

UNIVERSIDAD MAYOR

FACULTAD DE HUMANIDADES

**PEDAGOGÍA EN EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN PARA
EDUCACIÓN BÁSICA Y MEDIA**



**Relación del desarrollo personal y social de los estudiantes con la práctica de
la actividad física**

Trabajo de investigación para optar al Grado Académico de

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN

Estudiantes:

Espejo Portillo Carla Loreto

carla.espejo@mayor.cl

Henríquez Guevara Jorge Andrés

jorge.henriquezg@mayor.cl

Merino Herrera José Tomás

jose.merino@mayor.cl

Vidal Lazcano José Tomás

jose.vidall@mayor.cl

Profesor guía:

Dra. María Eliana Arias Meriño

Santiago de Chile, 2020

RESUMEN

En la última década, se ha observado un notable incremento del sedentarismo en la población, sobre todo en niños y adolescentes por diferentes factores, entre ellos la incorporación de nuevas tecnologías y la falta de actividad física.

En este estudio, realizado en la ciudad de Santiago de Chile, se investigó la importancia y relación que tiene la práctica de actividad física con la manifestación del desarrollo social y personal de los adolescentes de primero medio de un colegio particular, a través de tres encuestas de opinión dirigida a los estudiantes donde se recogieron datos de los distintos indicadores, donde los resultados de los estudiantes según el nivel de acuerdo respecto de la "manifestación del desarrollo personal" corresponde a un 78,1%, la "manifestación del desarrollo social" obtuvo un 84,8% de acuerdo y la "práctica de la actividad física" consiguió un 88% de acuerdo, con lo que se pudo constatar que todos los datos de estas variables estuvieron por sobre los criterios establecidos que para la manifestación del desarrollo social y personal fue de un 65% y para la práctica de la actividad física fue de un 70%, con lo que se puede deducir que la práctica de actividad física se relaciona con la manifestación del desarrollo social y personal de los estudiantes, sin embargo se necesita más evidencia en otro espectro de estudiantes para tener mayor claridad sobre este tema.

Palabras claves: actividad física, desarrollo social, desarrollo personal.

Abstract

In the last decade, a notable increase in sedentary lifestyle has been observed in the population, especially in children and teenagers, due to different factors, including the incorporation of new technologies and the lack of physical activity.

In this study, carried out in the city of Santiago de Chile, the importance and relationship that the practice of physical activity has with the manifestation of social and personal development of first-year adolescents from a private school was investigated, through a survey of opinion directed to the students where data of the different indicators were collected, where the results of the students according to the level of agreement regarding the "manifestation of personal development" corresponds to 78.1%, the "manifestation of social development" obtained 84.8% agreement and the "practice of physical activity" achieved 88% agreement, with which it could be observed that all these variables were above the established criteria that for the manifestation of social and personal development was 65% and for the practice of physical activity is related to the manifestation of social and personal development of students, however more evidence is needed in another spectrum of students to have greater clarity on this issue.

Keywords: physical activity, social development, personal development.

1. INTRODUCCIÓN

El desarrollo personal y social es un aspecto importante tanto en esta investigación, como en la vida de las personas, por lo que se aborda en profundidad para aclarar dichos conceptos.

Según Brito Challa el desarrollo personal “es una experiencia de interacción individual y grupal, a través de la cual los sujetos que participan en ella desarrollan y optimizan habilidades y destrezas para la comunicación abierta y directa, las relaciones interpersonales y la toma de decisiones”. (Challa, B., 1992)

Entonces, el principal objetivo de este desarrollo es que el individuo crezca personalmente a través de sus propios conocimientos y con el de sus compañeros de grupo. De esta manera se logra que la persona pueda liberarse de obstáculos que impiden el buen desempeño, volviéndose más que su responsabilidad, potencial, creatividad, autoestima, entre otras íntegra, mejora al alcanzar dicho desarrollo.

Cuando el ser humano comienza a desarrollar la personalidad, puede reconocer las propias virtudes y defectos, donde existe un autoconocimiento el cual ayuda a saber quién eres, existe libertad de opinión y existe una búsqueda de la felicidad. Todo esto es muy positivo ya que el individuo logra conocerse a sí mismo a través de una mirada transparente y honesta que se desarrolla en el proceso.

Una vez comprendido a grandes rasgos lo que es y cómo se puede obtener el concepto de desarrollo personal, se puede ampliar y conectar con el desarrollo social, donde entra en juego la forma de relacionarse mejor con el entorno a partir de un bienestar personal.

A pesar de que se puede abarcar de muchas formas, el desarrollo social “es un proceso de promoción del bienestar de las personas en conjunción con un proceso dinámico de desarrollo económico” (Midgley, 1995). De esta forma, un progreso en las habilidades sociales en el transcurso del tiempo, trae consigo mejoras en las condiciones de vida tanto para el individuo como para la población, como lo son la salud, la nutrición, la vivienda, educación, seguridad, además de reducir la pobreza y las desigualdades que puedan existir entre las distintas familias de la sociedad,

buscando sinergia, donde el Estado tiene un rol fundamental junto a su equipo de trabajo, el cual se encarga de la coordinación y promoción de dicho desarrollo.

Entonces, la sinergia común a partir del desarrollo social, tiene como resultado mejoras en grupos humanos, donde influye directamente en que estos tengan un mejor goce y calidad de vida.

Por ende, es importante destacar que existe una gran relación entre el desarrollo personal y el desarrollo social, es por esto que estos dos conceptos están íntimamente conectados.

Así como algunos autores han descrito y explicado estos conceptos, también es necesario abordarlos desde otra perspectiva, por esta razón se ha indagado en la ciencia, para observar el impacto y/o el beneficio que puede traer la práctica de actividad física en el desarrollo personal y social de los estudiantes, como se muestra a continuación.

En un estudio realizado en la Provincia de Sevilla (Barrera, E. y Sarasola, J., 2018), el objetivo fue establecer la vinculación entre la actividad física, la capacidad funcional, la autoestima, y la situación social en las personas mayores. Se realizó a partir de una metodología experimental de tipo Posttest-Only Group Design se analizan un grupo de personas mayores que realizan actividad física, y otro grupo control con perfiles sedentarios. Haciendo uso de diversas escalas entre las que destacan el VATAD y la escala de Rosenberg, se establece que la actividad física en las personas mayores se relaciona con mayores niveles de autoestima, así como con una mejor relación social, y una mejor sociabilidad y relación con su entorno.

Otro estudio, realizado en BioMed research international, analiza a partir de una síntesis de literatura, la evidencia en los efectos de varios programas de actividad física sobre las habilidades motrices y el desarrollo cognitivo en niños preescolares (4-6 años) con un desarrollo normal. En el cual se buscaron estudios en bases de datos desde el 2000 hasta el 2017, donde se incluyeron un total de 15 ensayos controlados aleatorios (ECA). Diez de los estudios evaluaron los efectos de la actividad física sobre las habilidades motoras, donde ocho (80%) informaron mejoras significativas y uno mostró resultados mixtos. En los cinco estudios que investigaron la influencia de la actividad física con el desarrollo cognitivo, cuatro (80%) mostraron

cambios significativos y positivos en el aprendizaje de idiomas, el rendimiento académico, la atención y la memoria de trabajo (Zeng, et al, 2017).

Siguiendo con análisis científicos, (Muros, et al, 2009) analiza la calidad de vida relacionada con la salud y la realización de actividad física entre adolescentes con obesidad o sobrepeso y adolescentes con normopeso. En este estudio participaron 106 alumnos en un centro educativo ubicado en Granada. La herramienta de recogida de datos se utilizó el cuestionario Kindl en su versión Kid-Kindl (adaptado y validado por España) para medir la calidad de vida relacionada con la salud a través de las dimensiones de bienestar físico, bienestar emocional, autoestima, familia, amigos y colegio. Los resultados que dieron, muestran cómo el porcentaje de sujetos masculinos activos (realizan 2 o más horas de actividad física extraescolar de intensidad moderada o vigorosa) es superior al de alumnas activas, siendo estas diferencias estadísticamente significativas. Al comparar la actividad física realizada por alumnos con normopeso y sobrepeso/obesidad, se observó que los alumnos con normopeso son más activos, siendo también estadísticamente significativas. En cuanto a las puntuaciones obtenidas en el cuestionario de calidad de vida, se puede comprobar que los alumnos con normopeso obtienen mejor puntuación global en el cuestionario, siendo esta diferencia estadísticamente significativa. Lo mismo ocurre en todas las dimensiones del cuestionario, exceptuando la dimensión "Familia", donde no existen diferencias, aunque la significatividad estadística sólo se da en las dimensiones de "Autoestima" y "Colegio". A la vista de los resultados se hace imprescindible crear planes de intervención para generar hábitos de vida saludables en niños, para que éstos los puedan mantener en un futuro, y podamos invertir la tendencia de ser adultos obesos.

Según Sánchez (2014). en un estudio realizado en España su principal objetivo es determinar los niveles de violencia, deportividad y responsabilidad dentro de los establecimientos escolares, para esto se aplicó un Modelo de Responsabilidad Personal y Social (MRPS) en las clases de educación física y salud. En este estudio participaron 573 adolescentes de 16 centros escolares españoles, con edades entre 12 y 15 años, en dos tomas (pretest y pos test). Los resultados que se obtuvieron luego de la aplicación del MRPS mostraron mejora en los grupos experimentales tras el tratamiento implementado. Se pudo observar mejoras significativas en la

responsabilidad personal y social de los estudiantes del grupo experimental. Además, se observó un descenso en la violencia escolar pero no de manera significativa. En la variable de la deportividad se produjeron mejoras significativas tras la aplicación del MRPS en las dimensiones de compromiso con la práctica, convenciones sociales y respeto a las reglas del juego como también al oponente del grupo. Es por esto, que es posible afirmar que este instrumento aplicado en el deporte y actividad física, específicamente en la clase de educación física, es efectivo para la mejora de la convivencia escolar, incrementando el desarrollo y la responsabilidad personal y social en jóvenes escolares.

