

INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PÚBLICO
"NUESTRA SEÑORA DEL ROSARIO"



El programa "BRAZOS EN MOVIMIENTO" mejora las relaciones interpersonales en la selección sub 12 de la disciplina de vóleibol de la I.E.B.R. CAP. FAP. José Abelardo Quiñones de La Joya -2019.

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO DE PROFESOR DE
EDUCACIÓN FÍSICA**

AUTOR:

YUCA MASIAS, Nohemy

PUERTO MALDONADO – 2019

PÁGINA DEL JURADO

PRESIDENTE

SECRETARIO

VOCAL

DEDICATORIA.

A Dios que es lo más primordial, que me da vida, salud para cumplir los objetivos y por ser mi fuerza espiritual en todo momento de mi vida.

A mis padres por ser quienes me brindan su apoyo incondicional en todo momento, mediante sus oraciones y sus consejos sabios.

A mis hermanas que siempre están cuando más las necesito, con el amor de siempre y el desprendimiento de sus emociones que me motiva a seguir adelante.

A mis hijos, quienes son mi fortaleza y valor para perseverar en mis objetivos trazados para mi mejor futuro y el de ellos.

AGRADECIMIENTOS

Agradezco primero a Dios sobre las cosas por infinita misericordia, al señor director Dr. Víctor Hugo Díaz Pereira, a la casa de estudios, Una institución que se convirtió en un hogar de múltiples aprendizajes, a nivel personal y profesional, facilitándonos las herramientas necesarias para aplicarlas en el ámbito educativo y brindándonos la oportunidad de ampliar nuestros conocimientos. A la IEBR. CAP.FAP. José Abelardo Quiñones y su director Prof. Melitón Cayo Curi Paucarmayta por permitirme aplicar mi programa “Brazos en Movimiento” a las niñas integrantes de sub 12 de la disciplina de vóley que por su apoyo y carisma pude lograr mis objetivos el cual tuve por misión.

De igual modo hago extensivo mi agradecimiento a mis docentes formadores de investigación, por su buen desempeño pedagógico. En especial a la profesora Magali Lagos quien se esforzó por orientarnos en cada paso que dimos.

Así mismo agradezco a todos mis docentes de I.S.P.P Nuestra Señora del Rosario en general que día a día contribuyeron durante todo este proceso a mi formación profesional para el futuro.

No quisiera dejar de lado a mi familia, mis padres que siempre me brinda su apoyo moral, mis queridos hijos por su paciencia, sacrificio y guardar una esperanza en mí que fue el motor de mis logros y a mis hermanas por su apoyo incondicional.

DECLARACIÓN JURADA

Yo, Nohemy Yuca Masias, estudiante de la Carrera Profesional de Educación Física del Instituto de Educación Superior Pedagógico “Nuestra Señora del Rosario”, identificado(a) con DNI 42886524, con la tesis titulada: “El programa “BRAZOS EN MOVIMIENTO” mejora las relaciones interpersonales en la selección sub 12 de la disciplina de vóleybol de la I.E.B.R. CAP. FAP. José Abelardo Quiñones de La Joya -2019”

Declaro bajo juramento que:

- 1) La tesis es de mi autoría.
- 2) He respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas.
- 3) La tesis no ha sido plagiada; es decir, no ha sido publicada ni presentada anteriormente para obtener algún título profesional o grado académico.
- 4) Los datos presentados en los resultados son reales, no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados y por tanto los resultados que se presenten en la tesis se constituirán en aportes a la realidad investigada.

De identificarse la falta de fraude (datos falsos), plagio (información sin citar a autores), piratería (uso ilegal de información ajena) o falsificación (representar falsamente las ideas de otros), asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiéndome a las normas vigentes.

Puerto Maldonado, 20 de diciembre del 2019.

.....

Nohemy Yuca Masias

DNI: 42886524

PRESENTACIÓN

Señores miembros del Jurado, presento ante ustedes la Tesis titulada "El programa "BRAZOS EN MOVIMIENTO" mejora las relaciones interpersonales en la selección sub 12 de la disciplina de vóley de la I.E.B.R. CAP. FAP. José Abelardo Quiñones de La Joya -2019", que realicé con la finalidad de determinar si el Programa "BRAZOS EN MOVIMIENTO" mejora las relaciones interpersonales en la selección sub 12 de la disciplina de vóley de la I.E.B.R. CAP. FAP. José Abelardo Quiñones de La Joya -2019, en cumplimiento del Reglamento de Grados y Títulos del Instituto de Educación Superior Pedagógico "Nuestra Señora del Rosario" para obtener el título profesional de profesor de Educación Física.

El estudio se enmarca dentro de la modalidad de investigación de campo de tipo pre experimental.

Por consiguiente, la tesis está organizada en V capítulos, la misma que se presenta de la siguiente manera:

CAPITULO I.- Parte del planteamiento del problema, descripción de la situación problemática, dentro de ello está el problema, general y específico, asimismo se observa los objetivos, general y específicos, por lo tanto, están las hipótesis generales y específicos, por lo tanto, están las hipótesis generales y específicos que nos ayudan a ver por qué y el para que de esta investigación que se realizó.

CAPITULO II.- Se en el marco teórico allí se encuentra los antecedentes internacionales, nacionales y local, y para ello también las bases teóricas que se estuvo trabajando de acuerdo a los diferentes autores, hubo contenidos de marco conceptual que me permitió diferenciar conceptos de autores propios de la investigación.

CAPITULO III.- Dentro del marco metodológico se detalla las variables, el tipo de estudio, la población y muestra con quienes se realizó la investigación, así como el método de análisis que se estuvo utilizando.

CAPITULO IV.- Están los resultados de las dimensiones y los ítems que se representa mediante grafico en el cual se ve los porcentajes según a las dimensiones que se ejecutó en la investigación.

CAPITULO V.- Están la discusión, las conclusiones y las sugerencias del mimo y en la parte final aparecen las referencias y los anexos correspondientes.

Es todo en cuanto puedo informar con mucha prolija humildad y empatía esperando cumplir con los requisitos de aprobación.

La Autora

ÍNDICE

PÁGINAS PRELIMINARES	i
PÁGINA DEL JURADO	i
DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTOS	iii
DECLARACIÓN JURADA	iv
PRESENTACIÓN	v
ÍNDICE	vii
ÍNDICE DE TABLAS	x
ÍNDICE DE GRÁFICOS	xi
RESUMEN	xii
ABSTRACT	xiv
INTRODUCCIÓN	15
CAPÍTULO I	16
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	16
1.1. Descripción de la situación problemática	16
1.2. PROBLEMA	17
1.2.1. GENERAL	17
1.2.2. ESPECÍFICOS	17
1.3. OBJETIVOS	18
1.3.1. GENERAL	18
1.3.2. ESPECÍFICOS	18
1.4. HIPÓTESIS	19
1.4.1. GENERAL	19
1.4.2. ESPECÍFICOS	20
1.5. JUSTIFICACIÓN	20

CAPÍTULO II.....	22
MARCO TEÓRICO	22
2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN	22
2.1.1. ÁMBITO INTERNACIONAL.....	22
2.1.2. ÁMBITO NACIONAL	25
2.1.3. ÁMBITO LOCAL.....	28
2.2. BASES TEÓRICAS	29
2.2.1. Relaciones interpersonales	29
2.2.2. Voleibol.	38
2.3. MARCO CONCEPTUAL.....	42
CAPÍTULO III.....	44
MARCO METODOLÓGICO.....	44
3.1. VARIABLES	44
3.2. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.....	46
3.3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	47
3.4. TIPOS DE ESTUDIO.	47
3.5. DISEÑO.....	47
3.6. POBLACIÓN, MUESTRA Y MUESTREO.	49
3.6.1. Población	49
3.6.2. Muestra. -	49
3.7. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	50
3.7.1. Técnicas:.....	50
3.7.2. Instrumentos	51
3.8. VALIDACIÓN Y CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO.	51
3.9. MÉTODOS DE ANÁLISIS DE DATOS.....	54
3.10. ASPECTOS ÉTICOS.	55

