

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y EDUCACIÓN

Escuela Profesional de Educación



Habilidades blandas y desempeño deportivo en estudiantes de primaria

Tesis presentada para obtener el Título Profesional de Licencia en Educación, especialidad Educación Física

Autor:

Alonso Martin Marmanillo Avilez

Asesora:

Dra. Aida Vidal Gónzales

Lima, mayo de 2024

DECLARACIÓN JURADA DE TESIS

Yo Vidal Gónzales Aida de la Facultad de Ciencias Humanas y Educación, Escuela Profesional de Educación, de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que la tesis titulada: Habilidades blandas y desempeño deportivo en estudiantes de primaria, del tesista, Alonso Martin Marmanillo Avilez tiene un índice de similitud de 14% verificable en el informe del programa Turnitin, y fue realizada en la Universidad Peruana Unión bajo mi dirección.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponde ante cualquier falsedad u omisión de los documentos como de la información aportada, firmo la presente declaración en la ciudad de Lima a los 15 días del mes de mayo del año 2024.



Dra. Aída Vidal González
Asesora

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En Lima, Ñaña, Villa Unión, a los 09 días del mes de mayo del año 2024 siendo las 15:00 horas, se reunieron en el Salón de Grados y Títulos de la Universidad Peruana Unión, bajo la dirección de la presidente del jurado: Dr. Santos Valerio Príncipe Anticona; el secretario: Mg. Saulo Andrés Salinas Arias y la asesora: Dra. Aída Vidal González, con el propósito de administrar el acto académico de sustentación de la tesis titulada: **“Habilidades blandas y desempeño deportivo en estudiantes de primaria”**, del bachillere: **Alonso Martín Marmanillo Avilez**, conducente a la obtención del Título Profesional de Licenciado en Educación, Especialidad Educación Física.

El presidente inició el acto académico de sustentación invitando al candidato a hacer uso del tiempo determinado para su exposición. Concluida la exposición, el presidente invitó a los demás miembros del jurado a efectuar las preguntas y aclaraciones pertinentes, las cuales fueron absueltas por el candidato. Luego se produjo un receso para las deliberaciones y la emisión del dictamen del jurado.

Posteriormente, el jurado procedió a dejar constancia escrita sobre la evaluación en la presente acta, con el dictamen siguiente:

Candidato-(a): **Bach.: Alonso Martín Marmanillo Avilez**

CALIFICACIÓN	ESCALAS			MÉRITO
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
APROBADO	16	B	BUENO	MUY BUENO

(*) Ver parte posterior

Finalmente, el presidente del jurado invitó a las candidatas a ponerse en pie, para recibir la evaluación final y concluir con el acto académico de sustentación, procediéndose a registrar las firmas respectivas.

“SUSTENTACIÓN REALIZADA BAJO LA MODADIDAD VIRTUAL SINCRÓNICA”



Dr. Santos Valerio Príncipe Anticona
Presidente



Mg. Saulo Andrés Salinas Arias
Secretario



Dra. Aída Vidal González
Asesora



Alonso Martín Marmanillo Avilez
Candidato (a)

Habilidades blandas y desempeño deportivo en estudiantes de primaria

Soft skills and sports performance in primary school students in Lima.

- a. <https://orcid.org/0009-0000-5819-6059> Alonso Martín Marmanillo Avilez
- b. <https://orcid.org/0009-0000-3149-8313> DraC. Vidal Gónzales Aida

*Escuela Profesional de Educación, Facultad de Ciencias Humanas y Educación,
Universidad Peruana Unión*

Resumen

Las habilidades blandas juegan un papel crucial en el desarrollo integral de los estudiantes, fomentando no solo su éxito académico, sino también su crecimiento personal y social. El estudio buscó determinar la relación que existe entre las habilidades blandas y el desempeño deportivo en estudiantes de primaria. A través de un estudio correlacional transversal participaron 120 estudiantes de primaria, a quienes se les aplicó el cuestionario de habilidades blandas de Raciti, adaptado al contexto peruano, y el registro de notas para medir su desempeño deportivo. Los resultados mostraron una relación directa y significativa entre las habilidades blandas y el desempeño deportivo ($p\text{-valor} = 0.000 < \alpha = 0.05$). En conclusión, mejorar las habilidades blandas no solo contribuye a su éxito académico, sino que también mejora significativamente su desempeño deportivo. Por lo tanto, es fundamental que las instituciones educativas integren programas de desarrollo de habilidades blandas en sus currículos para potenciar tanto el rendimiento académico como el deportivo de los estudiantes.

Palabras clave: habilidades blandas; desempeño deportivo, estudiantes, desarrollo.

Abstract

Soft skills play a crucial role in the comprehensive development of students, fostering not only their academic success but also their personal and social growth. The study aimed to determine the relationship between soft skills and sports performance in elementary school students. Through a cross-sectional correlational study, 120 elementary school students participated, who were administered the Raciti soft skills questionnaire, adapted to the Peruvian context, and their grades were recorded to measure their sports performance. The results showed a direct and significant relationship between soft skills and sports performance ($p\text{-value} = 0.000 < \alpha = 0.05$). In conclusion, improving soft skills not only contributes to academic success but also significantly enhances sports performance. Therefore, it is essential for educational institutions to integrate soft skills development programs into their curricula to enhance both academic and sports performance of students.

Keywords: soft skills; sports performance, students, development.

1. Introducción

En los últimos años, las habilidades blandas han sido un tema de mucho interés de investigación en diversos campos (Sánchez & Robles, 2018), influenciando en el deporte y específicamente en el desempeño deportivo de los estudiantes de primaria, con el propósito de mejorar las relaciones entre ellos (Miranda & Cantú, 2022). Así mismo, cuando nos referimos al deporte por lo general, se distinguen cuatro aspectos del desempeño deportivo: físico, técnico, táctico y psicológico (Ursino & Barrios, 2018). En este último se pone énfasis porque se considera a las habilidades blandas para el éxito en dicho campo. En este sentido, la parte emocional es vital para un individuo, tanto para su carrera deportiva como para dar solución a situaciones de conflicto (Rutkowska & Bergier, 2015).