Como muestran los estudios, la práctica de actividad física tiene efectos beneficiosos para las habilidades motoras y el desarrollo cognitivo. Sin embargo, no se encuentra demasiada evidencia en relación a la actividad física con la manifestación del desarrollo personal y social de las/os estudiantes, por lo que se justifica la investigación futura con este tipo de variables.

● **Planteamiento del problema**

¿De qué manera la manifestación del desarrollo personal y social de los estudiantes de primero medio de un colegio privado en el año 2020, se relacionan con la práctica de actividad física?

Variable 1 que es la “manifestación del desarrollo personal” donde la dimensión 1 es el “nivel de autoestima” donde sus indicadores son 1.1 muestra seguridad en su personalidad, 1.2 muestra seguridad en lo que realiza, 1.3 muestra un actitud positiva en la vida diaria, además la dimensión 2 es el “Autoconocimiento” donde los indicadores son 2.1 Detecta sus capacidades cognitivas, 2.2 Demuestra libertad de opinión, 2.3 Detecta sus capacidades físicas y por último la dimensión 3 que es el “Nivel de motivación personal” donde sus indicadores son 3.1 Muestra interés en aprender las diferentes asignaturas del establecimiento educacional, 3.2 Investiga y muestra interés por aprender y profundizar más de lo que se le enseña en el establecimiento educacional, 3.3 Pide ayuda de ser necesario, demostrando preocupación por su aprendizaje.

Variable 2 que es la “manifestación del desarrollo social” donde la dimensión 1 es el “Nivel de interacción con la comunidad escolar” donde sus indicadores son 1.1

Cumple con el orden y limpieza del establecimiento escolar, 1.2 Cumple con las normas de convivencia escolar, 1.3 Participa activamente en los eventos que promueve el establecimiento escolar, además la dimensión 2 es el “Nivel de relación interpersonal” donde sus indicadores son 2.1 Muestra respeto por sus compañeros y profesores, 2.2 Colabora con sus compañeros en trabajos grupales, 2.3 Respeta la opinión y personalidad de sus compañeros y por último la dimensión 3 que es el “Nivel de interacción familiar” donde sus indicadores son 3.1 Manifiesta buena comunicación con sus entorno familiar, 3.2 La familia crea un ambiente de confianza para una buena convivencia en la casa, 3.3 Ayuda y respeta en el cumplimiento de las normas de la casa.

Variable 3 que es la práctica de la actividad física donde la dimensión 1 son las “Habilidades motrices” donde sus indicadores son 1.1 Muestra un patrón maduro de las habilidades motrices de locomoción, manipulación y estabilidad, 1.2 Aprende a resolver problemas y trabajar en equipo, 1.3 Capacidad de ubicarse en el tiempo-espacio y coordinarse con otros cuerpos, además la dimensión 2 es la “Vida activa y saludable” donde sus indicadores son 2.1 Capacidad de realizar sus propios entrenamientos, 2.2 Mantiene y promueve hábitos de higiene, 2.3 Entiende la importancia de la práctica de la actividad física en la salud y bienestar personal y por último la dimensión 3 que es la “Responsabilidad personal y social” donde sus indicadores son 3.1 Promueve y organiza actividades físicas y/o deportivas con sus compañeros y compañeras, y la comunidad escolar, 3.2 Valora la práctica de actividades físicas y deportivas y promueve la participación de sus pares, 3.3 Valora la diversidad de las personas, sin discriminar por características como altura, peso, color de piel, origen, condición física, discapacidades

● **Justificación y relevancia del problema**

Esta investigación tiene una relevancia social que deriva en diversos beneficios en el ámbito de desarrollo personal y social tales como la mejora de comunicación verbal y no verbal, el autoconocimiento en donde se detectan los límites personales de cada estudiante, las debilidades y fortalezas, además del compañerismo, el trabajo en equipo, liderazgo en actividades física, entre otras. Específicamente beneficia a la comunidad escolar, ya que los resultados podrían crear un ambiente agradable entre diversos compañeros dentro y fuera del aula y mejorando la convivencia escolar

dentro del establecimiento, además de todas las personas que lean o les lleguen los resultados de este estudio. Es por esto que es de suma importancia tener un buen desarrollo de las habilidades personales y sociales, debido a que estas estarán en constante uso durante toda la vida, y como se aprecia en esta investigación la actividad física ayuda y potencia estas habilidades debido a la constante interacción interpersonal que se puede tener en estos espacios que ayudarán en la socialización entre otras cosas y a la vez se pueden poner a prueba los límites de las personas para ayudar a está a conocerse.

Hoy en día el mundo se ha globalizado, teniendo como principal avance tecnológico las redes sociales , lo que trae como beneficio la conexión entre personas a distancia, sin embargo esto también trae consigo un gran problemática, como la poca comunicación real entre individuos, lo cual trae como consecuencia descuidar otras actividades importantes del día a día, como el contacto con la familia, las relaciones sociales, bajar el rendimiento en los estudios o el cuidado de la salud (Echeburúa, 2012), lo cual está directamente ligado a la baja actividad física realizada por los jóvenes, donde “más del 80% de los adolescentes en edad escolar no llega al nivel mínimo recomendado de una hora de actividad física al día”, revela el estudio. (OMS, 2016).

El deporte y la educación física juegan un papel importante a escala individual, comunitaria, nacional y mundial. Como individuos, el deporte realza nuestras habilidades personales, nuestra salud en general y el conocimiento de nosotros mismos. En el ámbito nacional, el deporte y la educación física contribuyen al crecimiento económico y social, mejoran la salud pública y unen a las diferentes comunidades. A escala mundial, si se practica regularmente, la actividad física puede tener un impacto positivo y duradero sobre el desarrollo, la salud pública, la paz y el medio ambiente. (ONU, 2005).

● **Objetivos**

Objetivo general:

Conocer de qué manera la manifestación del desarrollo personal y social de los estudiantes de primero medio de un colegio Privado en el año 2020, se relacionan con la práctica de actividad física.

Objetivos específicos:

1. Definir el nivel de autoestima, autoconocimiento y nivel de motivación personal.
2. Identificar el nivel de interacción con la comunidad educativa, familiar y la relación interpersonal.
3. Conocer el desarrollo de habilidades motrices, vida activa y saludable y la responsabilidad personal y social.

● Hipótesis

El nivel de autoestima y la relación interpersonal se relaciona con La vida activa y saludable en los alumnos de primero medio de un colegio particular en el año 2020.

1.1 Sustento teórico

● Desarrollo personal

“El desarrollo personal, conocido también como superación personal, crecimiento personal, cambio personal o desarrollo humano, es un proceso de transformación mediante el cual una persona adopta nuevas ideas o formas de pensamiento (creencias), que le permiten generar nuevos comportamientos y actitudes, que dan como resultado un mejoramiento de su calidad de vida.” (Merino, 2011). Es decir, en términos de particulares, hace referencia específicamente a un crecimiento cognitivo, en donde la persona tras un trabajo fundamental, el autoconocimiento, logra detectar sus propias limitaciones, obstáculos y trabajar personalmente por la superación de estos. Una vez superados los obstáculos, se adquieren nuevos comportamientos, obteniendo como fin una mejor calidad de vida gracias a los logros personales de cada individuo.

Cada persona tiene metas diferentes, limitaciones distintas y el concepto de calidad de vida es algo totalmente personal según el ideal y realidad de cada sujeto.

“Por fortuna, desarrollarse satisfactoriamente en solo una o varias facetas que consideramos importantes suele ser suficiente para sentirnos bien. Por ejemplo, algunas personas pueden ser enormemente felices viendo crecer saludablemente a sus hijos, otras necesitan realizarse profesionalmente, otras necesitan cubrir ciertas carencias que pudieron sufrir en la infancia, como formación académica, afecto o

escasez de recursos económicos, etc. Otras pueden ser muy felices valorando muy positivamente todo lo que poseen (buena salud, un trabajo estable y buen entorno social), en consonancia con los estándares y necesidades de su grupo social de referencia”(Collado y et al, 2014).

Es por esto que depende del contexto y de donde viene el individuo, sus intereses y de su desarrollo personal, ya que se entenderán de formas diferentes, donde para cada persona la verdadera importancia de consolidación en su vida puede ser desde cosas cotidianas como también algo tan grande que costará llegar a esa plenitud que se desea.

Es de gran importancia que desde las edades tempranas se enseñe este concepto de superación personal, para así no tener consecuencias a largo plazo. Ya que se puede ver que “muchas personas padecen de depresión, frustración, sentimientos de inferioridad, tristeza, apatía, etc. porque no encuentran sentido a su vida. Han perdido la ilusión y la esperanza de conseguir las cosas que realmente les gustan, hasta el punto de que ya ni siquiera lo intentan. Muchos de ellos se han acomodado a un trabajo que no les gusta, una pareja a la que no soportan o una ciudad que les estresa, pero lo peor de todo es que probablemente muchos de ellos hayan perdido su afán de superación personal, han estancado su desarrollo personal. Quizás porque no sepan cuáles son sus metas en la vida, o quizás porque incluso conociéndose las han abandonado.” (Almagro, et al, 2003).