CAPÍTULO IV	56
RESULTADOS	56
CAPÍTULO V	78
DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y SUGERENCIAS	78
5.1. DISCUSIÓN.....	78
5.2 CONCLUSIONES	83
5.3.-RECOMENDACIONES	85
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	86
ANEXOS.....	88

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Operacionalización de variables	46
Tabla 2: Población.....	49
Tabla 3: Muestra.....	50
Tabla 4: Nivel de validez de coeficiente de validación de los instrumentos	53
Tabla 5: Valores de niveles de validez	53
Tabla 6: Estadística de fiabilidad	54
Tabla 7: Resultados generales según variables y dimensiones	57
Tabla 8: Dimensión trabajo en equipo	58
Tabla 9: Dimensión 2: Convivencia.....	59
Tabla 10: Dimensión 3: Comunicación Asertiva	60
Tabla 11: Dimensión 4: Aceptación	61
Tabla 12: Variable → Relaciones Interpersonales	62
Tabla 13: Pruebas de normalidad	64
Tabla 14: Estadísticas de muestras emparejadas.....	64
Tabla 15: Correlaciones de muestras emparejadas.....	64
Tabla 16: Prueba de muestras emparejadas.....	64
Tabla 17: Pruebas de normalidad	67
Tabla 18: Estadísticas de muestras emparejadas.....	67
Tabla 19: Correlaciones de muestras emparejadas.....	67
Tabla 20: Prueba de muestras emparejadas.....	67
Tabla 21: Pruebas de normalidad	70
Tabla 22: Estadísticas de muestras emparejadas.....	70
Tabla 23: Correlaciones de muestras emparejadas.....	70
Tabla 24: Prueba de muestras emparejadas.....	70
Tabla 25: Pruebas de normalidad	73
Tabla 26: Estadísticas de muestras emparejadas.....	73
Tabla 27: Correlaciones de muestras emparejadas.....	73
Tabla 28: Prueba de muestras emparejadas.....	73
Tabla 29: Pruebas de normalidad	76
Tabla 30: Estadísticas de muestras emparejadas.....	76
Tabla 31: Correlaciones de muestras emparejadas.....	76
Tabla 32: Prueba de muestras emparejadas.....	76

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1: Dimensión 01: Trabajo en equipo	58
Gráfico 2: Dimensión 2 Convivencia.....	59
Gráfico 3: Dimensión 3: Comunicación Asertiva	60
Gráfico 4: Dimensión 4: Aceptación.....	61
<u>Gráfico 5: Variable → Relaciones Interpersonales.....</u>	<u>62</u>

RESUMEN

La presente tesis titulada El programa “BRAZOS EN MOVIMIENTO” mejora las relaciones interpersonales en la selección sub 12 de la disciplina de vóleibol de la I.E.B.R. CAP. FAP. José Abelardo Quiñones de La Joya – 2019, consta de cinco capítulos: Planteamiento del problema, marco teórico, marco metodológico, resultados, discusiones, conclusiones, sugerencias y referencias bibliográficas.

La presente investigación tiene como objetivo principal determinar en qué medida la aplicación del programa “BRAZOS EN MOVIMIENTO” mejora las relaciones interpersonales en la selección sub 12 de la disciplina de vóleibol. La fundamentación teórica contiene definiciones sobre la variable: Relaciones interpersonales y sus dimensiones como son trabajo en equipo, convivencia, comunicación asertiva y aceptación, que sustentan su estudio en el programa de entrenamiento grupal que es necesaria para el desarrollo de las relaciones interpersonales.

El tipo de investigación cuyo diseño es pre-experimental, fue aplicada a la población de estudio compuesta por la selección sub 12 de la disciplina de voleibol con una muestra de 12 integrantes, seleccionadas por muestreo no probabilístico. Para evaluar la variable relaciones interpersonales se aplica la técnica de la observación y se utiliza como instrumento una ficha de observación con de 33 ítems, para el análisis de resultados se utiliza herramientas de la estadística descriptiva, con tablas de frecuencias, la misma que fueron analizadas e interpretadas.

Se ha demostrado que la aplicación del programa “BRAZOS EN MOVIMIENTO” mejora significativamente las relaciones interpersonales de la selección sub 12 de la disciplina de voleibol de la I.E.B.R. CAP. FAP. José Abelardo Quiñones de La Joya -2019, pues de una media de 22.08 en el pre test, se alcanzó una media de 86.17 en el pos test. Las diferencias de medias (64.083) para el pre test y pos test se encuentra dentro del intervalo de confianza y el p-valor (0.00) es

inferior $\alpha=0.05$ por lo que rechazamos la hipótesis y nula y aceptamos la hipótesis alterna.

PALABRAS CLAVES: Relaciones interpersonales, trabajo en equipo, convivencia, comunicación asertiva, aceptación.

ABSTRACT

This thesis entitled The program "BRAZOS EN MOVIMIENTO" improves interpersonal relationships in the sub 12 selection of the volleyball discipline of the I.E.B.R. CAP. FAP "José Abelardo Quiñones" de La Joya - 2019, consists of five chapters: Problem statement, theoretical framework, methodological framework, results, discussions, conclusions, suggestions and bibliographic references.

The main objective of this research was to determine to what extent the application of the "BRAZOS EN MOVIMIENTO" program improves interpersonal relationships in the sub 12 selection of volleyball. The theoretical foundation contains definitions on the variable: Interpersonal relationships and their dimensions such as teamwork, coexistence, assertive communication and acceptance, which support its application in the group training program that is necessary for the development of interpersonal relationships.

The type of research whose design is pre-experimental, was applied to the study population composed of the sub 12 selection of the volleyball discipline with a sample of 12 members, selected by non-probabilistic sampling.

To evaluate the interpersonal relationships variable, observation was used as a technique and as an instrument an observation sheet.

For the analysis of results, descriptive statistics tools were used, with frequency tables, which were analyzed and interpreted.

It has been shown that the application of the "MOVING ARMS" program significantly improves the interpersonal relationships of the sub 12 team of the volleyball discipline of the I.E.B.R. CHAP. FAP José Abelardo Quiñones de La Joya -2019, because of an average of 22.08 in the pre-test, an average of 86.17 was reached in the post-test. The differences of means (64.083) for the pre test and pos test is within the confidence interval and the p-value (0.00) is lower $\alpha = 0.05$, so we reject the hypothesis and null and accept the alternate hypothesis.

KEY WORDS: Interpersonal relationships, teamwork, coexistence, assertive communication, acceptance.

INTRODUCCIÓN

La presente investigación se refiere a las relaciones interpersonales usando como un medio la disciplina deportiva del vóleybol, siendo las relaciones interpersonales una estrategia para mejorar una relación interpersonal de interacción recíproca entre dos o más personas, que involucra el trabajo en equipo, mayor compromiso de cada jugadora para lograr un objetivo común, teniendo en cuenta que el deporte moviliza emociones y sentimientos, pero sobre todo puede influir en las actitudes y comportamientos de las personas, a través de los valores que transmite: esfuerzo, superación, perseverancia, igualdad, respeto, deportividad, solidaridad y compañerismo, éxito personal y colectivo, entre otros.

La convivencia con el equipo, basado en la práctica de valores, permite una comunicación asertiva, mediante la cual se manifiestan las ideas, deseos, opiniones, sentimientos de forma congruente, clara, directa, equilibrada, honesta y respetuosa, sin la intención de herir o perjudicar a sus pares.

El docente debe tener en cuenta el nivel de relaciones interpersonales que existe en su equipo, ya que éste surge como una necesidad actual para potenciar las propias emociones y trabajarlas como parte del desarrollo humano y sean reflejadas en su entorno deportivo y familiar tanto en su equipo como a nivel de su ámbito familiar,

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción de la situación problemática

La preocupación que se observó en los docentes y padres de familia es que las estudiantes deportistas del equipo deportivo sub 12 de vóley, no se interrelacionan entre sí, demostrando la falta de trabajo en equipo, lo cual es muy importante para lograr el objetivo. Así mismo, se nota la pérdida de todo tipo de comunicación y aceptación por parte de las deportistas, logrando el deterioro en las relaciones interpersonales, trayendo como consecuencia la carencia de buenos resultados que les permita destacarse como deportistas en todo momento.