Las habilidades blandas se definen como un conjunto de capacidades socioemocionales, interpersonales que están relacionadas a la inteligencia emocional, que permite a una persona lograr el éxito (Rodríguez, 2020), al interactuar con otros de manera efectiva (Gómez, 2019). De la misma manera, estas competencias blandas brindan las herramientas para resolver los conflictos, tomar decisiones asertivas y proactivas, desarrollar la capacidad creativa, identificar las habilidades emocionales para la construcción de relaciones afectivas, y contribuir al desarrollo personal (Guerra, 2019).

Así mismos, las habilidades blandas como componente emocional puede ser determinantes en reacciones emocionales, por ejemplo, en la tolerancia a las frustraciones al no desempeñarse en un deporte o relacionarse bien con otros en un equipo (Goleman, 1995). En relación a esto, podemos precisar que nuestra mente

regula nuestras emociones, pero por alguna razón se desbordan. Es en estas circunstancias que la inteligencia emocional que poseemos domina nuestras emociones para salir con éxito ante cualquier situación (Goleman, 1995).

Considerando la inteligencia emocional o habilidades blandas como el conjunto de capacidades para identificar nuestros sentimientos y la de los demás; controlar nuestras emociones, comprender los sentimientos de los demás y llevarnos a relaciones interpersonales y sociales (Goleman, 1998), se toman para esta investigación 5 de sus habilidades blandas para relacionarlas con el desempeño deportivo. Estas son: la comunicación asertiva, la adaptabilidad, la iniciativa, el trabajo en equipo y la autoconfianza.

Con respecto a la comunicación asertiva se hace referencia a un tipo de relación que permite al estudiante expresar sus sentimientos, respetando el derecho de los otros e intentando alcanzar la meta en una determinada actividad deportiva (Vélez, et al., 2021). A su vez permite relacionarse mejor con los demás, desarrollar empatía y lograr un mejor desempeño al realizar tareas en común (Caballero & Losada, 2020). También comprende escuchar al otro, entendiendo sus necesidades de forma respetuosa (Unesco, 2021).

En cuanto a la adaptabilidad se entiende como el compromiso, el control, la curiosidad, la autoconfianza que tiene una persona para llevar a cabo acciones que le permitan alcanzar sus objetivos y superar obstáculos (Romero et al., 2019), respondiendo con flexibilidad a los cambios que suceden en el entorno y adecuarse con facilidad a nuevas oportunidades (Solivellas, 2021).

En relación a la iniciativa, es entendida como la conducta que tiene un estudiante para realizar una actividad por sí mismo sin recibir algún tipo de indicación (Ulacia et al., 2017). Para ser considerada iniciativa y lograr un desempeño deportivo, el estudiante no sólo debe buscar su beneficio, sino el de sus compañeros (Fay & Frese, 2001), poseer una actitud positiva, resolver problemas, indagar y ser resiliente (Maliqueo, 2020).

Por su parte, se considera el trabajo en equipo, donde la persona utiliza sus conocimientos, capacidades, habilidades deportivas para lograr la meta en común. Se trata de interactuar con los demás en forma cooperativa, asumiendo responsabilidades y abordando las adversidades que se puedan presentar en el equipo de forma asertiva (Aparicio et al., 2021).

Respecto a la autoconfianza se afirma que es la capacidad de una persona que se caracteriza en poseer una autoestima alta y la aceptación de uno mismo identificando sus fortalezas y debilidades para usarlas al máximo (Araya, 2021). Además, cuando se desarrolla la autoconfianza en los estudiantes a temprana edad, esta le brinda seguridad para llevar a cabo una actividad, por ejemplo, deportiva, corriendo riesgos sin dejarse influenciar por nadie para lograr el éxito o reto planteado (Córdova et al., 2023).

Por otro lado, el desempeño deportivo o rendimiento deportivo se define como el resultado final de una actividad deportiva (Martín, 2001, como se citó en Ursino et al., 2018), que puede ser evaluada o valorada tomando en consideración ciertos indicadores de conducta de la acción motriz ejecutada (Ursino et al., 2020). Por ejemplo, para trabajar las actividades físicas básicas como son: correr, andar, saltar,

equilibrio, volteo, balanceo, lanzar o patear, se usan como medio los juegos predeportivos (Rodríguez, 2019); los cuales pueden evaluarse tomando en cuenta el tiempo transcurrido de la actividad motriz, los puntos anotados, las mejores marcas, las distancias recorridas, los números de pases y los goles marcados (Ursino et al., 2020).

Así mismos, para la evaluación del desempeño deportivo, se debe tomar en cuenta las características esenciales de cada una de las disciplinas deportivas que se trabaja con los estudiantes del nivel primario (Ursino et al., 2020). Así, para el fútbol y el básquet se debe tener en consideración algunos instrumentos donde se pueda recoger información sobre la frecuencia y eficacia de los ataques, rebotes, precisión del lanzamiento del balón, volumen de los pases, faltas (Castellano, 2018, como se citó en Ursino et al., 2018).

Se sabe que el desempeño deportivo es una expresión de potencialidades físicas y mentales del sujeto que lleva a cabo la actividad motriz (Delgado, 2021), donde se pone en juego muchos factores (Ursino et al., 2018) y que para este estudio se toman 4 de ellos. Estos son: factores físicos, factores psicológicos, factores técnicos y factores tácticos

Con respecto a los factores físicos, se definen como la condición motora que tiene un estudiante para la práctica de una determinada actividad física (Sarría & Villar, 2014), las mismas que mediante el entrenamiento constante puede alcanzar niveles superiores de desempeño deportivo (Rodríguez et al., 2021). Dentro de los factores físicos tenemos dos: condicionales y coordinativos. Toman mayor importancia los condicionales porque se considera la fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad que

se pone de manifiesto en las diferentes acciones motoras que el estudiante realiza, como en los tipos entrenamientos (Rodríguez et al., 2020).