Dado a que las personas están perdiendo el valor del desarrollo personal, debido a que sienten que no necesitan arriesgar nada para estar mejor y por esto la gente se mantiene en su forma de vivir (zona de confort), sienten que el cambio será peor a lo que ya tienen, esto lleva a que su desarrollo como persona se estanque y tienden a pasar una vida llena de remordimiento y una angustia constante por no tener la oportunidad de llegar a algo más.

● **Desarrollo social**

El desarrollo social y su manifestación es fundamental en el crecimiento íntegro de una persona, para lograr tener una buena calidad de vida al saber relacionarse de mejor manera con el entorno. Se puede entender por el desarrollo social como “un proceso, el cual se obtiene como producto y consecuencia de un conjunto de políticas,

planes, actividades y acciones, ejecutadas en un determinado contexto social, signado por el espacio en que se desenvuelve durante un tiempo determinado, en las cuales intervienen el Estado, la Sociedad Civil y la Empresa Privada“ (Ojeda, 2010).

Este contexto social escolar que se deriva de la investigación se centra en la comunidad “Ciertamente el clima social que se genera en el contexto escolar depende, entre otros factores, del desarrollo social y emocional que hayan logrado los alumnos , del nivel de desarrollo personal de los profesores y de la percepción que tengan en la medida en que sus necesidades emocionales y de interacción social son consideradas adecuadamente en el ámbito escolar. El desarrollo emocional y social ha sido conceptualizado de diferentes maneras. Se ha hablado de desarrollo personal, de inteligencia emocional, de inteligencia social, de desarrollo afectivo, términos de algunas maneras equivalentes, que apunta a la necesidad de considerar estos aspectos para lograr una educación integral.” (Arón y Milicic, 1999) Sobre la base de lo indicado, se puede concluir que todas las personas que estén insertas en una sala de clases o la comunidad escolar, necesitan que todas sus habilidades comunicativas, sociales e individuales estén desarrolladas.

La manifestación del desarrollo social es de gran importancia, como se ha dicho, para una mejor calidad de vida, es por eso por lo que se debe desarrollar desde edades tempranas donde vaya paulatinamente mejorando en el tiempo, sobre todo en la etapa de la adolescencia, donde “Los individuos están en constante crecimiento, autoconocimiento y desarrollo humano. Está adolescencia se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y los 19 años y se trata de una de las etapas de transición más importantes en la vida del ser humano.”(Organización Mundial de Salud, 2020).

Para familiarizarse con el desarrollo social propio del periodo de la adolescencia, este se podría definir como “una etapa que se ha ido prolongando progresivamente, en la que ocurren cambios rápidos y de gran magnitud, que llevan a la persona a hacerse tanto biológica, como psicológica y socialmente madura, y potencialmente capaz de vivir en forma independiente. Son tareas del desarrollo de este período, la búsqueda y consolidación de la identidad y el logro de la autonomía. Si bien constituye un proceso de alta variabilidad individual en cuanto a su comienzo y término, a la progresión a través de sus etapas, a la sincronía del desarrollo entre

los diversos ámbitos y en otros aspectos, el desarrollo psicosocial de este período tiende a presentar características comunes y un patrón progresivo. (Gaete, 2015)

De esta manera se puede apreciar que tanto el desarrollo social y personal son dos pilares fundamentales a desarrollar durante la vida, dándole a las personas herramientas para poder enfrentar de mejor forma cualquier situación que se les presente en la vida, tanto familiar, escolar, de trabajo, o simplemente social.

● **Actividad física**

Es necesario indagar en la ciencia para poder observar el impacto y/o beneficios que provoca la práctica de actividad física con respecto al desarrollo social y personal.

La práctica de actividad física es una pieza fundamental dentro del desarrollo del ser humano para alcanzar una buena calidad de vida, ayudando a mantener sanos los diferentes sistemas que componen el cuerpo. Esta se puede definir como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía, la cual no debe confundirse con el ejercicio ya que este es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física. La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas.” (OMS, 2020)

Dentro de los beneficios de la actividad física y el deporte en los adolescentes está una mejora de la condición física general, pero también tiene un impacto fundamental en el desarrollo social y psicológico.

“La actividad física se ha asociado también a efectos psicológicos beneficiosos en los jóvenes, gracias a un mejor control de la ansiedad y la depresión. Así mismo, la actividad física puede contribuir al desarrollo social de los jóvenes, dándoles la oportunidad de expresarse y fomentando la autoconfianza, la interacción social y la integración. También se ha sugerido que los jóvenes activos pueden adoptar con más facilidad otros comportamientos saludables, como evitar el consumo de tabaco, alcohol y drogas, y tener mejor rendimiento escolar”. (OMS, 2020).

Es por esto que si se introduce un hábito de vida saludable desde la infancia, este podrá mejorar la calidad de vida futura de una forma natural y cotidiana. Donde todos estos cambios producidos por la actividad física, deben de alguna forma irse midiendo y evaluando en el tiempo para ver las mejoras y el progreso que va adquiriendo gracias a esta.

Por otra parte, la actividad física trae consigo un sin fin de valores y actitudes que pueden mejorar notablemente la vida, y que son aplicables a la vida diaria. “La práctica regular del deporte provee invaluable lecciones, esenciales para la vida de nuestras sociedades. La tolerancia, la cooperación y la integración son necesarias para el éxito en los deportes y en la vida diaria”. (Ogi, 2005).

En síntesis, es de gran importancia desarrollar estas habilidades sociales y personales en niños y adolescentes, debido a que estos son factores que inciden significativamente en la vida, donde la actividad física es uno de los espacios que pueden facilitar el desarrollo de estas destrezas y gracias a la literatura científica se evidencia que la práctica del ejercicio reporta numerosos beneficios que contribuyen a la salud integral del individuo. Más en concreto, la práctica sistemática del deporte se relaciona con la percepción de la calidad de vida (Jürgens, 2006) y, por ende, de nuestro desarrollo humano. Así, se coincide con Reigal, Videra, Parra y Juárez (2012) en que una salud física, emocional y social positiva revierte en un mayor grado de satisfacción vital; siendo numerosas las virtudes que esta actividad otorga a la dimensión física de la persona, como la mejora del autoconcepto físico (Molero, Ortega, Valiente y Zagalaz, 2010), la reducción de la obesidad (Must y Tybor, 2005), la mejora de la salud ósea (Mckelvie et al, 2002) o la reducción del riesgo de padecer ciertas enfermedades crónicas y/o problemas cardíacos (Andersen et al, 2006).

2. METODOLOGÍA

- **Enfoque epistemológico de la investigación**

Esta investigación se realizó desde un enfoque epistemológico cuantitativo, ya que para adquirir el conocimiento se consideró una realidad única, representada por los estudiantes de primero medio de un establecimiento educacional particular de la comuna de Providencia en el año 2020. Grupo donde se consideró su condición de

igualdad representada por el curso al que pertenecían, de los cuales se recogieron los datos de las variables, manifestación del desarrollo personal y social y su relación con la práctica de la actividad física.

Además, el diseño de la investigación estaba pre establecido, ya que se determinó previamente el problema y objetivos donde el centro de la investigación estaba en el investigador.

- **Diseño de la investigación**

El tipo de diseño de la investigación según el nivel de abstracción del conocimiento o alcance fue de asociación, dado que el problema planteaba la relación entre la manifestación del desarrollo personal y social con la práctica de la actividad física.

El diseño según el aspecto temporal fue limitado en el tiempo o transeccional, dado que la investigación se desarrolló durante un año determinado. Año 2020.

El diseño según las fuentes de obtención de datos fue empírico, dado que los datos fueron recogidos a través de una encuesta de opinión directamente de los estudiantes de primero medio del colegio particular mencionado, en el año 2020.

El diseño según el nivel de manipulación y/o control logrado por los investigadores sobre las variables fue de tipo no experimental, dado que las variables no se manipularon ni se intervinieron (manifestación del desarrollo personal y social y práctica de la actividad física). Los datos se recogieron de manera natural.

- **Población y muestra**

N1: 120 estudiantes de primero medio del colegio particular de la comuna de providencia en el año 2020.

El universo fue de tipo homogéneo, ya que todos los estudiantes pertenecen a primer año medio.

n1:30 estudiantes de primer año medio del colegio particular San Gabriel en la comuna de providencia en el año 2020.

La muestra fue de tipo no aleatoria intencional, dado que se consideró quienes voluntariamente quisieron y tuvieron la posibilidad siendo autorizados anteriormente para ser parte de la investigación.

Unidad de análisis 1: cada uno de los 30 estudiantes según género de primero medio del establecimiento San Gabriel en la comuna de Providencia en el año 2020.

- **Entorno**

Esta investigación se realizó en un colegio particular, este se encuentra ubicado en la comuna de Providencia, Santiago de Chile.

El establecimiento cuenta con 1.680 estudiantes matriculados en el año 2020, con un promedio de 20 estudiantes por curso aproximadamente. En cuanto a niveles de enseñanza, la educación básica contaba con 960 estudiantes entre 1ro básico y 8vo básico y enseñanza media con 480 estudiantes entre 1ro medio y 4to medio, en donde la transición de 2do a 3ro medio deben elegir entre científico, humanista o bachillerato internacional.