Según Ojeda A. (2013) plantea la necesidad de desarrollar en las personas las competencias individuales y sociales, necesarias para afrontar la realidad del cambio que nos exige la sociedad, ello sugiere, que en la escuela se puede medir el rendimiento con letras y números; sin embargo, las emociones que no son observables en los estudiantes permiten de igual forma la toma de decisiones y el manejo de las relaciones interpersonales.

Anguera, (1999), El autor pone en manifiesto el seguimiento al estudiante en su desarrollo, en las diferentes situaciones en clase, donde ha evidenciado el individualismo y la falta de cooperación entre compañeros, lo que conlleva a no tener una buena comunicación con los miembros del equipo de trabajo, evitando el contacto social en la proximidad en la práctica y contacto físico en el campo deportivo.

El programa “Brazos en movimiento” pretende mejorar estas condiciones básicas que un buen deportista debe considerar el trabajo en equipo para siempre conseguir victorias, una comunicación fluida entre todas las integrantes del equipo y trabajar mucho con las que menos pueden y hacer de que todas puedan aportar al equipo en alguna circunstancia cuando una de ellas falte.

1.2. PROBLEMA

1.2.1. GENERAL

- ¿En qué medida el programa “BRAZOS EN MOVIMIENTO” mejora las relaciones interpersonales en la selección sub 12 de la disciplina de vóley de la I.E.B.R. CAP. FAP José Abelardo Quiñones de La Joya -2019?

1.2.2 ESPECÍFICOS

- ¿En qué medida el programa “BRAZOS EN MOVIMIENTO” mejora el trabajo en equipo en las estudiantes de la selección sub 12 de la disciplina de vóley de la I.E.B.R. CAP. FAP? José Abelardo Quiñones de La Joya -2019?

- ¿En qué medida el programa “BRAZOS EN MOVIMIENTO” mejora la convivencia en las estudiantes de la selección sub 12 de la disciplina de vóley de la I.E.B.R. CAP. FAP? José Abelardo Quiñones de La Joya -2019?
- ¿En qué medida el programa “BRAZOS EN MOVIMIENTO” mejora la comunicación asertiva en las estudiantes de la selección sub 12 de la disciplina de vóley de la I.E.B.R. CAP. FAP? José Abelardo Quiñones de La Joya -2019?
- ¿En qué medida el programa “BRAZOS EN MOVIMIENTO” mejora la aceptación en las estudiantes de la selección sub 12 de la disciplina de vóley de la I.E.B.R. CAP. FAP? José Abelardo Quiñones de La Joya -2019?

1.3. OBJETIVOS

1.3.1. GENERAL

- Determinar si el Programa “BRAZOS EN MOVIMIENTO” mejora las relaciones interpersonales en la selección sub 12 de la disciplina de vóley de la I.E.B.R. CAP. FAP. José Abelardo Quiñones de La Joya -2019

1.3.2. ESPECÍFICOS

- Determinar si el programa “BRAZOS EN MOVIMIENTO” mejora el trabajo en equipo en las estudiantes de la selección sub 12 de la disciplina de vóley de la I.E.B.R. CAP. FAP. José Abelardo Quiñones de La Joya -2019.

- Comprobar si el programa “BRAZOS EN MOVIMIENTO” mejora la convivencia en las estudiantes de la selección sub 12 de la disciplina de vóley de la I.E.B.R. CAP. FAP. José Abelardo Quiñones de La Joya -2019.
- Constatar si el programa “BRAZOS EN MOVIMIENTO” mejora de la comunicación asertiva en las estudiantes de la selección sub 12 de la disciplina de vóley de la I.E.B.R. CAP. FAP. José Abelardo Quiñones de La Joya -2019.
- Determinar si el programa “BRAZOS EN MOVIMIENTO” mejora la aceptación en las estudiantes de la selección sub 12 de la disciplina de vóley de la I.E.B.R. CAP. FAP. José Abelardo Quiñones de La Joya -2019

1.4. HIPÓTESIS

1.4.1. GENERAL

- H₁.** La aplicación del Programa “BRAZOS EN MOVIMIENTO” mejora significativamente las relaciones interpersonales en la selección sub 12 de la disciplina de vóley de la I.E.B.R. CAP. FAP. José Abelardo Quiñones de La Joya -2019.
- H₀.** La aplicación del Programa “BRAZOS EN MOVIMIENTO” no mejora significativamente las relaciones interpersonales en la selección sub 12 de la disciplina de vóley de la I.E.B.R. CAP. FAP. José Abelardo Quiñones de La Joya -2019

1.4.2. ESPECÍFICOS

H₁. La aplicación del programa “BRAZOS EN MOVIMIENTO” mejora significativamente el trabajo en equipo en las estudiantes de la selección sub 12 de la disciplina de vóley de la I.E.B.R. CAP. FAP. José Abelardo Quiñones de La Joya -2019.

H₂. La aplicación del programa “BRAZOS EN MOVIMIENTO” mejora significativamente la convivencia en las estudiantes de la selección sub 12 de la disciplina de vóley de la I.E.B.R. CAP. FAP. José Abelardo Quiñones de La Joya -2019.

H₃. La aplicación del programa “BRAZOS EN MOVIMIENTO” mejora significativamente la comunicación en las estudiantes de la selección sub 12 de la disciplina de vóley de la I.E.B.R. CAP. FAP. José Abelardo Quiñones de La Joya -2019.

H₄. La aplicación del programa “BRAZOS EN MOVIMIENTO” mejora significativamente en la aceptación en las estudiantes de la selección sub 12 de la disciplina de vóley de la I.E.B.R. CAP. FAP. José Abelardo Quiñones de La Joya -2019.

1.5. JUSTIFICACIÓN

En el proceso de la investigación se pudo observar que el equipo sub 12 de vóley de la I.E.B.R. José Abelardo Quiñonez no cuenta con buen rendimiento deportivo, por falta de buenas relaciones interpersonales en el equipo deportivo.

Esta investigación se da por el interés en lograr mejorar las relaciones interpersonales mediante el trabajo en equipo, la convivencia, la comunicación asertiva, y la aceptación, lo que facilita que el juego cooperativo en el vóley mejore el comportamiento de la deportista dentro del grupo, además de contribuir

a que la deportista logre un estado de equilibrio y el manejo de sus emociones con sus compañeros al momento de practicar este u otros deportes. En consecuencia, el docente forma parte del proceso formativo del estudiante mediante la observación de la expresión de sus comportamientos, emociones y sentimientos permitiendo brindar alternativas que impliquen manejar su desarrollo personal y social.

El resultado de la investigación podrá ser tomado como una guía de gran importancia en el proceso de enseñanza aprendizaje en las diversas áreas, especialmente en el área de educación física, para poder lograr en las deportistas, que presentan estas y otros tipos de problemas de conducta, la mejora de sus relaciones interpersonales, las cuales no solo le servirán para desenvolverse en eventos deportivos sino también en distintos contextos, tanto en lo personal como en lo social.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

2.1.1. ÁMBITO INTERNACIONAL

Ojeda, A y Calle, M (2013) En el desarrollo de la investigación “El voleibol como estrategia didáctica, para desarrollar las relaciones interpersonales en el curso 503 del colegio Nicolás Esguerra jornada nocturna” realizada en Bogotá -Colombia, buscaba mejorar las relaciones interpersonales enfocadas en los trabajos cooperativos mediante las estrategias didácticas propias del voleibol, teniendo en cuenta el bajo nivel de relación que tenían en las diferentes áreas educativas, la problemática que existía en los alumnos, para ello se aplicó una estrategia didáctica por medio de los juegos cooperativos. En conclusión, se mejoró las relaciones interpersonales en el grupo, estas estrategias fueron creadas con el objetivo de que los estudiantes se comunicaran por medio del voleibol como pilar fundamental, logrando en ellos un concepto de lo que es el deporte, el juego y las relaciones interpersonales, que lo impulsaran a tener un mejor desarrollo.