En cuanto a los factores psicológicos que pueden afectar el desempeño deportivo, tenemos la motivación: “el conjunto de factores internos o externos que determinan en parte las acciones de una persona” (RAE, 2020). Esta definición menciona los dos tipos de motivación que existen, la motivación extrínseca o fuera de la persona, e intrínseca, dentro de la persona (Pérez et al., 2020). Estrés es una “afección psicológica que se produce cuando los estudiantes observan un desequilibrio entre las exigencias y su capacidad para cumplirlas” (Kent, 2003). Por último, la autoconfianza es la impresión que se tiene sobre las propias habilidades necesarias para hacer frente a una actividad deportiva y lograr un buen desempeño deportivo (Nicolás, 2009).

Por su parte, los factores técnicos son los conocimientos que se ponen en práctica cuando se juega en algo, y si se perfeccionan, se puede conseguir un desempeño deportivo exitoso (Delgado, 2021). Lo que se debe considerar en la actividad lúdica a realizar son las destrezas motrices y capacidades coordinativas del sujeto en acción (Ursino et al., 2018). Con el objetivo de lograr el movimiento ideal y efectivo, estos movimientos están definidos por el conocimiento científico y la experiencia práctica. Estos movimientos están enfocados en la competencia que se pone en juego (Delgado, 2022).

Por otro lado, cuando se hace referencia a factores tácticos se distingue en los estudiantes su rapidez y precisión a la hora de reconocer y evocar patrones de juego (Molina, 2019). Se habla de situaciones tácticas, donde los jugadores tienen que tomar

decisiones rápidas y eficazmente en un contexto dinámico y en constante cambio (Sakamoto et al., 2018) que les permita lograr un desempeño deportivo individual y colectivo (Bernal et al., 2014).

Considerando trabajos previos de las habilidades blandas y desempeño deportivo, se ha demostrado que los niveles de habilidades blandas presentan importantes porcentajes en el desempeño deportivo (Martínez, 2016), es decir, permite a las personas actuar competentemente (Chávez & Dorado, 2019), si se desarrolla a temprana edad, puede motivarlos a seguir aprendiendo y lograr sus metas deportivas (Cordero, 2017), ya que los prepara socio-afectivamente para hacer frente a situaciones desafiantes del mundo en que se vive (Ortega, 2017).

Además, se ha comprobado en la respuesta psicológica de un deportista, uno de los factores que influye antes de la competencia es la ansiedad (Coz, 2009, como se citó en Trujillo & Reyes, 2019). Esta puede modificarse, con el objetivo de mejorar el estado con el cual un atleta se enfrenta a una competencia, y con ello, poder obtener un mejor desempeño deportivo (Riquelme et al., 2020). En este sentido, las personas que desarrollan habilidades blandas presentan menos ansiedad y experimentan pocas tensiones emocionales (Goleman, 1995).

A su vez, se identificó una relación positiva entre habilidades blandas y la percepción de relaciones con el entrenador. Se recomendó que dichas variables influyan en el desempeño deportivo (Martin et al., 2018, como se citó en Miranda & Cantú, 2022). También el papel de las habilidades sociales o habilidades blandas son uno de los elementos del aprendizaje cooperativo (Saldaña & Reátegui, 2017), el cual se presenta en el trabajo en equipo, donde los miembros deben ponerse de acuerdo

para distribuirse de manera equitativa las tareas y lograr las metas comunes (Caballero & Losada, 2020).

De igual forma, se ha comprobado que la mayor cantidad de estudiantes que desarrollan las habilidades blandas presentan un grado moderado de estrés académico (Cornejo & García, 2020). Por consiguiente, es importante el papel de las escuelas para fomentar el desarrollo de estas (Aldana, 2020) para un mejor desempeño deportivo. Agregando a ello, se demostró que, en el contexto de una pandemia, se debe prestar más atención a las habilidades sociales y los rasgos de personalidad de manera positiva. Mencionando la autoconciencia, inteligencia emocional y adaptación como habilidades esenciales (Gonzales & Vodicka, 2021).

A pesar de que existen numerosos estudios sobre cómo las habilidades blandas repercuten en el desempeño deportivo, son escasos aquellos dirigidos específicamente a estudiantes de nivel primario. Estas habilidades les permiten enfrentar retos, alcanzar metas comunes en un equipo, estar motivados, tener iniciativa y confianza, contribuyendo a emociones positivas para su beneficio (López et al., 2021). Este estudio tiene como objetivo determinar la relación entre las habilidades blandas y el desempeño deportivo de los estudiantes de primaria, destacando la importancia del docente de Educación Física para mejorar dicho desempeño. La investigación demuestra que los estudiantes con habilidades blandas desarrolladas tienen un mejor desempeño deportivo, resuelven mejor los conflictos, toman decisiones asertivas y proactivas, y construyen relaciones afectivas con sus compañeros (Guerra, 2019). Además, proporciona instrumentos validados y confiables que serán útiles para futuras investigaciones en el campo educativo y en otras áreas de estudio.

2. Metodología

2.1. Diseño y participantes

Se llevó a cabo un estudio correlacional transversal en el que participaron 120 estudiantes de primaria de entre 10 y 12 años de edad de Lima ($M = 10.67$; $DE = 0.77$), quienes fueron seleccionados mediante un muestreo por conveniencia debido al tamaño de la población y la facilidad de acceso. Del total, 84 eran varones, en quinto grado, había 43 estudiantes de 10 años, 17 de 11 años y 10 de 12 años; en sexto grado, había 19 estudiantes de 10 años, 19 de 11 años y 12 de 12 años.