Este establecimiento cuenta con jornada completa en donde dependiendo del día tienen la opción obligatoria o voluntaria para cursar actividades deportivas después de mediodía en un estadio polideportivo perteneciente al propio establecimiento.

En tanto, examinando la misión y visión del establecimiento se puede indicar que el establecimiento promueve el desarrollo personal y social, tanto como para un bien particular de los/las estudiantes como para un bien universal, lo que significaba la comunidad, la sociedad y todo aquello que se relacione una interacción con otro.

- **Instrumentos**

El instrumento aplicado para la recolección de datos fue una encuesta de opinión para las tres variables consideradas en el problema de investigación, con el objetivo de conocer el “nivel de acuerdo” manifestado por los estudiantes respecto a las afirmaciones propuestas.

Los instrumentos para las tres variables fue el mismo donde se aplicó una encuesta de opinión considerando el método empírico y la técnica de observación directa

Variable 1 la manifestación del desarrollo personal Instrumento 1 encuesta de opinión sobre la manifestación del desarrollo personal orientado a los estudiantes:

Con este instrumento se recogió información sobre el nivel de desarrollo personal, a través de 18 afirmaciones que cubren los indicadores y dimensiones de la variable 1.

Variable 2 la manifestación del desarrollo social Instrumento 2 encuesta de opinión sobre la manifestación del desarrollo social orientado a los estudiantes:

Con este instrumento se recogió información sobre el nivel de desarrollo social de los estudiantes a través de 18 afirmaciones que cubren los indicadores y dimensiones de la variable 2.

Variable 3 la práctica de la actividad física instrumento 3 encuesta de opinión sobre la práctica de actividad física orientado en los estudiantes:

Con este instrumento se recogió información sobre el nivel de práctica de actividad física de los estudiantes, a través de 18 afirmaciones que cubren los indicadores y dimensiones de la variable 3.

Protocolo de aplicación:

Estos Instrumentos se aplicaron vía online dado la imposibilidad de tomar contacto presencial con los estudiantes y el conducto fue a través del jefe de departamento quien envió los instrumentos a los estudiantes.

- **Aspectos éticos**

Para poder realizar la recogida de datos de las variables de la investigación, se contactó con el establecimiento por vía correo electrónico pidiendo una reunión online con el director con el fin de informar el tipo de investigación a ejecutar, el instrumento aplicado, a quién iba dirigido y el propósito que tuvo esta investigación. Así mismo, se declaró que respecto a los datos se conservaría confidencialidad de la comunidad estudiantil participante y los resultados serían exclusivamente usados con

finés académicos de la investigación. Cabe mencionar que las autorizaciones y consentimientos informados se encuentran en “Anexos”

Plan de análisis

Los datos se presentaron por variable, según los instrumentos aplicados, se desarrollaron tablas de vaciado de datos, gráficos, su respectiva interpretación y análisis. Para interpretar los datos, se establecieron criterios de interpretación, según variable y sujetos a quienes se aplicaron los instrumentos.

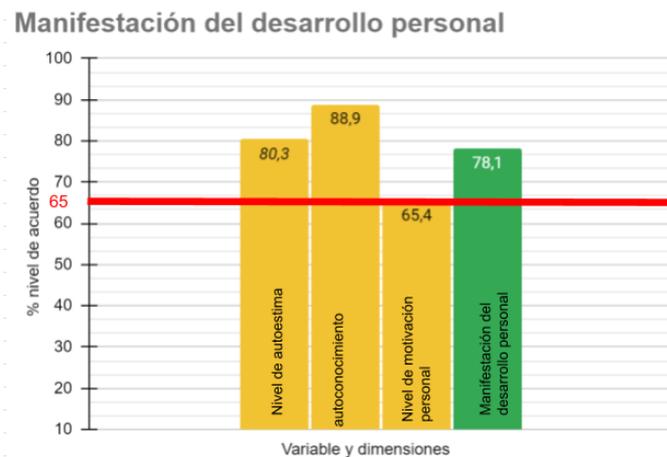
3. RESULTADOS

Los datos se presentan según variables.

3.1 Manifestación del desarrollo personal

3.1 Manifestación del desarrollo personal (V1)														
TVD:1 Nivel de Autoestima (D1)														
Fuente: Estudiantes														
1.1 Muestra seguridad en su personalidad.				1.2 Muestra seguridad en lo que realiza.				1.3 Muestra una actitud positiva en la vida diaria.				DIMENSION 1		
Afirmaciones				Afirmaciones				Afirmaciones						
30 ESTUDIANTES	1	10	TOTAL	%TE 8	11	TOTAL	%TE 4	3	12	TOTAL	%TE 8	TOTAL1	%TE 20	
TOTAL	105	109	214		91	91		82	95	177		482		
TE	120	120	240		120	120		120	120	240		600		
%	87,5	90,8		89,2	75,8		75,8	68,3	79,2		73,8		80,3	
TVD:2 Autoconocimiento (D2)														
Fuente: Estudiantes														
2.1 Detecta sus capacidades cognitivas.				2.2 Demuestra libertad de opinión				2.3 Detecta sus capacidades físicas.				DIMENSION 2		
Afirmaciones				Afirmaciones				Afirmaciones						
30 ESTUDIANTES	4	13	TOTAL	%TE 8	5	14	TOTAL	%TE 8	6	15	TOTAL	%TE 8	TOTAL2	%TE 24
TOTAL	103	113	216		107	104	211		107	106	213		640	
TE	120	120	240		120	120	240		120	120	240		720	
%	85,8	94,2		90	89,2	86,7		87,9	89,2	88,3		88,8		88,9
TVD:3 Nivel de motivación personal (D3)														
Fuente: Estudiantes														
3.1 Muestra interés en aprender las diferentes asignaturas del establecimiento educacional.				3.2 Investiga y muestra interés por aprender y profundizar más de lo que se le enseña en el establecimiento educacional.				3.3 Pide ayuda de ser necesario, demostrando preocupación por su aprendizaje.				DIMENSION 3		
Afirmaciones				Afirmaciones				Afirmaciones						
30 ESTUDIANTES	7	16	TOTAL	%TE 8	8	17	TOTAL	%TE 8	9	18	TOTAL	%TE 8	TOTAL 3	%TE 24
TOTAL	71	86	157		74	60	134		89	91	180		471	
TE	120	120	240		120	120	240		120	120	240		720	
%	59,2	71,7		65,4	61,7	50		55,8	74,2	75,8		75		65,4
TVD N°4: Manifestación del desarrollo personal (V1)														
30 ESTUDIANTES	D1	D2	D3	TOT V1	%TE 68									
TOTAL	482	640	471	1593										
TE	600	720	720	2040										
%	80,3	88,9	65,4		78,1									

Gráfico N°1 (V1)



El criterio de interpretación de la variable manifestación del desarrollo personal fue de un 65% considerando que los estudiantes al estar en primero medio tienen un conocimiento general de sus aptitudes personales y ya tienen un bosquejo de lo que son como personas, pero a la vez tuvo en cuenta que todavía les falta desarrollo de proceso para poder saber cómo son y cuál es su forma de ser, ya que todavía muchos no tienen la madurez y las herramientas para generar conciencia de lo que son como persona, considerando que la información que entregan corresponde a la variable de manifestación de desarrollo personal.

Según opinión de los estudiantes el nivel de acuerdo respecto de la "manifestación del desarrollo personal" (V1) corresponde a un 78,1% este nivel de acuerdo está sobre el criterio establecido y donde 1 estudiante está bajo el criterio de interpretación.

De acuerdo a las dimensiones, los datos obtenidos indicaron que la dimensión con mayor nivel de acuerdo es el "autoconocimiento" (D2) el cual estuvo representado por un 88,9% donde las opiniones se ubicaron sobre el criterio de interpretación. Seguido por la dimensión "nivel de autoestima" con un nivel de acuerdo representado por un 80,3% donde 2 estudiantes manifestaron opinión bajo el criterio de interpretación y por último la dimensión "nivel de motivación personal" representado con un nivel de acuerdo de 65,4% donde 12 opiniones se registraron bajo el criterio de interpretación. Esta última está justo en el límite del criterio establecido.

Con los datos presentados, se dió cobertura al objetivo específico n°1 que indica "identificar la manifestación del desarrollo personal de los/as estudiantes de primero medio a través del nivel de autoestima, autoconocimiento y nivel de motivación personal".

De acuerdo con los datos obtenidos de la variable se establece que el mayor nivel de acuerdo se obtuvo con la dimensión 2 que corresponde al "Autoconocimiento" (88,9%) y tiene una relación con la teoría debido a que el conocimiento es la herramienta principal para poder tener un buen desarrollo personal, debido a que sin conocerse a sí mismo uno no puede saber en qué aspecto tiene que mejorar de la vida, como dijo Collado y colaboradores en 2014, "tenemos la fortuna de desarrollarse satisfactoriamente en más de una faceta de nuestras vidas y suele ser suficiente para sentirnos bien. Por eso a medida que van transcurriendo los años es importante conocerse y adquirir un autoconocimiento para descubrir cuál es el camino para sentirse bien" por otro lado la dimensión con menor nivel de acuerdo es el "nivel de motivación personal" (65,4%) demostrando que en los estudiantes hay una falencia en este aspecto, como dice Israel Manzano, 2019 "Estar durante dos fantásticas semanas con jóvenes de la subbética Cordobesa concretamente en Almedinilla, Fuente Tójar, Benamejí, Carcabuey y Zuheros, me ha hecho reflexionar sobre la importancia de la motivación para poder aportar valor a esos jóvenes y poder servir de fuente de inspiración y evitar que caigan en el desánimo. Tener un futuro incierto y no saber por dónde comenzar a andar bloquea a cualquiera; niño, joven o adulto." esto nos muestra que en el sistema que están insertos los estudiantes los prepara para un futuro incierto, donde estos están pasando por una etapa en la que en realidad se están jugando su futuro, que viene de la mano con no saber qué estudiar, todo lo dicho anteriormente puede afectar la motivación de los estudiantes frente a las cosas.