Se considera esta investigación por que tiene similitud con la problemática encontrada en la investigación aplicada, que permite mejorar las relaciones interpersonales mediante los fundamentos del vóley que se utiliza al ejecutar el programa.

Corrales, A.; Quijano, N. y Góngora, E. (2017). Con la investigación “Empatía, comunicación asertiva y seguimiento de normas. Un programa para desarrollar habilidades para la vida” Enseñanza e Investigación en Psicología, 22(1), 58-65.” de la Universidad Autónoma de Yucatán-México. Trabajo de investigación que presenta el contexto teórico, el diseño, la aplicación y los principales resultados de un programa de intervención cuyo objetivo fue sugerir alternativas de convivencia en los alumnos que permitan poner en práctica habilidades para relacionarse positivamente con su entorno. Se trabajaron las habilidades de empatía y comunicación asertiva. De igual manera, se trabajó la variable relativa al seguimiento de normas debido a las demandas y necesidades expuestas por la institución. Los participantes fueron 37 adolescentes de entre 13 y 16 años de edad del segundo año del nivel secundaria ubicada en la ciudad de Mérida, Yucatán (México). Al efecto, se utilizó un diseño pre-post para la evaluación del programa. Los resultados contienen una comparación entre las fases diagnóstica y de intervención, en la cual se puede observar una disminución de ciertas conductas no deseables y el incremento de algunas deseables.

Se toma en cuenta esta investigación por que aporta de manera positiva a la comunicación asertiva y a la vez se le considera muy importante porque los resultados han sido eficaces el cual podrá guiarnos frente a las dificultades que se presenta en el programa Brazos en Movimiento.

Beiza, A. (2012) Con su investigación “Las relaciones interpersonales como herramienta esencial para optimizar el clima organizacional en la escuela básica nacional "creación chaguaramos II". La investigación tiene como objetivo analizar las relaciones interpersonales de los docentes de la Escuela Básica Nacional “Creación Chaguaramos II” como

herramienta esencial para optimizar el clima organizacional. Fue una investigación de tipo descriptiva con diseño de campo. Debido a que la población es finita, se utiliza la técnica de muestreo, ya que se compone por dos estratos que estuvieron conformada por los 22 docentes de la Escuela Básica Nacional "Creación Chaguaramos II" teniendo como muestra 13 estudiantes que representan un 59 por ciento de la totalidad de la población. Para recolectar la información se utiliza la técnica de la encuesta mediante la aplicación de un cuestionario con escala múltiple o policotómica, compuesto por 31 preguntas cerradas con tres alternativas de respuesta, siempre, a veces y nunca. El cuestionario se sometió a la validez de constructo, contenido y juicio de expertos. La confiabilidad fue calculada por medio de la fórmula de Alpha de Cronbach obteniendo 0,91 e indicando que el instrumento en cuestión se encuentra en el rango de muy alto en cuanto a confiabilidad. Los datos se analizaron de forma porcentual y a través de la estadística descriptiva, se utilizaron tablas y gráficos y la interpretación se realiza haciendo referencia a la información más significativa suministrada por los docentes y de acuerdo a los objetivos establecidos en la investigación. La conclusión que se genera en cuanto a los indicadores y dimensiones correspondientes a las variables relaciones interpersonales y clima organizacional, es que los docentes no manejan las relaciones interpersonales como una herramienta que mejore y optimice el clima organizacional, es por ello que en el plantel se dificulta el trabajo en equipo y los docentes carecen de aspectos que estimulen un clima organizacional afable, tales como la disposición y motivación.

Se considera esta investigación, porque tiene el contenido de la variable relaciones interpersonales y visionan el mismo objetivo por lograr que es estimular en la persona trato y acciones agradables, tanto en su grupo de trabajo, como en la sociedad en general lo cual ayuda a lograr óptimos resultados.

2.1.2. ÁMBITO NACIONAL

Cárdenas, V (2016) A través de su investigación “Autoestima y relaciones interpersonales en estudiantes de quinto grado de secundaria de una Institución Educativa en San Juan de Lurigancho realizado en la ciudad de Lima-Perú

Tuvo como finalidad. determinar la relación entre autoestima y las relaciones interpersonales en los estudiantes del quinto grado de secundaria de la Institución Educativa 0092 – Alfred Nobel, en San Juan de Lurigancho durante el 2016. La metodología empleada estuvo relacionada al enfoque cuantitativo. La investigación correspondió a un estudio básico de nivel correlacional, en vista que está orientada al conocimiento de la realidad tal y como se presenta en una situación espacio temporal dada. El diseño de la investigación es no experimental transversal. La muestra estuvo representada por 85 estudiantes del quinto grado de educación secundaria. Se usó la técnica de la encuesta y se aplicó como instrumentos dos cuestionarios: Escala de Autoestima de Rosenberg (1965) y Escala de evaluación de las Relaciones Interpersonales en la Adolescencia de Inglés, Méndez e Hidalgo (2005). Los resultados se analizaron con la base teórica de las variables autoestima y relaciones interpersonales. Se encontró una correlación fuerte y significativa ($Rho=0,765$), con una significancia bilateral de 0,000 ($P<0,01$); entre autoestima y las relaciones interpersonales en el grupo de estudiantes analizados. Similares resultados se obtuvieron para la relación entre las dimensiones Autoeficacia y Auto dignidad con las relaciones interpersonales.

Se considera esta investigación porque tiene como finalidad, determinar la relación entre autoestima y las relaciones interpersonales en los estudiantes dicha problemática encontrada en la investigación aplicada, que permite mejorar las relaciones interpersonales. 994872673

Navarro, U y Vladimir, A (2018) A través de su investigación “Estrategias metodológicas para mejorar las relaciones interpersonales de los docentes.”

Tiene como finalidad cumplir con los objetivos institucionales. Es bien sabido que si en la institución educativa reina un buen clima escolar, serán mayores las posibilidades de que ofrezca un mejor servicio de calidad. La elección del plan de acción surge a partir de la selección y priorización que se hizo de un conjunto de problemas que se han detectado a nivel institucional, para ello se tuvo en cuenta criterios como el impacto, la causalidad, la viabilidad y la urgencia, llegando a detectar como problema a solucionar inadecuadas relaciones interpersonales entre los docentes de la institución educativa San Miguel Arcángel, ante esta problemática se hace una investigación de tipo cualitativa. Debido a que la población es finita, se utilizó la técnica del muestreo, teniendo como universo a 24 docentes, se tomó como muestra 6 docentes que representan el 25% del universo, para recolectar la información se utilizó la técnica de la entrevista a profundidad, compuesta por cuatro preguntas abiertas, los datos se trataron mediante un cuadro de categorización y la interpretación se realizó haciendo referencia a lo más significativo que respondieron los docentes; el objetivo general es “Mejorar las Relaciones interpersonales de los docentes mediante el fortalecimiento de competencias y capacidades en el conocimiento y manejo de estrategias metodológicas para mejorar la convivencia escolar”.

Se considera esta investigación porque contiene la dimensión convivencia, su finalidad, “Mejorar las Relaciones interpersonales de los docentes mediante el fortalecimiento de competencias y capacidades en el conocimiento y manejo de estrategias metodológicas para mejorar la convivencia escolar”, que es también el objetivo del Programa brazos en movimiento.

FERNÁNDEZ, N (2018) A través de su investigación titulado aplicación del Programa de Educación Afectiva “Maryfer” en la mejora de las relaciones interpersonales de los estudiantes del primer grado de educación secundaria de la I.E. “Víctor Raúl Haya de la Torre”, localidad Roma, año 2008 en la ciudad de Trujillo-Perú, investigación cuasi experimental y con diseño clásico con grupo experimental y grupo control, con pre test y post test, tuvo como propósito mejorar el nivel de relaciones interpersonales entre los y las estudiantes de la muestra indicada anteriormente. Para desarrollar el trabajo se

aplicó un pre test para determinar el nivel de las relaciones interpersonales existentes entre los estudiantes del primer grado, obteniéndose como resultado que el 79.4% de los estudiantes del grupo experimental se ubicaron en el nivel MEDIO BAJO (ver cuadro n° 2); luego se organizaron cuatro dimensiones de relaciones interpersonales: autocontrol, amistad, tolerancia y trabajo en equipo. Estas dimensiones se sistematizaron en cuatro unidades las que se desarrollaron en el Programa de Educación Afectiva “Maryfer”. Al término del Programa de Educación Afectiva “Maryfer” se aplicó un post test y el grupo experimental mejoró las relaciones interpersonales de manera significativa pasando del nivel medio bajo (79.4%) a un nivel alto (79.4%) (Ver cuadro n° 2), ratificando así la hipótesis. Se comprobó que la aplicación del Programa de Educación Afectiva “Maryfer” mejora significativamente las relaciones interpersonales de los estudiantes del primer grado de educación secundaria de la I.E. “Víctor Raúl Haya de la Torre”, Roma, 2008.