Tabla 1

Distribución de la muestra

Edad	Genero	Grado De Estudio		Total
		Quinto	Sexto	
10 años	Masculino	28	13	41
	Femenino	15	6	21
	Total	43	19	62
11 años	Masculino	14	15	29
	Femenino	3	4	7
	Total	17	19	36
12 años	Masculino	8	6	14
	Femenino	2	6	8
	Total	10	12	22
Total	Masculino	50	34	84
	Femenino	20	16	36
	Total	70	50	120

2.2. Instrumentos

Para evaluar la variable habilidades blandas se utilizó el Cuestionario de habilidades blandas elaborado por Raciti (2015) y adaptado en Perú por López et al.

(2021). Este instrumento presentaba un formato de escala Likert con cinco alternativas de respuestas (1=nunca, 2= pocas veces, 3= algunas veces, 4=muchas veces, 5=siempre) y constaba de 25 ítems distribuidos en 5 dimensiones: 5 ítems en asertividad, 5 ítems en iniciativa, 5 ítems en trabajo en equipo, 5 ítems en adaptabilidad y 5 ítems en autoconfianza. Demostró una confiabilidad de 0.934 y 0.946 en el Alfa de Cronbach, evidenciando su fiabilidad. Para la variable desempeño deportivo, se utilizaron los registros de evaluación de los 120 estudiantes que representaban la muestra de estudio.

2.3. Procedimiento

El cuestionario de habilidades blandas se diseñó en formato digital (Google Forms) y se aplicó de forma presencial, previa autorización de las autoridades de la institución educativa y de los padres de familia de los estudiantes de nivel primario. Para la variable Desempeño deportivo, se solicitó a los docentes de Quinto y Sexto grado el registro de notas de los estudiantes. La información obtenida se tabuló utilizando una hoja de cálculo de Excel y el programa estadístico SPSS 25, lo que permitió obtener tablas que facilitaron el análisis de la correlación entre las variables y el significado de la investigación.

2.4. Análisis de datos

Para el procesamiento de la información de las variables en estudio, se utilizó el software SPSS 25, obteniendo los resultados en tablas estadísticas. Además, con el propósito de determinar una posible asociación o relación entre las variables, se empleó el coeficiente de correlación estadístico no paramétrico de rango Tau-b de Kendall, ya que las categorías de las variables presentaban la misma cantidad.

Tabla 2

Resumen de procesamiento de casos

	Casos					
	Válido		Perdido		Total	
Habilidades blandas *	N	Porcentaje	N	Porcentaje	N	Porcentaje
Desempeño deportivo	120	100,0%	0	0,0%	120	100,0%

2.5. Consideraciones éticas

Para el desarrollo de este estudio se siguió las indicaciones de declaración de Helsinki (Manzini, 2000) y la aprobación del comité de ética de la Facultad de Ciencias Humanas y Educación (2023-FACIHED-000023). Luego se solicitó permiso a la institución educativa pública, así como, el consentimiento informado a los padres para poder encuestar a los estudiantes. Se garantizó la confiabilidad de la información obtenida.

3. Resultados

Tabla 3

Frecuencia del nivel de habilidades blandas

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Baja	52	43,3	43,3
	Media	58	48,3	91,7
	Alta	10	8,3	100,0
	Total	120	100,0	100,0

En la tabla N° 3 se muestra que el 8,3% de los estudiantes presenta una frecuencia de nivel de habilidades blandas alta, en comparación con el resto de la muestra que presentan una frecuencia del nivel de habilidades blandas bajas y medias

respectivamente (43.3% y 48,3%).

Tabla 4

Frecuencia del nivel de desempeño deportivo

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	14	11,7	11,3	11,7
	Medio	32	26,7	26,7	38,3
	Alto	74	61,7	61,7	100,0
	Total	120	100,0	100,0	

En la tabla N°4, se observa que el 61,7% de los estudiantes presenta un nivel de desempeño deportivo alto, sin embargo, un 11,7% de los estudiantes presenta un nivel de desempeño deportivo bajo.

Tabla 5

*Cruzada de Habilidades blandas*Desempeño deportivo*

			Desempeño deportivo			
			Bajo	Medio	Alto	Total
Habilidades blandas	Baja	Recuento	4	8	40	52
		% del total	28,6%	25,0%	54,1%	43,3%
	Media	Recuento	8	16	34	58
		% del total	57,1%	50,0%	45,9%	48,3%
	Alta	Recuento	2	8	0	10
		% del total	14,3%	25,0%	0,0%	8,3%
	Total	Recuento	14	32	74	120
		% del total	11.6%	26.6%	61.6%	100,0%

En la tabla N°5, se observa que el 57,1% de estudiantes presenta una frecuencia de nivel de habilidades blandas media y un nivel de desempeño bajo, sin

embargo, ningún estudiante presenta una frecuencia de nivel de las habilidades blandas alta, ni un nivel de desempeño alto.

Tabla 6

Prueba de Tau-b de Kendall de las habilidades blandas y desempeño deportivo

		Valor	Error estándar asintótico ^a	T aproximada ^b	Significación aproximada
Ordinal por ordinal	Tau-b de Kendall	-,312	,076	-3,959	,000
	N° de casos válidos	120			

En la tabla N°6, se observa, que existe una relación directa y significativa entre las habilidades blandas y el desempeño deportivo de los estudiantes objeto de estudio. En la prueba estadística se visualiza el valor de Tau-b de Kendall con un nivel de significancia ($p\text{-valor} = 0.000 < \alpha = 0.05$) y presenta una correlación positiva considerable ($d=0.755$).

4. Discusión

El desempeño deportivo, desde una perspectiva psicológica y en el contexto de la Educación Física, busca promover emociones positivas en los estudiantes del nivel primario durante la realización de ejercicios físicos para mejorar su bienestar (Mujica, 2018). En este proceso, las habilidades blandas desempeñan un papel crucial al permitir a los estudiantes superar sus metas y mejorar su rendimiento deportivo (Valenzuela, 2018). Además, estas habilidades fomentan en los estudiantes la iniciativa y aumentan su confianza en lo que hacen (López et al., 2021). El objetivo del presente estudio fue determinar la relación entre las habilidades blandas y el desempeño deportivo en estudiantes de primaria.