3.2 Manifestación del desarrollo social

3.2 Manifestación del desarrollo social (V2)

TVD:5 Nivel de interacción con la comunidad escolar. (D1)

30 ESTUDIANTES	1.1 Cumple con el orden y limpieza del establecimiento escolar.				1.2 Cumple con las normas de convivencia escolar.				1.3 Participa activamente en los eventos que promueve el establecimiento escolar.				DIMENSION 1	
	Afirmaciones				Afirmaciones				Afirmaciones				TOTAL1	%TE 24
	1	10	TOTAL	%TE 8	2	11	TOTAL	%TE 8	3	12	TOTAL	%TE 8		
TOTAL	84	84	168		106	108	214		103	81	184		566	
TE	120	120	240		120	120	240		120	120	240		720	
%	70	70		70	88,3	90		89,2	85,8	67,5		76,7		78,8

TVD:6 Nivel de relación interpersonal. (D2)

Fuente: Estudiantes

30 ESTUDIANTES	2.1 Muestra respeto por sus compañeros y profesores.			2.2 Colabora con sus compañeros en trabajos grupales.				2.3 Respeta la opinión y personalidad de sus compañeros.				DIMENSION 2	
	Afirmaciones			Afirmaciones				Afirmaciones				TOTAL2	%TE 20
	4	TOTAL	%TE 4	5	14	TOTAL	%TE 8	6	15	TOTAL	%TE 8		
TOTAL	112	112		111	117	228		110	116	226		566	
TE	120	120		120	120	240		120	120	240		600	
%	93,3		93,3	92,5	97,5		95,0	91,7	96,7		94,2		94,3

TVD:7 Nivel de interacción familiar. (D3)

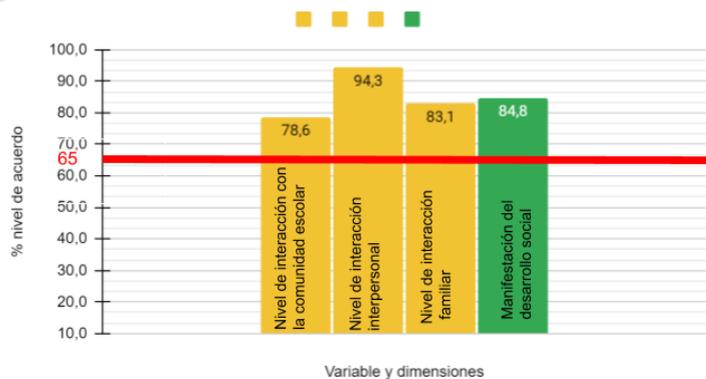
Fuente: Estudiantes

30 ESTUDIANTES	3.1 Manifiesta buena comunicación con su entorno familiar				3.2 Muestra confianza para crear un buen ambiente y buena convivencia en la casa.				3.3 Ayuda y respeta en el cumplimiento de las normas de la casa.				DIMENSION 3	
	Afirmaciones				Afirmaciones				Afirmaciones				TOTAL3	%TE 24
	7	16	TOTAL	%TE 8	8	17	TOTAL	%TE 8	9	18	TOTAL	%TE 8		
TOTAL	89	88	177		101	111	212		103	106	209		598	
TE	120	120	240		120	120	240		120	120	240		720	
%	74,2	73,3		73,8	84,2	92,5		88,3	85,8	88,3		87,1		83,1

TVD N°8:	Manifestación del desarrollo social (V2)				
30 ESTUDIANTES	D1	D2	D3	TOT V2	%TE 68
TOTAL	566	566	598	1730	
TE	720	600	720	2040	
%	78,6	94,3	83,1		84,8

Gráfico N°2 (V2)

Manifestación del desarrollo Social.



El criterio de interpretación de la variable manifestación del desarrollo social fue de un 65% considerando que los estudiantes al estar en primero medio tienen un conocimiento general de sus aptitudes sociales y ya tienen un bosquejo de lo que son como individuos en un contexto, pero a la vez se tuvo en cuenta que todavía les falta camino para desenvolverse en un ambiente distintos lo común y conocer personas de círculos distintos a los de los colegios, ya que todavía muchos no tienen la madurez y las herramientas enfrentarse a el mundo que los rodea

Según opinión de los estudiantes el nivel de acuerdo respecto de la "manifestación del desarrollo social "(V2)corresponde a un 84,8% este nivel de acuerdo está sobre el criterio establecido y donde 1 estudiante está bajo el criterio de interpretación.

De acuerdo a las dimensiones, los datos obtenidos indicaron que la dimensión con mayor nivel de acuerdo es el "Nivel de relación interpersonal" el cual estuvo representado por un 94,3% donde las opiniones se ubicaron sobre el criterio de interpretación. Seguido por la dimensión "Nivel de interacción familiar" con un nivel de acuerdo representado por un 83,1% donde 1 estudiante manifestó opinión bajo el criterio de interpretación y por último la dimensión "Nivel de interacción con la comunidad escolar" que nivel de acuerdo de un 78,6% donde 2 estudiantes están bajo el criterio de interpretación. En esta variable, todas nuestras dimensiones están sobre el criterio de interpretación.

Con los datos presentados, se dio cobertura al objetivo específico n°2 que indica "identificar la manifestación del desarrollo social de los/as estudiantes de primero medio a través del nivel de interacción con la comunidad educativa, familiar y la relación interpersonal".

De acuerdo con los datos obtenidos de la variable, todas las dimensiones están sobre el criterio de interpretación. Esto quiere decir que el nivel de acuerdo de los estudiantes respecto a nuestros indicadores son correctos, donde se establece que el de mayor nivel de acuerdo se obtuvo con la dimensión dos que corresponde al "nivel de relación interpersonal" (94,3%) y el de menor nivel de acuerdo se obtuvo con la dimensión uno que corresponde a "nivel de interacción con la comunidad escolar"

(78,6%). Esto tiene una relación con la teoría debido a que la interacción y relación con otras personas es la mejor manera de progresar en el ámbito social para posteriormente poder desenvolverte de mejor manera en un contexto específico esto lo podemos relacionar con lo que dice Gaete en 2015, "esta etapa que se ha ido prolongando progresivamente, en la que ocurren cambios rápidos y de gran magnitud, que llevan a la persona a hacerse tanto biológica, como psicológica y socialmente madura", con todo lo dicho por gaete se ve que esta etapa ayuda a los estudiantes a madurar en distintos ámbitos, donde uno de esto es el ámbito social, donde el estudiante aprender a conocer física y emocionalmente a otro que esto llevará a que el estudiante tenga mayores oportunidades a abrirse al mundo.

3.3 Práctica de actividad física.

TVD:9 Habilidades motrices (D1)																
Fuente: Estudiantes																
30 ESTUDIANTES	1.1 Muestra un patrón maduro de las habilidades motrices de locomoción, manipulación y estabilidad.				1.2 Aprende a resolver problemas y trabajar en equipo.					1.3 Capacidad de ubicarse en el tiempo-espacio y coordinarse con otros cuerpos.					DIMENSION 1	
	Afirmaciones				Afirmaciones					Afirmaciones					TOTAL1	%TE 32
	1	10	TOTAL	%TE 8	2	11	19	TOTAL	%TE 12	3	12	20	TOTAL	%TE 12	TOTAL1	%TE 32
TOTAL	111,0	106,0	217,0		100,0	112,0	101,0	313,0		115,0	116,0	115,0	346,0		876,0	
TE	120,0	120,0	240,0		120,0	120,0	120,0	360,0		120,0	120,0	120,0	360,0		960,0	
%	92,5	88,3		90,4	83,3	93,3	84,2		86,9	95,8	96,7	95,8		96,1		91,3
TVD:10 Vida activa y saludable (D2)																
Fuente: Estudiantes																
30 ESTUDIANTES	2.1 Capacidad de realizar sus propios entrenamientos				2.2 Mantiene y promueve hábitos de higiene.				2.3 Entiende la importancia de la práctica de la actividad física en la salud y bienestar personal.				DIMENSION 2			
	Afirmaciones				Afirmaciones				Afirmaciones				TOTAL2	%TE 20		
	4	13	TOTAL	%TE 8	5	14	TOTAL	%TE 8	6	TOTAL	%TE 4	TOTAL2	%TE 20			
TOTAL	105	108	213		106	100	206		112	112		531				
TE	120	120	240		120	120	240		120	120		600				
%	87,5	90,0		88,8	88,3	83,3		85,8	93,3		93,3		88,5			
TVD: 11 Responsabilidad personal y social (D3)																
Fuente: Estudiantes																
30 ESTUDIANTES	3.1 Promueve y organiza actividades físicas y/o deportivas con sus compañeros y compañeras, y la comunidad escolar.				3.2 Valora la práctica de actividades físicas y deportivas y promueve la participación de sus pares.					3.3 Valora la diversidad de las personas, sin discriminar por características como altura, peso, color de piel, origen, condición física, discapacidades.					DIMENSION 3	
	Afirmaciones				Afirmaciones					Afirmaciones					TOTAL3	%TE 32
	7	16	TOTAL	%TE 8	8	17	22	TOTAL	%TE 12	9	18	23	TOTAL	%TE 12	TOTAL3	%TE 32
TOTAL	94,0	67,0	161,0		103,0	91,0	107,0	301,0		117,0	116,0	115,0	348,0		810,0	
TE	120,0	120,0	240,0		120,0	120,0	120,0	360,0		120,0	120,0	120,0	360,0		960,0	
%	78,3	55,8		67,1	85,8	75,8	89,2		83,6	97,5	96,7	95,8		96,7		84,4
TVD N°12: Práctica de la actividad física (V3)																
30 ESTUDIANTES	D1	D2	D3	TOT	%TE 84											
TOTAL	876	531	810	2217												
TE	960	600	960	2520												
%	91,3	88,5	84,4		88,0											

Gráfico N°3 (V3)



"El criterio de interpretación de la variable práctica de la actividad física es de un 70% donde los estudiantes al estar insertos en un colegio con un nivel de actividad alto, se puede decir que su conocimiento general de sus aptitudes física y su conciencia corporal es elevado, además al ser la variable más importante dentro de nuestra investigación debe ser el criterio de interpretación más alto.