Se considera esta investigación porque tiene similitud a los objetivos del presente estudio, al tratar la misma variable, relaciones interpersonales de los estudiantes, en sus cuatro dimensiones como son: autocontrol, amistad, tolerancia y trabajo en equipo.

Vázquez, M (2018) según su investigación “Convivencia escolar y relaciones interpersonales en los estudiantes de 1er grado de educación secundaria Huamanga de la ciudad de Ayacucho-Perú. Tiene como finalidad determinar que el taller de convivencia escolar mejora las relaciones interpersonales de los estudiantes de primer grado de educación secundaria.

El estudio aplicado con diseño cuasi experimental de pre y post-prueba con grupo control y grupo experimental. Se llevó a cabo las actividades investigativas con una población de 196 estudiantes, quedando conformada la muestra de 60 estudiantes de primer grado del nivel secundario sobre relaciones interpersonales, de una consistencia interna de 0,8806 según alfa de Cronbach.

Las conclusiones permiten afirmar que el taller de convivencia escolar mejora significativamente las relaciones interpersonales de los estudiantes de 1er grado de educación secundaria Huamanga; razón por el cual se observa un incremento significativo de 15.0% entre la evaluación pre test y post test de los estudiantes del grupo experimental. Así mismo se obtuvo un valor t de Student de 12,979, y una significancia al nivel de 0,000 menor al nivel de 0,05, quedando probada que sí existen diferencias en la variable relaciones interpersonales a favor de los estudiantes del grupo Experimental después de la aplicación del taller de convivencia escolar a diferencia del grupo de control que no recibieron.

Se considera esta investigación porque contiene la dimensión “Convivencia escolar y relaciones interpersonales. El cual tiene como finalidad determinar que el taller de convivencia escolar mejora las relaciones interpersonales de los estudiantes, mediante estrategias que nos sirve para lograr el objetivo del programa brazos en movimiento.

2.1.3. ÁMBITO LOCAL

Juscca, P y Silva, L (2016) Según su investigación ‘El maltrato psicológico y el rendimiento físico de las jugadoras de la selección de fútbol damas, de la I.E.E ‘Dos de Mayo’ Puerto Maldonado 2016.

Entre sus conclusiones se indica que según el coeficiente de R_h de Spearman se aprecia que existe un índice de correlación positiva moderada, entre las variables maltrato psicológico y el rendimiento físico, lo que significa que el maltrato psicológico influye en el rendimiento físico de las jugadoras.

Asimismo, que existe un índice de correlación positiva moderada de 0.501 entre la variable maltrato psicológico y el rendimiento físico. Por lo tanto, hay una relación directa entre las variables. Lo que significa que el maltrato psicológico influye en el rendimiento físico de las jugadoras.

El trabajo de investigación es considerado por que tiene relación esta investigación en relación al comportamiento de las jugadoras en el rendimiento deportivo, y cómo influye la mala conducta de la persona al no tener un equilibrio emocional y con esa actitud desnivelar al equipo en su conjunto, estropeando el objetivo que es ganar.

2.2. BASES TEÓRICAS

2.2.1. Relaciones interpersonales

Kurt Lewin (1933), fue uno de los psicólogos más influyentes de la historia. Se le considera el padre de la psicología social y de la psicología de las organizaciones. Sus planteamientos y su teoría se aplican a multitud de áreas hoy en día, principalmente en el mundo organizacional.

Diseñó unos nuevos postulados para comprender el comportamiento humano. Tomó prestado de la física el concepto de “campo”. En esa disciplina, este término se refiere a una zona del espacio que cuenta con determinadas propiedades o factores que le dan una configuración específica.

De la misma manera, para Kurt Lewin el comportamiento humano es el resultado de un campo. Este comprende un conjunto de hechos coexistentes, en el que el cambio en una parte incide en el cambio del conjunto en su totalidad. A su vez, el sujeto percibe estos hechos y su dinámica, de una manera particular. Todo esto conforma lo que Kurt Lewin llamó “espacio vital”.

El principal aporte de Kurt Lewin fue postular que el individuo y el entorno nunca deben verse como dos realidades separadas. En la práctica, son dos instancias que siempre están interactuando entre sí y que se modifican mutuamente, en tiempo real. Ocurre en todo momento. La teoría de campo de Lewin llama a estudiar al individuo en función de esas dinámicas.

Así mismo, señala que cuando se quiere comprender el comportamiento humano deben tenerse en cuenta todas las variables que pueden estar incidiendo en su espacio vital. Esto incluye desde el grado de iluminación de un recinto, hasta los patrones de socialización que hay en su grupo.

Sánchez, E (2018), indica que las relaciones interpersonales, que pueden estar basadas en sentimientos y emociones, como el amor y la amistad; en afinidades como el arte, el estudio o el deporte; en el trabajo o interés por los negocios, y por cualquier actividad social en general, proveen refuerzos sociales para favorecer la adaptación al medio ambiente.

Las relaciones interpersonales son una permanente búsqueda de convivencia e integración entre personas de diferentes culturas, religiones, edades, razas, profesiones y características personales.

Al entrar en contacto con otras personas, enriquecemos nuestro mundo interior y construimos nuevas experiencias y conocimiento, pero en esas relaciones humanas pueden aparecer dificultades para comunicarnos con tolerancia, respeto y comprensión.

La ausencia de aceptación de diversidad de pensamientos y comportamientos, puede conducirnos a una falta de confianza que genera conflictos y conductas negativas como el rechazo y la discriminación. Pero debemos recordar que se pueden respetar otras opiniones manteniendo nuestras convicciones sin perder la dignidad. Se pretende mejorar las relaciones interpersonales mediante las siguientes dimensiones.

2.2.1.1. Trabajo en equipo

El deporte moviliza emociones y sentimientos, pero sobre todo puede influir en las actitudes y comportamientos de las personas, a través de los valores que transmite: esfuerzo, superación, perseverancia,

igualdad, respeto, deportividad, solidaridad y compañerismo, éxito personal y colectivo, entre otros muchos.

Con frecuencia se destaca como uno de los valores principales que se adquieren a través de la práctica deportiva el aprender a trabajar en equipo. Lógicamente, en los deportes de tipo colectivo, pero también en los individuales que se trabajan a nivel de equipo. El trabajo en equipo es necesario para avanzar, no solo en el deporte, si no en todos los ámbitos de la sociedad. Somos seres sociales, nuestra existencia depende de otros, en la familia, el colegio, el trabajo, el deporte, el ocio entre amigos.

Dentro del trabajo activo y deporte, entendemos que tienen cabida todos aquellos valores intrínsecos al deporte que, una vez adquiridos, pueden contribuir a unas mayores cotas de felicidad. Cuando existe armonía en un colectivo, los miembros individuales también se benefician, y por tanto son más felices. Por contra, los conflictos en el grupo, afectan al desempeño colectivo, pero también contribuyen a la infelicidad de sus miembros.

Al contrario que la valentía en el ejército, el trabajo en equipo no se debe dar por adquirido para todas aquellas personas que han practicado un deporte colectivo o de forma colectiva. Deben ser correctamente formados, por sus técnicos, monitores, formadores, en suma, para aprender y poner en práctica este valor, que luego podrán aplicar con su equipo de trabajo en la empresa, con su grupo de compañeros en la universidad, en sus amigos en su tiempo de ocio, incluso en su relación con la propia familia.