Los resultados de esta investigación determinaron que existe una relación directa y significativa entre las habilidades blandas y el desempeño deportivo en los estudiantes de nivel primario en la institución educativa de Lima en el año 2023, con una correlación positiva considerable. Estos hallazgos apoyan la idea de que el desarrollo de habilidades blandas puede influir de manera positiva en el rendimiento deportivo de los estudiantes de primaria en esa institución. Estos resultados son coherentes con investigaciones previas, en que se evidencia que las habilidades blandas o inteligencia emocional influyen en el desempeño deportivo, provocando mejores resultados (Ferrer & Maureen, 2000), al comprender y controlar las emociones de manera individual y colectiva (Zeidner & Matthews, 2008). Esto se debe a que las habilidades blandas regulan el vínculo entre lo temperamental y racional; por lo tanto, el desarrollo de estas en los estudiantes del nivel primario puede mejorar su desempeño deportivo (Gatsis et al., 2021).

Así mismo, se ha demostrado que los docentes del área de Educación Física que desarrollan las habilidades blandas en los estudiantes de primaria, consiguen que estos manejen mejor sus frustraciones y decepciones en el campo deportivo (Marheni et al., 2023). Además, el fomentar estas capacidades emocionales fortalece en ellos sus sentimientos de felicidad, orgullo, respeto, así como, la autoestima, la confianza y por ende su desempeño deportivo (Lyubomiskly, 2008, como se citó en Amado- Alonso et al., 2019). Por último, las personas con inteligencia emocional o habilidades blandas, se muestran con mejor disposición para la práctica de ejercicios físicos, obteniendo mayores niveles de calma. De ira, depresión y fatiga (Ubago et al., 2019). Por lo que resulta importante que los docentes no solo desarrollen en los estudiantes el aspecto

técnico, táctico y físico del deporte, también debería ser su prioridad el aspecto psicológico.

Los resultados obtenidos indican que las habilidades blandas tienen un papel primordial en el desempeño deportivo (Miranda & Cantú, 2022), especialmente en los estudiantes de primaria, quienes necesitan estas capacidades emocionales para resolver conflictos, tomar decisiones asertivas, proactivas y construir relaciones afectivas entre sus compañeros (Guerra, 2019). Por lo tanto, las habilidades blandas se convierten en un factor determinante que suma al esfuerzo de los docentes de formar a sus estudiantes con una visión integral, es decir, espiritual, mental y corporal (Bracho, 2018).

Ahora bien, en un ambiente deportivo donde se ve la actividad física como simple aspecto de victoria y resultados que conlleva a los estudiantes muchas veces a emociones negativas, resulta importante e imprescindible que los docentes del área de Educación Física implementen estrategias para desarrollar las habilidades blandas para contrarrestar estas emociones (Sánchez & Chacón, 2021) y mejorar el desempeño deportivo.

Implicaciones Prácticas

Los resultados obtenidos en esta investigación son importantes para el área de Educación Física pues recomienda que los docentes y las instituciones educativas deban promocionar el desarrollo de las habilidades blandas en los estudiantes para mejorar el aspecto emocional y el desempeño deportivo. Se pueden implementar talleres para desarrollar las habilidades blandas en los estudiantes de primaria, así como capacitaciones a los docentes en inteligencia emocional para ponerlas en

práctica cuando interactúan con sus estudiantes en el campo deportivo.

Sin embargo, se debe tener en cuenta algunos aspectos a considerar en el futuro tales como, buscar métodos diagnósticos y evaluación de las habilidades blandas de los estudiantes para favorecer un diagnóstico más certero. Además, se sugiere profundizar en nuevas investigaciones sobre la implicancia de las habilidades blandas en los estudiantes de primaria.

Limitaciones

Una de las limitaciones de la investigación fue el tamaño de la muestra y el tipo de muestreo, por lo que, los datos recogidos no pueden generalizarse, sino que deben desarrollarse otros estudios con muestras superiores y en contextos distintos.

Además, cabe mencionar que se han encontrado estudios previos donde se relacionan las habilidades blandas y el deporte, pero existe poca literatura científica en relación a las habilidades blandas y el desempeño deportivo en estudiantes de primaria. Por ello, este trabajo ha investigado las características de las competencias emocionales, y cómo estas permiten que los estudiantes tengan un mayor conocimiento de sí mismos, autorregulen sus emociones, estén motivados, sean proactivos, asertivos y empáticos al trabajar en equipo; habilidades que están ligadas a la inteligencia emocional que permite mejorar el desempeño deportivo.

Conclusiones

Los resultados de esta investigación determinaron que existe una relación directa y significativa entre las habilidades blandas y el desempeño deportivo en los estudiantes del nivel primario en la institución educativa de Lima en el año 2023, demostrando que los estudiantes que poseen habilidades blandas desarrolladas son

los que tienen un mejor desempeño deportivo. Por lo tanto, las habilidades blandas se convierten en un factor importante que suma al esfuerzo de los docentes de formar a sus estudiantes con una visión integral, es decir, espiritual, mental y corporal (Bracho, 2018). Entonces se podrían implementar talleres para desarrollar las habilidades blandas en los estudiantes de primaria, así como capacitaciones a los docentes en inteligencia emocional para ponerlas en práctica cuando interactúen con sus estudiantes en el campo deportivo.

