- Ramírez-Corone, A., Martínez, P., Cabrera, J., Buestán, P., Torracchi-Carrasco, E., & Carpio, M. (2020). Habilidades sociales y agresividad en la infancia y adolescencia. *Archivos venezolanos de farmacología y terapéutica*, 39(2), 209-218. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4068522>
- Reyes, M. (2016). Relación entre Habilidades Sociales y Desempeño Docente desde la percepción de estudiantes adultos de universidad privada en Lima, Perú. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 10(2), 17-31. <https://dx.doi.org/10.19083/ridu.10.465>
- Roca, E. (2014). Cómo mejorar tus habilidades sociales. ACDE Ediciones, 27. <https://www.cop.es/colegiados/PV00520/pdf/Habilidades%20sociales-Dale%20una%20mirada.pdf>
- Sanz-Martín, D., Ruiz-Tendero, G., & Fernández-García, E. (2020). Relación entre la práctica de actividad física y el apoyo social percibido de los adolescentes de la provincia de Soria. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 9(2), 67-74. <https://doi.org/10.6018/sportk.431141>
- Tomás, A. (1995). Escala de Habilidades Sociales de Goldstein (1978). Adaptación Ambrosio Tomás (1994-1995). Disponible en: https://kupdf.net/download/habilidades-sociales-goldstein-completo_59794434dc0d60b423043370_pdf
- Torrecilla, E., & Melendro, M. (2023). Las habilidades sociales en jóvenes en riesgo de exclusión social: una revisión sistemática. *Aula Abierta*, 52(2), 175-183. <https://doi.org/10.17811/ri-fie.52.2.2023.175-183>
- Unuzungo Preciado, M. P., Balladares Atoche, C., Bravo Cedeño, B. J., Gordon Torres, C. V., Quito Santana, L. M., & Fernandez Unuzungo, G. D. (2022). Habilidades sociales: desarrollo desde lo lúdico, en niños de etapa pre escolar. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(1), 544-557. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i1.1517
- Valdés, I., Guerra, S., & Camargo, M. (2020). Las habilidades de interacción social: un puente hacia la inclusión. *Mendive. Revista de Educación*, 18(1), 76-91. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1815-76962020000100076&lng=es&tlng=
- Yañez, R. A., Ortiz de Zárate, B., Tapiá-Maldonado, M., González-Carreño, J., Castro-Tapia, L., Hurtado-Almonacid, J., Cortés-Roco, G., Zavala-Crichton, J. P., & Olivares-Arancibia, J. (2022). Efecto agudo de una sesión de Educación física orientada a la meditación en los niveles de estrés en escolares:

un estudio controlado aleatorizado. *Retos*, 46, 925–931. <https://doi.org/10.47197/retos.v46.9448>

Datos de los/as autores/as y traductor/a:

Jayson Bernate
Ingrid Fonseca

jayson.bernate@uniminuto.edu
ipfonsecaf@upn.edu.co

Autor/a
Autor/a