La psicóloga deportiva Patricia Ramírez, vuelve a realizar una brillante entrada en su blog sobre el trabajo en equipo y cómo tienen que transmitirlo los técnicos y formadores a los niños desde su iniciación. A continuación, lo reproducimos completo por su interés:

Aprender a trabajar en equipo desde pequeños:

Muchas son las empresas y equipos que hablan de trabajo en equipo y de sus

ventajas, pero pocas las personas que consiguen ser coherentes y fieles al concepto. Trabajar en equipo es difícil, principalmente porque necesita de un competente solidario muy elevado. Se trata de favorecer el bien común por encima del individual, priorizar lo que necesita el equipo por encima de los intereses personales. Si este tipo de valores no se inculcan desde pequeños, será difícil que en la adolescencia y la edad adulta formen parte de nuestra filosofía de vida.

Para que el trabajo en equipo sea eficaz, tendremos que pasar por varias etapas. En el inicio cobra especial relevancia el conocimiento del grupo, no solo cómo nos llamamos y en qué cole estamos, sino qué nos gusta, qué nos hace sentirnos importantes, cómo vivimos la victoria y la derrota, qué cosas nos molestan y nos hacen sufrir.

Provoca la Cohesión: Los chicos deben gustarse entre sí, tienen que pasarlo bien, que afloren las emociones relacionadas con el placer, bienestar, disfrutar. Si se sienten a gusto y se atraen entre ellos, estarán deseando ir a entrenar para hablar, compartir y reír con los amigos.

Favorece la creatividad y el aprendizaje: La creatividad aumenta cuando las personas trabajan juntas como un equipo. La lluvia de ideas evita puntos de vista egocéntricos y permite expandir la creatividad gracias a los puntos de vista de los demás.

Combinar los distintos puntos de vista de los miembros de un equipo ayuda a crear soluciones más efectivas a los problemas. Además, trabajar en equipo ayuda a compartir conocimiento y estimula el aprendizaje individual y del grupo.

Reduce el estrés: El trabajo individual aumenta la carga de trabajo y las responsabilidades y esto puede provocar un aumento de estrés. Ya que el trabajo en equipo permite que tanto las tareas como las responsabilidades se repartan, en estos casos el estrés disminuye.

Mejora el desempeño: Ya que el trabajo en equipo permite que los individuos se centren en lo que mejor saben hacer, no tienen que preocuparse por trabajos o tareas que no dominan. Esto ayuda a producir un trabajo de mejor calidad, puesto que incrementa la productividad.

Aumenta la eficiencia y la productividad: Cada individuo se centra en su responsabilidad, y la colaboración permite que cada uno maximice su potencial en la tarea que domina. Antes de conseguir resultados, trabajar en equipo necesita un periodo en el que se establecen las relaciones interpersonales. Los grupos que siguen adelante aumentan la eficiencia y la productividad.

2.2.1.2. Convivencia

Sandoval M. (2014) Como está señalado en el título de este artículo, la convivencia y el clima escolar son claves en la gestión del conocimiento de los/las estudiantes. Por una parte, el clima escolar es un indicador del aprendizaje de la convivencia y es una condición para la apropiación de los conocimientos, habilidades y actitudes, establecidos en el currículo nacional.

Y por otra, la convivencia escolar no es sinónimo de conducta en la sala de clases, ni la gestión del conocimiento se reduce a la *performance* administrativa de la escuela, al resultado de los aprendizajes de los/las estudiantes, ni a la evaluación de los profesores/as. La gestión del conocimiento dice relación con la práctica y acción global de los proyectos formativos de una escuela y, por tanto, se refiere más a las decisiones estratégicas del conocimiento y del aprendizaje, que a sus contenidos programáticos y curriculares.

La gestión del conocimiento de los/las estudiantes y su relación con la convivencia y el clima escolar. se aborda la escuela como un espacio de socialización secundaria, teniendo como materia prima de análisis el

conjunto de interacciones sociales que se dan en su interior. La hipótesis de base que sustenta el presente trabajo es que en la medida que la convivencia escolar se verifique en un clima de respeto y tolerancia, sustentada en valores como la cooperación y la confianza, la gestión del conocimiento entendido como un proceso donde los conocimientos y comunicaciones son orientados hacia un objetivo con habilidad y sabiduría será más eficiente, redundando en mejores aprendizajes, contribuyendo con ello a mejorar la calidad de la educación.

2.2.1.3. La comunicación asertiva

ASENSI L. (2013) La Comunicación Asertiva. Una habilidad personal y profesional.

Habilidad social de relación es una forma de expresión consciente, mediante la cual se manifiestan las ideas, deseos, opiniones, sentimientos o derechos de forma congruente, clara, directa, equilibrada, honesta y respetuosa, sin la intención de herir o perjudicar, y actuando desde una perspectiva de autoconfianza.

Otros estilos de comunicación, como el estilo pasivo, el estilo agresivo, e incluso el estilo pasivo-agresivo, se fundamentan en ideas erróneas, no aceptan sus limitaciones y no respetan a los demás o a sí mismos. Además de ser muy poco eficaces, las personas con un estilo pasivo en su comunicación e interrelaciones sociales se caracterizan por la sumisión, la pasividad, el acomodamiento, relegando sus propios intereses, sentimientos, derechos, opiniones y deseos. El estilo agresivo, por el contrario, se caracteriza por no respetar los derechos, sentimientos e intereses de los demás, e incluso puede ser ofensivo, provocador o humillante.

Un estilo de comunicación asertiva será útil y funcional para hacer valer nuestros derechos, manejar conflictos, conducir situaciones de negociación con habilidad, establecer y mantener conversaciones con diferentes personas y en diferentes contextos; asimismo favorecerá el proceso de tomar

decisiones, solicitar cambios de conducta en otras personas, ser directo con lo que se quiere expresar sin ofender y asumir riesgos calculados.

▪ **Comunicación en interacciones deportivas:** En los actos comunicativos cotidianos, la palabra o el diálogo verbal es lo usual. Es la forma común de interactuar con quienes están en nuestro entorno, por elemental que sea, en el diario vivir. Sin embargo, y paralela a tal forma de comunicación, existen otras menos conscientes y algunas más elaboradas y convenidas en la práctica deportiva. Por razones ya de estrategia, ya de economía verbal o también para evitar que el oponente se entere de la táctica, entre dirigidos y entrenadores se acuerda una serie de convenciones gestuales en el desarrollo del evento deportivo.

Resulta bien difícil que ese saber sea transmisible sólo por el lenguaje verbal, pues el desarrollo del juego se da en un espacio de grandes dimensiones y de manera rápida, veloz. Este hecho es suficiente para subrayar que el lenguaje no verbal es el lenguaje del entrenador y que, en ciertos momentos, a la vez que se utiliza aquél, también emplea incompletitudes verbales para llamar la atención del jugador. Este motivo se erige en factor fundamental de análisis y estudio por los expertos en lenguaje, pues cultural y socialmente, en ese contexto, dada la insuficiencia de la palabra, se impone prestar mayor atención a esa otra forma de comunicación.

La Comunicación no Verbal es una disciplina que forma parte del proceso comunicativo que engloba al ser humano. Desde hace siglos, la única ciencia que se ha estudiado como tal ha sido la comunicación verbal, que ha contado con el apoyo de teóricos e investigadores posicionándose como partícipes del descubrimiento de aportaciones sobre dicha materia y aunando sus esfuerzos para conseguir nuevas vías de desarrollo. En el campo de la Comunicación no Verbal, el panorama ha sido muy distinto. El origen de dicha disciplina aparece arraigado al nacimiento de la especie humana y se considera un antecedente evidente de la comunicación verbal. Un claro ejemplo lo tenemos en la figura del hombre cavernícola, el cual, para realizar sus

actividades cotidianas se valía única y exclusivamente de la gesticulación. La Comunicación no Verbal se hace necesaria en una sociedad que desde sus inicios ha estado influenciada por los comportamientos de los animales.