Referencias

- Amado-Alonso, D., Benito, L., & Mendo-I, S. (2019). "Emotional Intelligence and the Practice of Organized Physical-Sport Activity in Children." *Sustainability* 11(1615):1–11.
<http://dx.doi.org/10.3390/su11061615>
- Aldana, J. (2020). Programa de convivencia escolar basado en inteligencia emocional, para desarrollar las habilidades blandas, en estudiantes de educación básica secundaria, Ibagüé 2018. [Tesis de doctorado, Universidad Privada Norbert Wiener]. Repositorio Universidad Wiener.
<https://acortar.link/oRN8We>
- Aparicio, J., Velázquez, C., & Fraile, A. (2021). El trabajo en equipo en la formación inicial del profesorado. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 16(49), 455-464.
<http://dx.doi.org/10.12800/ccd.v16i49.1548>
- Araya, S. (2021). Autoconfianza y actitud hacia la enseñanza del emprendimiento. Impulsores claves de la intención emprendedora. *Cuadernos de Investigación Educativa*, 12(2).
<https://doi.org/https://doi.org/10.18861/cied.2021.12.2.3091>.
- Bernal-Reyes, F., Peralta-Mendivil, A., Gavotto-Nogales, H. H., & Placencia-Camacho, L. (2014). Principios de entrenamiento deportivo para la mejora de las capacidades físicas. *Biotecnia*, 16(3),42-49.[fecha de Consulta 29 de Marzo de 2024]. ISSN:
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=672971121007>
- Bracho-Pérez, K. (2018). Modelo holístico de gestión pedagógica para la formación integral en la Universidad de Pamplona: *análisis de una experiencia*. *Praxis*, 14(2),

205–214.

<https://doi.org/10.21676/23897856.2672>

Caballero, M. & Losada, A. (2020). *6 habilidades blandas que los estudiantes necesitan y cómo enseñarlas*. Real Influencers. Always Learning.

<https://www.realinfluencers.es/2020/09/01/6-habilidades-blandas-que-los-estudiantesnecesitan-y-como-enseñarlas/>

Castellano, J., (2018). RELACIÓN ENTRE INDICADORES DE RENDIMIENTO Y EL ÉXITO EN EL FÚTBOL PROFESIONAL. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 13(1),41-49.[fecha de Consulta 29 de Marzo de 2024]. ISSN: 1886-8576.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=311153534004>

Chávez-Oviedo, M., & Dorado-Martinez, A. (2019). Desarrollo de habilidades para la vida en Escuela Móvil: estrategia de empoderamiento de niños y adolescentes como sujetos de derecho. *Universidad Y Salud*, 21(3), 205–214.

<https://doi.org/10.22267/rus.192103.157>

Cordero, J. (2017). La relación entre habilidades cognitivas y no cognitivas. *Revista de educación*, 2(375), 36-60.

<https://doi.org/10.4438/1988-592X-RE-2016-375-334>

Córdova, E., Vilela, E., Salazar, E., Salazar, S., & Marquez, V (2023). La Psicología positiva y la autoconfianza o autocopcento de los estudiantes universatitarios.Revisión sistemática de la literatura: *Revista de la Universidad de Zulia*, 14(40), 440-464.

<https://doi.org/10.46925//rdluz.40.25>

Cornejo, A., & Garcia, F (2020). Habilidades blandas y estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Arequipa 2019 [Tesis licenciatura, Universidad Católica de San Pablo].

Repositorio de la Universidad Católica de San Pablo

<https://repositorio.ucsp.edu.pe/items/bdaadfdd-fc82-478a-9a43-90b2ead9cd87>

Delgado, E., (2021). Práctica del voleibol y rendimiento deportivo escolar en la institución educativa primaria N° 50163 de quebrada, distrito de Yanatile, provincia de Calca, región Cusco – 2021 [Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa].

<http://hdl.handle.net/20.500.12773/13673>

Delgado, A. (2022). Técnica de lanzamiento del martillo relacionada al rendimiento deportivo en atletas de Trujillo, 2018.

<http://repositorio.usanpedro.edu.pe/handle/20.500.129076/16125>

Fay, D., & Frese, M. (2001). The concept of personal initiative: An overview of validity studies. *Human Performance*, 4(1), 97-124.

http://dx.doi.org/10.1207/S15327043HUP1401_06

Ferrer-Caja, E., & Maureen R. (2000). "Predictors of Intrinsic Motivation among Adolescent Students in Physical Education." *Research Quarterly for Exercise and Sport* 71(3):267–79.

<https://doi.org/10.1080/02701367.2000.10608907>

Gatsis, G., Athanasios, S., & Lazaros, N. (2021). "Contribution of Emotional Intelligence to Taekwondo Athlete's Performance." *Journal of Physical Education and Sport*, 21(251):1976–80.

<http://dx.doi.org/10.7752/jpes.2021.s3251>

Goleman, D. (1995). *La inteligencia emocional: Por qué es más importante que el coeficiente intelectual*. Kairós.

<https://acortar.link/J99kd6>

Goleman, D. (1998). *La inteligencia emocional* Kairós.

<http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Inteligencia%20Emocional%20%20Daniel%20Goleman.pdf>

Gonzales, L., & Vodicka, D. (2021). New and essential soft skills? *Start here. Leadership*, 20–23.

<http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=b9h&AN=149588714&lang=es&site=eds-live>

Gómez, E. (2019). Las habilidades blandas competencias para el nuevo milenio. *DIVULGARE Boletín Científico De La Escuela Superior De Actopan*, 6(11).

<https://doi.org/10.29057/esa.v6i11.3760>

Guerra, P. (2019). Una revisión panorámica al entrenamiento de las habilidades blandas en estudiantes universitarios. *Psicología Escolar E Educativa*, 23, e186464.

<https://doi.org/10.1590/2175-35392019016464>

Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación*, (6ta Edición). Editores S.A.

Kent, M. (2003). *Diccionario Oxford de Medicina y Ciencias del Deporte*. Paidotribo.

López, S., Zurita, F., Ubago, J., & González, G. (2021). Importancia de la actividad física sobre la inteligencia emocional y diferencias de género (Impact of physical

activity on emotional intelligence and sex differences). *Retos*, 42, 636–642.