Según opinión de los estudiantes el nivel de acuerdo respecto de la "práctica de la actividad física" (V3) corresponde a un 88% este nivel de acuerdo está sobre el criterio establecido y donde tenemos un estudiantes bajo el criterio de interpretación.

De acuerdo a las dimensiones, los datos obtenidos indican que la dimensión con mayor nivel de acuerdo es el "Habilidades motrices" el cual está representado por un 91,3% donde 3 estudiantes están bajo el criterio de interpretación. Seguido por la dimensión "Vida activa y saludable" el cual está representado por un 88,5% donde 1 estudiante está bajo el criterio de interpretación y por último la dimensión "Responsabilidad personal y social" que está representado con un 84,4% donde 5 estudiantes están bajo el criterio de interpretación. En esta variable, todas nuestras dimensiones están sobre el criterio de interpretación.

Con los datos presentados, se da cobertura al objetivo específico n°3 que indica "identificar la práctica de la actividad física de los/as estudiantes de primero medio a través del desarrollo de habilidades motrices, vida activa y saludable y la responsabilidad personal y social".

De acuerdo con los datos obtenidos de la variable, todas las opiniones están sobre el criterio de interpretación. Esto quiere decir que el nivel de acuerdo de los

estudiantes respecto a los indicadores es correcto, y tal como muestra nuestro sustento teórico; la OMS el 2020 "La actividad física se ha asociado también a efectos psicológicos beneficiosos en los jóvenes, gracias a un mejor control de la ansiedad y la depresión. Asimismo, la actividad física puede contribuir al desarrollo social de los jóvenes, dándoles la oportunidad de expresarse y fomentando la autoconfianza, la interacción social y la integración" esto nos dice que nuestro universo representa nuestras dimensiones expuestas. Que esto deriva a una buena actividad física, genera en estos estudiantes muchos beneficios en sus vidas tanto bio, psico y socialmente.

Al establecer la correlación entre las variables para poder dar respuesta al problema donde la correlación según opinión de los estudiantes entre ,desarrollo personal (V1) y práctica de la actividad física (V3) es de 0,32 y por otro lado la correlación según opinión de estudiantes, entre desarrollo social (V2) y práctica de la actividad física (V3) es de 0,18 lo que indica estadísticamente que no hay relación entre las variable y con esto se cubre el objetivo general.

Docimación de la hipótesis

Hipótesis	Datos obtenidos *Ci / %(Nivel de acuerdo)	Docimación
El nivel de autoestima	65% / 80,3%	Verdadera
La relación interpersonal	65% / 94,3%	Verdadera
Se relaciona con la vida activa y saludable en los alumnos de primero medio de un colegio particular en el año 2020.	70% / 88,5%	Verdadera

*Ci: criterio de interpretación

En consecuencia; de acuerdo a los datos obtenidos, la hipótesis se docima como verdadera.

4. DISCUSIÓN

Respecto a las conclusiones y resultados obtenidos de cada variable, donde según opinión de los estudiantes el nivel de acuerdo respecto de la "práctica de la actividad física" (V3) corresponde a un 88%, respecto de la "manifestación del desarrollo social" (V2) corresponde a un 84,8% y respecto de la "manifestación del

desarrollo personal" (V1) corresponde a un 78,1% todo estos resultados están por sobre el criterio de interpretación, que para la práctica de actividad física es de un 70% y para la manifestación social y personal es de un 65%. considerando las opiniones dadas por los estudiantes se puede decir que existe una relación entre variables pues manifiestan que mantienen una buena práctica de la actividad física además de una buena manifestación social y personal. Por otro lado, al correlacionar la manifestación del desarrollo personal (V1) con la práctica de la actividad física (V3) da como resultado un $r = 0,32$ esto significa que la correlación es nula y al correlacionar la manifestación del desarrollo social (V2) con la práctica de la actividad física (V3) da como resultado un $r = 0,18$ esto también significa que la correlación es nula, entonces se interpreta que desde la perspectiva estadística, las variables no tienen relación aparente.

Con respecto a la hipótesis se docimó como verdadera considerando las opiniones de los estudiantes, se encontró una relación entre la vida activa y saludable con el nivel de autoestima y la relación interpersonal en los estudiantes lo cual se relaciona con lo que indicó Barrera et al. (2018):" las personas mayores que practican ejercicio físico con regularidad presentan una mejor situación social; una vejez más 'sana'. Esta mejor situación social, se traduce en un estar mejor o encontrarse mejor en la dimensión física" además también dijeron que "la realización de una actividad física regular en las personas mayores, implica mayores niveles de Autoestima", con todo lo dicho anteriormente se puede interpretar que la actividad es un medio que se puede utilizar para mejorar en el ámbito social y personal de las personas, donde este medio beneficiará a la personas a tratar de mejorar y posteriormente llegar a crear hábitos que ayudarán a tener una mejor vida.

Por otra parte, el análisis de los datos permiten establecer conexiones entre los hallazgos de la investigación y los resultados que tuvieron Barrera Algarín , E., Sarasola Sánchez-Serrano, J. L. (2018). En primer lugar, se da a conocer a través de las encuestas, que los estudiantes que realizan más actividad física presentan mejores resultados en el ámbito social, y sobre todo cómo se manifiesta la interacción con la comunidad escolar y cómo esto llega a tener una conexión directa con las relaciones interpersonales y familiares. Por otra parte, Barrera et al 2018 tuvieron como hallazgo de su investigación en relación a la manifestación social fue: "se

observan mayores niveles de participación social en las personas mayores que practican actividad física con cierta regularidad. Ello implica mayor integración en la comunidad de pertenencia, lo que se traduce en una mejor integración social” esto nos lleva a que hay una constante que cuando una persona que realiza actividad generalmente tiene un buen desarrollo social, y es por esto que mientras a más temprana edad se tome en cuenta sobre el desarrollo de las personas, se cumpliría lo dicho por Barrera.

En segundo lugar, se indica que los resultados de las personas encuestadas que practican actividad regularmente presentan mejores resultados en relación al desarrollo personal. En sí el conocerse es la herramienta más importante que se tiene para desarrollarse y se puede evidenciar por los resultados que es el nivel de acuerdo más alto que se obtuvo, la autoestima es parte importante para este tipo de desarrollo por un bienestar emocional y para un futuro conseguir una calidad de vida provechoso y como dice Collado et al. “Algunas personas pueden ser enormemente felices viendo crecer saludablemente a sus hijos, otras necesitan realizarse profesionalmente, otras necesitan cubrir ciertas carencias que pudieron sufrir en la infancia, como formación académica, afecto o escasez de recursos económicos”. Esto se relaciona con lo último y es relevante recordar que en este estudio el nivel de motivación personal, a pesar de ser la dimensión que quedó justo en el límite del criterio establecido (65%) llega a ser significativo en el desarrollo de los estudiantes.

A su vez se quiere recalcar que aunque los resultados de la investigación fueron favorables, incluso con la hipótesis. Primero para futuras investigaciones de este tipo se debería tener en cuenta dos tipos de muestras, una que realice actividad física y donde la otra muestra tener una población que haga poca actividad física o definitivamente no haga, esto ayudará a comparar resultados y ver si la actividad es un índice para mejorar nuestras otras dos variables que son las manifestación personal y social. Segundo, se puede analizar que el universo de la investigación debió ser más grande debido a que muchos estudiantes que contestaron las encuestas no tuvieron la suficiente consistencia en sus respuestas, esto podría derivar en que los datos obtenidos carecen de objetividad, es por esto que teniendo más respuestas de estudiantes se puede elegir a las personas que sí son consistentes con sus respuestas. Por último, las limitaciones que se tuvieron dentro de la

investigación fue que no se pudo extraer información presencialmente, solo a través de internet, esto restringe a que solo se puede sacar conclusiones a base de las respuestas de los estudiantes, esto condiciona la forma de sobrellevar la investigación.