El estudio sistemático y las reflexiones sobre la Comunicación no Verbal es un fenómeno que arranca en la antigüedad. Numerosos teóricos de la época tales como Homero, Platón, Aristóteles o Cicerón comenzaron a reflejar en sus obras aportaciones que hacen referencia a diversos aspectos que componen la Comunicación no Verbal. En particular, se realizaron estudios sobre las descripciones de rasgos físicos, la importancia del rostro en el conocimiento de la urbe e incluso analizaron los gestos en relación con la oratoria estableciéndolo como un lenguaje universal, con sus diversas connotaciones. Sin embargo, la implantación de la Comunicación no Verbal como ciencia estricta se produce en el siglo XIX de la mano de Charles Darwin y su obra “La expresión de las emociones en los animales y en el hombre” cuya obra supuso un salto en la implantación de la Comunicación no Verbal en el ámbito social de la época. A pesar de que la evolución de las emociones aparece ampliamente reflejada en la teoría evolucionista y en el principio de selección natural, en dicha ilustración, Darwin ahonda en el análisis de tres principios fundamentales de las emociones que componen al ser humano: Hábitos útiles asociados, Antítesis y Acción directa del sistema nervioso (Choliz Montañez:1995)

2.2.1.4. Aceptación

En la vida nos iremos encontrando con etapas que no serán como deseamos, la única solución para que nuestro bienestar emocional no se vea muy alterado, es la de instalar en nuestra vida la aceptación. Aceptar lo que no puedes cambiar es de vital importancia para que puedas seguir adelante y transformar tu vida.

La aceptación desde su definición etimológica significa prestar conformidad, aprobar o admitir. Ejemplo: “He obtenido aceptación en mi

postulación de empleo”, “acepto que me equivoqué. También es usada con referencia a la aceptación de uno mismo con sus defectos y virtudes, perdonarse, quererse como ser imperfecto, pero en desarrollo, tratando de mejorar, pero sin vivir atormentado con la culpa. La aceptación de nuestras debilidades es el primer paso hacia la superación. También puede estar referida a una pérdida personal, como la muerte de un ser querido o el alejamiento de alguien muy querido. En este caso la aceptación sobreviene al duelo, para acomodarse a la nueva realidad, con un presente diferente al que se deberá adaptar y seguir la vida. La baja autoestima provoca la búsqueda constante de aceptación por parte de los demás. Cuando una persona no se siente bien consigo misma o no se quiere lo suficiente, a menudo busca su aceptación a través de la aceptación de los demás. El racional es “si los demás me quieren entonces puedo quererme”. Sin embargo, esto resulta en complejos mecanismos como, por ejemplo: Aceptar cualquier cosa que venga de los demás por miedo a ser rechazado. Luis-rey-delgado-García (2015)

Aceptación puede ser utilizado como sinónimo de acepción, aunque en la actualidad el uso de este término se limita a los distintos significados que puede tener una palabra de acuerdo al contexto en que aparece. Pese a todas estas definiciones, la idea de aceptación aparece muy vinculada a la psicología y la autoayuda. En este sentido, el concepto refiere a que una persona aprenda a vivir con sus errores; es decir, que acepte su pasado. De esta manera, podrá encarar el futuro con una nueva perspectiva y aprovechar las oportunidades que brinda la vida.

Es en torno a esta idea de aceptación del pasado que gira gran parte de la problemática del ser humano, dado que, de forma consciente o inconsciente, suele quedar atrapado en sus traumas infantiles, lo cual entorpece su desarrollo. Generalmente, cuando se habla de los trastornos graves de la niñez los temas que primero vienen a la mente son abusos sexuales y otros tipos de agresión física y psicológica, tales como los ataques por parte de un padre alcohólico a sus hijos. Pérez P. y Gardey A. (2009).

2.2.2. Voleibol.

El Voleibol no es más que un juego de balón ligero, que se ha popularizado, debido a que constituye un magnífico ejercicio y además entretenimiento, está exento de peligro y sus reglas son muy sencillas. Entre estos fundamentos tenemos: El saque, recepción, voleo y mate.

2.2.2.1. El saque

Todo saque debe reunir básicamente tres características: seguridad, precisión y efectividad ya que, si posee éstas, dificulta la recepción del contrario y por ende la construcción del ataque, favoreciendo la posterior acción defensiva del equipo sacador. El saque debe ser un elemento de juego bien cuidado, por cuanto es frecuente observar que, al momento de fallarlo, produce un efecto psicológico negativo en los integrantes del equipo, de la misma manera que habría de considerarse la imposibilidad que existe de anotar puntos sin la posesión de éste. Existen como hemos dicho anteriormente, varias técnicas para la ejecución del saque. A continuación, haremos la descripción del saque lateral y la del saque de tenis.

- **Saque lateral:** Para la realización de este tipo de saque, el ejecutante se coloca en la zona respectiva, lateral o perpendicular a la red, con los pies paralelos y separados aproximadamente a la anchura de los hombros. La pelota se sostiene frente al cuerpo con la mano adelantada, luego se lanza y se golpea el balón en el parte ínfero posterior con el otro brazo extendido y la mano acopada a la altura de la cadera; simultáneamente se realiza una rotación de la cintura y un paso al frente con el pie adelantado para proporcionarle una fuerza última y adicional.

- **Saque de tenis:** Para su ejecución el jugador se coloca frente a la malla con los pies paralelos y con la pelota sostenida con ambas manos, en la zona del saque a una distancia de separación de la línea final que esté de acuerdo fundamentalmente con la fuerza que le vaya a imprimir

al balón. Luego lanza el balón con ambas manos por encima del nivel de la cabeza una altura que le permita golpearlo con la mano acopada y el brazo extendido, al mismo tiempo que dar posterior si se le quisiera imprimir una rotación al balón de tal forma que su trayectoria sea parabólica, i o en el centro posterior cuando la intención es que el balón lleve una trayectoria indeterminada lo que se conoce con el nombre de saque flota a uno y hasta dos pasos al frente para proporcionarle un impulso adicional y mantener el equilibrio del cuerpo. El golpe al balón debe hacerse por la parte interna. Para concluir, queremos señalar, que cuando un equipo tiene el saque a favor, sus jugadores deberán adoptar una posición determinada, que les permita defenderse sin mayores dificultades del posible ataque contrario, dependiendo dicha posición o formación del sistema empleado bien, si se juega con el jugador número seis (6) adelantado o atrasado.

2.2.2.2. Recepción

La recepción para contrarrestar su efectividad. El área de la cancha que habrá de cubrirse fundamentalmente, será la zona de defensa, puesto que es allí donde con más frecuencia inciden las pelotas sacadas. Cada jugador debe estar preparado para solventar principalmente dos objetivos:

- Anular la efectividad del saque enviado, por el contrario.
- Recibir, ejecutando el pase al lugar más adecuado para la acción del ataque.

Frecuentemente el saque es ejecutado con suficiente fuerza y velocidad, tanto es así, que obliga a quien recibe, a usar el voleo de pelotas bajas o mancheta para controlar mejor la recepción y evitar al mismo tiempo infracciones producidas por mal ejecución con el uso del voleo de pelotas altas. Cada receptor debe estar presto para ejecutar una acción o desplazamiento en cualquier dirección y una vez ejecutado el saque predisponer las futuras acciones, ya que éste deberá recorrer un espacio considerable antes de llegar al campo contrario. Todos los jugadores deben ubicarse de tal forma que haya una

línea visual sin interrupciones entre éstos y la localización del balón durante la ejecución del saque; de la misma manera que deberán ubicarse todos en su conjunto, en una formación que les permita cubrir las posibles zonas de caída del saque y en forma más rentable para realizar los movimientos posteriores en la organización del ataque.

2.2.2.3. Voleo

El Voleo es el fundamento técnico más básico y elemental del voleibol y tomando en cuenta la importancia que reviste, sobre todo en las acciones ofensivas de un equipo, debemos considerar todas las posibles alternativas como puede realizarse. Tipos de voleo: El voleo de pelotas altas con dos manos podrá ejecutarse adelante, atrás y lateral; durante la ejecución principalmente los movimientos ejecutados por los brazos serán los que nos permitirán observar una acción distinta en cada caso.