<https://doi.org/10.47197/retos.v42i0.86448>

Maliqueo, C. (2020). Por qué desarrollar la creatividad te ayudará a conseguir un buen trabajo en el futuro. *Bonne Santé*.

<https://observatoriorh.cl/por-que-desarrollar-la-creatividadte-ayudara-a-conseguir-un-buen-trabajo-en-el-futuro/>

Manzini, J. (2000). Declaración de Helsinki: principios éticos para la investigación médica sobre sujetos humanos. *Acta Bioethica*, 6(2), 321–334.

<https://doi.org/10.4067/s1726-569x2000000200010>

Marheni, E., S, A., Purnomo, E., Nina, J., & Cahyani, F. I. (2023). Integración de la inteligencia emocional y la educación mental en el deporte para mejorar la resiliencia personal de los adolescentes. *Retos*, 51, 649–656.

<https://doi.org/10.47197/retos.v51.101053>

Martínez, J. (2016). Inteligencia emocional y rendimiento deportivo en el fútbol femenino de alta competición Valladolid, 2016 [Tesis doctoral, Universidad de Valladolid]. Repositorio de la Universidad de Valladolid

<https://doi.org/10.35376/10324/18817>

Miranda, D., & Cantú, A. (2022). Estado de la investigación sobre inteligencia emocional y rendimiento deportivo. *Revista De Ciencias Del Ejercicio FOD*, 17(1), 8–10.

<https://doi.org/10.29105/rcefod17.1-64>

Molina , N. (2019). *Factores psicológicos y rendimiento deportivo en futbolistas de 12 y 13 años de la escuela de futbol del Club The Strongest, La Paz* (Doctoral

dissertation).

<http://repositorio.umsa.bo/xmlui/handle/123456789/23635>

Mujica, F. (2018). Las emociones en la educación física escolar. El aporte de la evaluación cualitativa. *EmásF. Revista Digital de Educación Física*, 51,64-78

http://emasf2.webcindario.com/EmasF_51.pdf

Nicolás, A. (2009). Autoconfianza y deporte. *Revista Digital EF deportes*,

(128), 1-1. Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. (2021). *Evaluación de habilidades socioemocionales en niños, jóvenes y adolescentes de América Latina: Marco para el trabajo del módulo de ERCE 2019. UNESCO –Educación 2030.*

<https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000377512/PDF/377512spa.pdf.multi>

Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura.

(2021). *Evaluación de habilidades socioemocionales en niños, jóvenes y adolescentes de América Latina: Marco para el trabajo del módulo de ERCE 2019. UNESCO –Educación 2030.*

<https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000377512/PDF/377512spa.pdf.multi>

Ortega, C. (2017). Desarrollo de habilidades blandas desde edades tempranas. Centro de Publicaciones - Universidad ECOTEC, Guayaquil – Ecuador.

<https://acortar.link/IBLxZ3>

Pérez Muñoz, S., Castaño Calle, R., Sánchez Muñoz, A., Rodríguez Cayetano, A.,

Mena Ramos, J.M., Fuentes Blanco, J.M. y Castaño Sáez, C. (2020). ¿Por qué juego al fútbol si soy una mujer?: Motivaciones para jugar al fútbol. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (34), 183-188.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6736332>

Real Academia Española. (2020). Motivación. En Diccionario de la lengua española (edición de tricentenario). Consultado el 20 de noviembre de 2023.

<https://dle.rae.es/motivación?m=form>

Raciti, P. (2015). La medición de las competencias transversales en Colombia: una propuesta metodológica.

<http://sia.eurosocial-ii.eu/files/docs/1444897404-DT34.pdf>

Riquelme, O., Cisternas, M., & Núñez E. (2020) Relación entre los niveles de ansiedad precompetitiva y rendimiento deportivo en atletas adolescentes. *Revista Archivos SOCHMEDEP*, 65(1):13-28.

<https://doi.org/10.59856/arch.soc.chil.med.deporte.v65i1.2>

Rodríguez, A., Moré, M., & Gutiérrez, M. (2019). La educación física y la educación para la salud en función de la mejora del rendimiento físico de los estudiantes. *Revista Universidad y Sociedad*, 11(1), 410-415.

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202019000100410&lng=es&tlng=es

Rodríguez, J. (2020). Las habilidades blandas como base del buen desempeño del docente universitario. *INNOVA Research Journal*, 5(2), 186–199

<https://doi.org/10.33890/innova.v5.n2.2020.1321>

Rodríguez, Á., Cusme, A., & Paredes, A. (2020). El sedentarismo y beneficios de la actividad física en los adolescentes. *Polo del Conocimiento*, 5 (9) ,1163-1178.

<https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/1778>

Rodríguez, F., Arias R., Espinosa, A., & Yanchapaxi-Iza, K. (2021). Método HITT: Una

herramienta para el fortalecimiento de la condición física en adolescentes. *Revista Científica "Conecta Libertad"*, 5(1), 65-84.

Romero, S., Figuera, P., Freixa, M., & Llanes-Ordóñez, J. (2019). Adaptabilidad de la carrera en estudiantes universitarios: un estudio a través de entrevistas autobiográficas. *Revista de Investigación Educativa*, 37(2), 379-394.

<http://dx.doi.org/10.6018/rie.37.2.322441>

Rutkowska, K. & Bergier, J. (2015). Psychological Gender and Emotional Intelligence in Youth Female Soccer Players. *Journal of Human Kinetics*, 47(1), 285-291.

<https://doi.org/10.1515/hukin-2015-0084>

Sakamoto, S., Takeuchi, H., Ihara, N., Ligao, B. y Suzukawa, K. (2018). Possible requirement of executive functions for high performance in soccer. *PLoS ONE* 13(8).