Finalmente, como aplicación práctica se recomienda aumentar el tiempo de las clases de educación física ya que es una forma directa de potenciar el desarrollo social y personal de los alumnos de una forma diferente, como propone Roldan, Ofelia.1997 "La Educación Física brinda la posibilidad de que el alumno explore las diferentes esferas que involucran el Desarrollo Humano, desde lo orgánico, lo cognitivo, lo afectivo, lo ético – moral, lo lingüístico, lo político, lo lúdico y lo laboral . Estas esferas están ligadas a todos los sucesos que se presentan en la vida cotidiana de los seres humanos, y aunque en ocasiones olvidemos sus potenciales y neguemos su importancia". Además de tener mayor cantidad de actividades escolares o extracurriculares donde se incluya la actividad física para favorecer estos factores. Por otro lado es importante que más profesionales del área de educación conozcan sobre esta investigación por el hecho de reconocer que no solamente se necesitan horas extras de actividad física para desarrollar mejor lo personal y social de los estudiantes, sino que en cualquier momento se puede progresar en estos ámbitos.

BIBLIOGRAFÍA

Andersen, L. B., Harro, M., Sardinha, L., Froberg, K., Ekelund, U., Brage, S. y Andersen, S. A. (2006). Physical activity and clustered cardiovascular risk in children: a cross-sectional study (The European Youth Heart Study). *The Lancet*, 368(9532), 22–28.

Barrera Algarín , E., & Sarasola Sánchez-Serrano, J. L. (2018). Impacto beneficioso de la actividad física sobre la autoestima y la situación social en las personas mayores. Recuperado de file:///C:/Users/bouce/Downloads/Dialnet-ImpactoBeneficiosoDeLaActividadFisicaSobreLaAutoes-6462045%20(2).pdf

Brito Challa. (1992). *Relaciones Humanas*. Pág.112. México.

Dongil Collado, E., & Cano Vindel, A. (2014). Desarrollo Personal y Bienestar. Recuperado de http://www.bemocion.mscbs.gob.es/comoEncontrarmeMejor/guiasAutoayuda/docs/guia_desarrollo_personal_y_bienestar.pdf

Echeburúa, E. (2012). Factores de riesgo y factores de protección en la adicción a las nuevas tecnologías y redes sociales en jóvenes y adolescentes. Universidad del País Vasco. https://www.aesed.com/upload/files/vol-37/n-4/v37n4_5.pdf

Gaete, V. (2015). Desarrollo psicosocial del adolescente. *Revista chilena de pediatría*.

Jürgens, I. (2006) Práctica deportiva y percepción de calidad de vida. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 6(22), 62–74. Disponible en <http://goo.gl/m1Kmdo>

MacKelvie, K. J., Khan, K. M. y McKay, H. A. (2002). Is there a critical period for bone response to weight-bearing exercise in children and adolescents? a systematic review. *British Journal of Sports Medicine*, 36, 250–257

Merino, J. N. (5 de Diciembre de 2011). Desarrollo personal. Obtenido de Coaching para el desarrollo humano: <https://poderpersonalmexico.com/que-es-desarrollo-personal.html>

Midgley. J, (1995). Social Development: `The Developmental Perspective in Social Welfare`. Londres.

Milicic, N., & Aron, A. M. (1999). Climas sociales tóxicos y climas sociales nutritivos para el desarrollo personal en el contexto escolar. Recuperado de http://www.buentrato.cl/pdf/est_inv/conviv/ce_aron2.pdf

Molero, D., Ortega, F., Valiente, I. y Zagalaz, M. L. (2010). Estudio comparativo del autoconcepto físico en adolescentes en función del género y del nivel de actividad físico-deportiva. Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación, 17, 38–41

Muros, J., Castillo, A., López, H., Zabala, M., (2009). Asociaciones entre el IMC, la realización de actividad física y la calidad de vida en adolescentes

<http://repositorio.ucam.edu/bitstream/handle/10952/187/Art%203.pdf?sequence=1&isAllowed=>

Must, A. y Tybor, D. J. (2005). Physical activity and sedentary behavior: a review of longitudinal studies of weight and adiposity in youth. International Journal of Obesity, 29, 84–96

Ojeda, A (2010) Director General de Políticas de Desarrollo Social – MIMDES. .

<https://www.mimp.gob.pe/webs/mimp/sispod/pdf/53.pdf>

ONU. (2005). Año internacional del deporte y la educación física. Recuperado 12 de mayo de 2020, de <https://www.un.org/es/events/pastevents/sport2005/>

Organización Mundial de Salud, (2020).

https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/

Organización Mundial de Salud,(2020).

<https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>

Reigal, R., Videra, A., Parra, J. L. y Juárez, R. (2012). Actividad físico deportiva, autoconcepto físico y bienestar psicológico en la adolescencia. Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación, 22, 19–23

Roldan, Ofelia. Educación, Desarrollo Humano y Cultura Física, conferencia mayo 1997.

Sánchez, B. (2014). *La actividad física y el deporte como medio para el desarrollo personal y social en jóvenes escolares*. España.

<http://hdl.handle.net/10201/38331>

Sánchez Almagro, M. L., Moriano León, J. A., & Sevilla Solano, C. (2003). Guía luces para emprendedores. Recuperado de http://www.pymesonline.com/uploads/tx_icticontent/R01809_luces.pdf

Zeng, N., Ayyub, M., Sun, H., Wen, X., Xiang, P., & Gao, Z. (2017). Effects of Physical Activity on Motor Skills and Cognitive Development in Early Childhood: A Systematic Review. *BioMed research international*, 2017, 2760716. <https://doi.org/10.1155/2017/2760716>

ANEXOS:

Instrumento 1: Encuesta de opinión a estudiantes- variable 1.

- tabla de especificaciones.

- instrumento propiamente tal.
- Análisis de consistencia.

Instrumento 2: encuesta de opinión a estudiantes- variable 2.

- tabla de especificaciones.
- instrumento propiamente tal.
- Análisis de consistencia.

Instrumento 3: encuesta de opinión a estudiantes- variable 3.

- tabla de especificaciones.
- instrumento propiamente tal.
- Análisis de consistencia.

Constancia de validación.

SOLO USO ACADÉMICO

INSTRUMENTO 1

Con este instrumento se recogió información sobre el nivel de desarrollo personal, a través de 18 afirmaciones que cubren los indicadores y dimensiones de la variable 1.

Variables : Manifestación del desarrollo personal	Indicadores	Cantidad de afirmaciones del instrumento	N° de afirmaciones en el instrumento	Afirmaciones de consistencia
D1. Nivel de Autoestima	1.1 Muestra seguridad en su personalidad. 1.2 Muestra seguridad en lo que realiza. 1.3 Muestra una actitud positiva en la vida diaria.	2 2 2	1- 10 2-11 3-12	2-11
D2. Autoconocimiento	2.1 Detecta sus capacidades cognitivas. 2.2 Demuestra libertad de opinión 2.3 Detecta sus capacidades físicas.	2 2 2	4-13 5-14 6-15	
D3. Nivel de motivación personal	3.1 Muestra interés en aprender las diferentes asignaturas del establecimiento educacional. 3.2 Investiga y muestra interés por aprender y profundizar más de lo que se le enseña en el establecimiento educacional. 3.3 Pide ayuda de ser necesario, demostrando preocupación por su aprendizaje.	2 2 2	7-16 8-17 9-18	

Estimados estudiantes, a continuación se encuentra la encuesta con sus respectivas instrucciones.

Instrucciones:

La encuesta es completamente anónima

Es necesario que sepas que no te encuentras ante un examen y que todas las respuestas son completamente válidas.

Para responder la encuesta, marca con una X el nivel de acuerdo que corresponda a tu opinión, para cada afirmación.

SEXO	Masculino	
	Femenino	

TA	Totalmente de acuerdo
PA	Parcialmente de acuerdo
PD	Parcialmente en desacuerdo
TD	Totalmente en desacuerdo

Manifestación del desarrollo personal	TA	PA	PD	TD
1. Me siento seguro cuando expreso mi opinión				
2. Muestro seguridad al presentar trabajos frente a mis compañeros				
3. Me levanto con ánimo todas las mañanas				
4. Conozco mis habilidades, para el desarrollo de las asignaturas				
5. Acepto las críticas de compañeros ante la expresión de				

mi pensamiento				
6. Conozco mis virtudes físicas.				
7. Trato de interesarme en las asignaturas que no me agradan				
8. Investigó en fuentes como libros, internet y/o artículos para profundizar lo tratado en clases.				
9. Preguntó al profesor cuando me surge una duda en clases.				
10. Muestro seguridad en mí al compartir con mis compañeros				
11. No me pongo nervioso a la hora de exponer frente al curso				
12. Enfrentó las dificultades con optimismo				
13. Comprendo que mis capacidades intelectuales son distintas a las de mis compañeros.				
14. No me frustro ante una opinión diferente a la mía				
15. Conozco mis limitaciones físicas.				
16. Participó activamente en las distintas asignaturas aunque no sean de mi preferencia				
17. En mis tiempos libres investigó más en profundidad los temas que he estudiado en clases.				
18. Pido ayuda al profesor cuando no puedo realizar una actividad en clases.				

Validado por: Patricio Valencia Vallejos + Magister en dirección y administración de empresas de la Universidad Mayor.

INSTRUMENTO 2

Con este instrumento se recogió información sobre el nivel de desarrollo social de los estudiantes a través de 18 afirmaciones que cubren los indicadores y dimensiones de la variable 2.

Variables : Manifestación del desarrollo social	Indicadores	Cantidad de afirmacione s del instrumento	N° de afirmacion es en el instrument o	Afirmacion es de consistenci a
D1. Nivel de interacción con la comunidad escolar.	1.1 Cumple con el orden y limpieza del establecimiento escolar. 1.2 Cumple con las normas de convivencia escolar. 1.3 Participa activamente en los eventos que promueve el establecimiento escolar.	2 2 2	1-10 2-11 3-12	
D2. Nivel de relación interpersonal.	2.1 Muestra respeto por sus compañeros y profesores. 2.2 Colabora con sus compañeros en trabajos grupales. 2.3 Respeta la opinión y personalidad de sus compañeros.	2 2 2	4-13 5-14 6-15	4-13
D3. Nivel de interacción familiar.	3.1 Manifiesta buena comunicación con sus entorno familiar 3.2 Muestra confianza para crear un buen ambiente y buena convivencia en la casa. 3.3 Ayuda y respeta en el cumplimiento de las normas de la casa.	2 2 2	7-16 8-17 9-18	

Estimados estudiantes, a continuación se encuentra la encuesta con sus respectivas instrucciones.

Instrucciones:

La encuesta es completamente anónima

Es necesario que sepas que no te encuentras ante un examen y que todas las respuestas son completamente válidas.

Para responder la encuesta, marca con una X el nivel de acuerdo que corresponda a tu opinión, para cada afirmación.

SEXO	Masculino	
	Femenino	

TA	Totalmente de acuerdo
PA	Parcialmente de acuerdo
PD	Parcialmente en desacuerdo
TD	Totalmente en desacuerdo

Manifestación del desarrollo social	TA	PA	PD	TD
1. Separo la basura según los contenidos de los recipientes designados por el colegio.				
2. Respeto el lugar que me corresponde al momento del recreo				
3. Participó activamente en las alianzas que organiza el establecimiento				
4. No interrumpo a mis compañeros cuando participan en				

clases				
5. Aporto con ideas al momento de trabajar en equipo				
6. Acepto opiniones de mis compañeros, aunque no esté de acuerdo con ellas				
7. Cuando tengo un problema, se lo comunico a mi familia.				
8. Comparto con mi familia en diferentes momentos del día favoreciendo un ambiente de confianza.				
9. Coopero con las labores domésticas como parte de mis obligaciones				
10. Colaboré en los procesos de reciclaje organizados y establecidos por el establecimiento.				
11. Respeto los espacios de las personas al momento de jugar en el patio				
12. Colaboré en la realización de las actividades de kermess organizadas por el establecimiento				
13. Respeto a mis compañeros cuando hacen uso de la palabra.				
14. Cumplo mi función designada en el trabajo grupal				
15. Respeto la forma de ser de mis compañeros.				
16. Cuando me surge una dificultad, se lo informo a mis padres.				
17. Respeto la interacción de los integrantes de mi familia, en los lugares comunes en mi casa.				
18. Colaboré en el orden de los espacios del hogar.				

Validado por: Patricio Valencia Vallejos + Magister en dirección y administración de empresas de la Universidad Mayor

INSTRUMENTO 3:

Con este instrumento se recogió información sobre el nivel de práctica de actividad física de los estudiantes, a través de 18 afirmaciones que cubren los indicadores y dimensiones de la variable 3.

Variables : Manifestación de la práctica de actividad física	Indicadores	Cantidad de afirmacione s del instrumento	N° de afirmacion es en el instrument o	Afirmacion es de consistenc ia
D1. Habilidades motrices	1.1 Muestra un patrón maduro de las habilidades motrices de locomoción, manipulación y estabilidad. 1.2 Aprende a resolver problemas y trabajar en equipo. 1.3 Capacidad de ubicarse en el tiempo-espacio y coordinarse con otros cuerpos.	2 3 3	1-10 2-11-19 3-12-20	
D2. Vida activa y saludable	2.1 Capacidad de realizar sus propios entrenamientos 2.2 Mantiene y promueve hábitos de higiene. 2.3 Entiende la importancia de la práctica de la actividad física en la salud y bienestar personal.	2 2 3	4-13 5-14 6-15-21	6-15-21
D3. Responsabilid ad personal y social	3.1 Promueve y organiza actividades físicas y/o deportivas con sus compañeros y compañeras, y la comunidad escolar. 3.2 Valora la práctica de actividades físicas y deportivas y	2 3	7-16 8-17-22	

	<p>promueve la participación de sus pares.</p> <p>3.3 Valora la diversidad de las personas, sin discriminar por características como altura, peso, color de piel, origen, condición física, discapacidades.</p>	3	9-18-23	
--	---	---	---------	--

Estimados estudiantes, a continuación se encuentra la encuesta con sus respectivas instrucciones.

Instrucciones:

La encuesta es completamente anónima

Es necesario que sepas que no te encuentras ante un examen y que todas las respuestas son completamente válidas.

Para responder la encuesta, marca con una X el nivel de acuerdo que corresponda a tu opinión, para cada afirmación.

SEXO	Masculino	
	Femenino	

TA	Totalmente de acuerdo
PA	Parcialmente de acuerdo
PD	Parcialmente en desacuerdo
TD	Totalmente en desacuerdo

Práctica de la actividad física	TA	PA	PD	TD
1. Recepcionó el balón en algún juego de equipo, sin mayores problemas.				
2. Colaboró activamente en la resolución de problemas en la clase de educación física cuando se presentan.				
3. Conozco cual es mi ubicación en los juegos colectivos.				
4. Realizó de manera individual distintos tipos de ejercicios para cada grupo muscular.				
5. Siempre me ducho después de hacer ejercicio.				
6. Realizo actividades físicas, porque sé que es una fuente de salud.				
7. Coopero en las actividades deportivas que organiza el centro de alumnos.				
8. Valoro las actividades deportivas que propone el establecimiento.				
9. Entiendo la diversidad como un aspecto positivo entre mis compañeros.				
10. Mantengo el equilibrio cuando el ejercicio que realizo lo requiere.				
11. Colaboro con mis compañeros cuando les cuesta realizar alguna actividad física que yo domino.				
12. Me posiciono en los lugares que corresponden dentro de la cancha al trabajar con otras personas.				
13. Organizo y realizo rutinas de ejercicio por cuenta propia.				
14. Siempre me cambio de ropa después de hacer ejercicio.				
15. Realizo actividad física porque sé que beneficia mi salud.				
16. Organizó actividades deportivas en las que participa la comunidad escolar.				
17. Incentivo a mis compañeros que participen en las actividades deportivas extraprogramáticas.				
18. Respeto la condición física de todos mis compañeros.				

19.Colaboro con mi curso en las clases de educación física para lograr el objetivo planteado por el profesor.				
20.Comprendo el tiempo que se dispone dentro de los juegos colectivos.				
21.Comprendo que la actividad física favorece mi salud mental y física.				
22.Fomento la práctica de actividad física con mis pares.				
23.Comprendo que todos mis compañeros son distintos en los aspectos físicos y psicológicos.				

Validado por: Patricio Valencia Vallejos + Magister en dirección y administración de empresas de la Universidad Mayor

Constancia de Validación por Juicio Experto

Yo, **Patricio Valencia Vallejos**, **Magister en dirección y administración de empresas de la Universidad Mayor**, dejó constancia de la validación del(los) instrumento(s) adjunto(s) **1, 2 y 3 y Las Variables 1,2 y 3** para la investigación **Relación del desarrollo personal y social de los estudiantes con la práctica de la actividad física** conducente a lograr el grado de Licenciatura en Educación de la carrera de *Pedagogía en educación Física Deportes y Recreación, para enseñanza Básica y Media* .

Criterio de validación	Validado	Validado con observaciones	Deficiente
Congruencia del instrumento con los objetivos propuestos.	X		
Pertinencia del instrumento para responder las preguntas de investigación/hipótesis.	X		
Claridad y precisión en las instrucciones.	X		

Claridad y precisión de preguntas o ítems.	X		
Lenguaje adecuado para la población de estudio.	X		
Ortografía y redacción.	X		

FECHA: 30-Junio 2020

Firma de validador(a) experto(a)

Coordinación de Tesinas Universidad Mayor
Manuel Montt Oriente 318, Providencia, Santiago de Chile

ANÁLISIS DE CONSISTENCIA			
V1:Manifestación del desarrollo Personal		V2:Manifestación del desarrollo Social	V3:Práctica de la actividad Física
Estudiantes	2-11	4-13	6-15
1	NO	NO	NO
2	NO	NO	NO
3	SI	SI	NO
4	NO	SI	NO
5	NO	SI	SI
6	SI	SI	SI
7	SI	SI	NO
8	SI	SI	SI
9	SI	SI	SI
10	NO	NO	NO
11	SI	NO	NO
12	SI	SI	SI
13	NO	SI	NO
14	NO	SI	SI
15	NO	SI	SI
16	NO	SI	SI

17	SI	SI	NO
18	SI	SI	NO
19	NO	SI	SI
20	SI	SI	SI
21	NO	SI	SI
22	SI	NO	SI
23	NO	SI	SI
24	SI	SI	NO
25	NO	SI	SI
26	NO	SI	SI
27	SI	SI	SI
28	NO	SI	SI
29	SI	NO	SI
30	SI	NO	SI

Se deja constancia que se eligió para la V1 la afirmación 11 para validar la consistencia del estudiante.

Se deja constancia que se eligió para la V2 la afirmación 4 para validar la consistencia del estudiante.

Se deja constancia que se eligió para la V3 la afirmación 6 para validar la consistencia del estudiante.