<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0201871>

Saldaña, C., & Reategui, S. (2017). El rol de las habilidades sociales en la aplicación de un método para desarrollar el aprendizaje cooperativo: el aprendizaje basado en proyectos 2017 [Tesis licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú].

Repositorio de la Pontificia Universidad Católica del Perú
<http://hdl.handle.net/20.500.12404/8917>

Sánchez Ortega, A., & Chacón-Cuberos, R. (2021). Estudio de la inteligencia emocional en escolares de educación primaria: Alcance en el área de educación física. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 10(1), 87–93.

<https://doi.org/10.6018/sportk.461701>

Solivellas, V. (2021). Adaptabilidad: qué es y cómo fomentarla entre tus equipos.

<https://www.lcieducation.com/en/lcibusinesssolutions>

Trujillo, D., & Reyes, M. (2019). "Programa basado en "mindfulness" para la reducción de la ansiedad precompetitiva en deportistas de artes marciales" *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, ISSN 1579-1726, ISSN-e 1988-2041, N°. 36, 2019, págs. 418-426.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7260935>

Imanol Ulacia, Arantxa Gorostiaga, Nekane Balluerka & Jone Aliri (2017) Desarrollo de la iniciativa personal: impacto de una intervención aplicada al ámbito educativo, *Journal for the Study of Education and Development*, 40(2), 277-301.

<https://doi.org/10.1080/02103702.2017.1292685>

Ubago-Jiménez, J., González-Valero, G., Puertas-Molero, P; & García-Martínez, I. (2019). Desarrollo de la Inteligencia Emocional a través de la Actividad Física y la Práctica Deportiva. Una revisión sistemática. *Comportamiento. Ciencia*, 9 (44).

<https://doi.org/10.3390/bs9040044>

Ursino, D., Cirami, L., & Barrios, R. M. (2018). Aportes de la psicología del deporte para conceptualizar, operacionalizar y maximizar el rendimiento deportivo. *Anuario de Investigaciones*, 25(7),331-339.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=369162253040>

Ursino, D; Abal, J; Cirami, L; & Barrios, R. (2020). La evaluación del rendimiento deportivo en Psicología del Deporte: Una revisión sistemática; Universidad de Buenos Aires. Facultad de Psicología. Instituto de Investigaciones; *Anuario de Investigaciones*; 26 (7), 413-421.

<http://hdl.handle.net/11336/170149>

Valenzuela, A., & Portillo, S. (2018). La inteligencia emocional en educación primaria y su relación con el rendimiento académico. *Revista Electrónica Educare*, 22(3), 1-15.

<https://doi.org/10.15359/ree.22-3.11>

Zeidner, R., & Matthews, G. (2008). La ciencia de la inteligencia emocional: consensos y controversias actuales. *Psicólogo europeo*, 13 (1), 64–78.

<https://doi.org/10.1027/1016-9040.13>.

Anexos

Instrumentos de evaluación: Cuestionario de habilidades blandas elaborada por Raciti

Nº	DIMENSIONES / ítems	Nunca	Pocas veces	A veces	Muchas veces	Siempre
	DIMENSIÓN 1 Comunicación asertiva					
1	Expreso claramente mis opiniones					
2	Digo lo que pienso incluso cuando los demás no están de acuerdo					
3	Hago valer mis derechos y la de los demás cuando sea necesario					
4	Tomo en cuenta opiniones diferentes a la mía					
5	Escucho activamente las exigencias de otros					
	DIMENSIÓN 2 Iniciativa					
6	Actúo rápidamente y con autonomía incluso en situaciones difíciles					
7	Me concentro en el manejo del problema y si es necesario aparto otros temas un poco					
8	Intento encontrar una estrategia para resolver un problema					
9	Concentro mis esfuerzos para iniciar la resolución de un problema					
10	Reconozco y actúo rápidamente frente a oportunidades que se me presentan					
	DIMENSIÓN 3 Trabajo en equipo					
11	Solicito ayuda a los demás miembros del grupo cuando requiero apoyo					
12	Participo activamente en las actividades grupales					
13	Estoy dispuesto a colaborar en todo momento					
14	Ayudo a alguien nuevo a formar parte del grupo al cual pertenezco					
15	Evito conflictos durante una discusión de grupo					
	DIMENSIÓN 4 Adaptabilidad					
16	Me gusta enfrentarme a situaciones nuevas					
17	Controlo mis sentimientos de culpa al no cumplir mis responsabilidades					
18	Me encanta hacer cosas nuevas y diferentes					
19	Mantengo la calma en situaciones difíciles para otros					
20	Tengo flexibilidad al visionar los hechos					
	DIMENSIÓN 5 Autoconfianza					
21	Tengo una actitud positiva hacia mí mismo					
22	Estoy convencido que tengo varias cualidades buenas					
23	Soy optimista en cuanto al futuro					
24	Pienso que me van a suceder cosas más buenas que malas					
25	Acepto que las situaciones suceden y no pueden cambiarse					

(2015) adaptado en Perú por López et al. (2021).

Permiso de la director

SOLICITA: Permiso para Realizar proyecto de investigación.

SEÑORA DIRECTORA DE LA INSTITUCION EDUCATIVA, N ° 2008 "El Rosario"

DIRECTORA: Mg. Francis Leonor Avilez Jaramillo

Yo, Alonso Martín Marmanillo Avilez, identificado con DNI N° 70501554 estudiante de la Universidad Peruana Unión de Lima, ante usted me presento y expongo.

Que, en cumplimiento de las normas académicas y requisitos exigidos por la universidad, para la elaboración de mi tesis, solicito permiso para llevar a cabo encuestas, a fin de ejecutar mi proyecto de investigación titulado: "Habilidades blandas y desempeño deportivo en estudiantes del nivel primaria en Lima, Perú".

Por lo expuesto, agradezco su respuesta.

Lima, 11 de septiembre del 2023

Alonso M. Marmanillo Avilez



Directora Francis L. Avilez Jaramillo