2.2.2.4. El remate o ataque

El remate o ataque es la técnica que se realiza por lo general en el tercer pase o toque de la bola hacia la cancha contraria, se ejecuta al golpear el balón en el aire por encima de la red con la mano abierta y muñequando. Esta técnica está conformada por varias fases entre las cuales se pueden citar la carrera, la suspensión, el golpe y la caída.

La suspensión es el salto que se produce después de la carrera; se empieza al flexionar las rodillas simultáneamente que se balancean los dos pies del tacón hacia la punta, después se elevan las brazos y se estiran las piernas tratando de saltar lo más alto que se pueda, el tronco esta arqueada en la parte más alta para atrás y ambos brazos están arriba de la cabeza, el brazo con el que se remata está muy flexionado mientras que el otro se encuentra un poco estirado para mantener el equilibrio.

El golpe se produce cuando se llega a la altura máxima golpeando el balón fuertemente con la mano abierta y firme; la dirección de la bola se controla por el movimiento de flexión de la muñeca.

Posteriormente del golpe se tiene que realizar la caída con una flexión de las piernas amortiguando lo mejor posible para evitar lecciones. Los pies deben tocar el suelo primero con las puntas, después las plantas y de último los talones.

Atraves de los fundamentos de voley , logramos mejorar el trabajo en equipo, la convivencia, la comunicación asertiva y la aceptación, para el desarrollo de las relaciones interpersonales en las deportistas.

2.3. MARCO CONCEPTUAL

Relaciones interpersonales: consisten en las relaciones interpersonales que a la vez es una oportunidad para acercarnos a otra persona e involucrarnos en diferentes habilidades.

Trabajo en equipo: es un grupo de personas con perspectivas organizadas y claras sobre sus metas, trabajo en equipo es el trabajo hecho por varias personas donde cada una hace una parte, pero todos tienen un objetivo común.

Convivencia: es la coexistencia entre varios individuos, más allá de lo familiar y amigos cercanos. Es decir, la convivencia con cualquier persona que forma parte de nuestra sociedad y el medio donde nos desarrollamos.

Comunicación asertiva: como habilidad social de relación es una forma de expresión consiente, mediante la cual se manifiestan las ideas, deseos, opiniones, sentimientos o derechos de forma congruente, clara, directa, equilibrada, honesta y respetuosa, sin la intención de herir o perjudicar, y cuando una perspectiva de autoconfianza.

Aceptación: Significa el grado en el que la compañía de una persona es tenida por otros como satisfactoria para el mantenimiento de las relaciones estrechas.

Control de emociones: las emociones influyen en el pensamiento y la conducta, por eso en el control emocional es importante conocer el sistema linfático que se encarga de ellas y hace que las emociones estén tan arraigadas la naturaleza del ser humano que podemos considerar que forma parte de nosotros y nuestra forma de reaccionar ante el mundo.

Psicología deportiva: La Psicología deportiva es el sector de psicología aplicada que estudia el comportamiento de la persona antes y durante de

la actividad deportiva en relación a la personalidad, a la motivación a las tasas de ansiedad y agresividad.

La ética en el deporte: El deporte es una actividad socio cultural que permite el enriquecimiento del individuo en el seno de la sociedad y que potencia la amistad entre los pueblos del intercambio entre las naciones y las regiones y, en suma, el conocimiento y la relación entre las personas.

Inteligencia emocional: el termino inteligencia se refiere a la capacidad humana de sentir, entender controlar y modificar los estados emocionales de uno mismo y también de los demás. Inteligencia emocional no significa ahogar las emociones, sino dirigirlas y equilibrarlas.

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.1. VARIABLES

Variable 1.: Programa “Brazos en movimiento”

Programa basado en los fundamentos básicos del voleibol. En el voleibol existen tres posiciones básicas: alta, media y baja, éstas se diferencian entre sí por el grado de flexión de las rodillas. Posición básica baja: Las piernas están más separadas y flexionadas. Se utiliza para el apoyo al remate o cobertura del bloqueo.

Fundamentos Técnicos del Voleibol. Independientemente que cada uno de ellos tiene su variante, en cada uno de ellos también son característicos diferentes desplazamientos y posiciones que están intrínsecos en la ejecución técnica y en su enseñanza es difícil tratarlos de forma independiente.

Variable 2: Relaciones interpersonales

El comportamiento asertivo le permite a la persona sentirse mejor consigo misma y en su relación con las demás. El asertividad es autoafirmación e incluye componentes de tipo ético, tales como el respeto hacia sí y hacia las otras personas, pues parte del concepto de igualdad de derechos. La comunicación asertiva facilita la expresión adecuada de pensamientos y sentimientos sin causar ansiedad, temor o agresión, por lo que favorece la libertad de ser, la autonomía, la madurez, la integridad del yo y la identidad propia. (Pereira, Naranjo 2008. P. 25. Revista electrónica. Relaciones interpersonales adecuadas mediante una comunicación y conducta asertivas)

3.2. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.

Tabla 1: Operacionalización de variables

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	INSTRUMENTOS
Programa “Brazos en movimiento”	Fundamentos del vóley	Saque	Programa/ sesiones
		Recepción	
		Voleo	
		Ataque	
Relaciones interpersonales	Trabajo en equipo	Confianza Compromiso Apasionamiento Apoyo de los otros Logro de objetivos	Fichas de observación
	Convivencia	Integración Cumple normas Reconoce sus errores Observación Razonamiento de Solución de problemas	
	Comunicación asertiva	Verbal No verbal	
	Aceptación	Personal En el equipo	

3.3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

En el proceso de la investigación, se ha aplicado el método científico porque se ha tenido en cuenta los elementos básicos de una investigación científica: problema en el sistema conceptual, las definiciones, Hipótesis, variables e indicadores.

Para su análisis, se procede mediante la utilización de las estadísticas, la identificación de variables y patrones constantes. Su método de razonamiento es deductivo.

3.4. TIPOS DE ESTUDIO.

El presente trabajo de investigación es experimental pues estudia las relaciones de causalidad utilizando la metodología experimental con la finalidad de controlar los fenómenos. Se fundamenta en la manipulación activa y el control sistemático. Se aplica a áreas temáticas susceptibles de manipulación y medición. (Carrasco, 2006, P. 60)

Buendía, Colás y Hernández (1998, p. 94) nos dicen: «Este tipo de diseños se caracterizan por un bajo nivel de control y, por tanto, baja validez interna y externa. El inconveniente de estos diseños es que el investigador no puede saber con certeza, después de llevar a cabo su investigación, que los efectos producidos en la variable dependiente se deben exclusivamente a la variable independiente o tratamiento. Sin embargo, este tipo de diseños son los únicos aplicables en determinados tipos de investigaciones educativas».

3.5. DISEÑO.

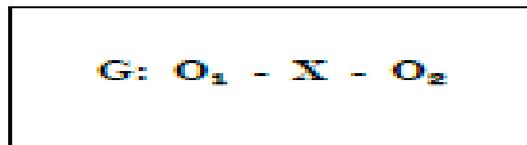
Se llaman así, porque su grado de control es mínimo, y consiste en administrar un estímulo o tratamiento a un grupo y después aplicar una medición en una o más variables para observar cual es el nivel del grupo en estas variables

Los diseños pre experimentales, van diseñados con un pre test – post test con un solo grupo.

Este diseño implica tres pasos a ser realizados por parte del investigador:

1. Una medición previa de la variable dependiente a ser estudiada (pre test). Ejemplo una medida de la forma en que estudian los alumnos.
2. Introducción o aplicación de la variable independiente o experimental “X” a los alumnos del grupo. Ejemplo se introduce un nuevo método de estudio.
3. Una nueva medición de la variable dependiente en los sujetos (post – test). Se hace la medida de la forma en que estudian los alumnos para conocer los cambios producidos por el nuevo método de estudio.

Esquema:



Donde:

G: grupo

O₁: Pre-Test.

X: Tratamiento.

O₂: Post-test

3.6. POBLACIÓN, MUESTRA Y MUESTREO.

3.6.1. Población

La población de estudio está conformada por la selección; sub12, sub14 y sub 16 damas y varones de la Institución Educativa Básica Regular – CAP. FAP. José Abelardo Quiñones de La Joya – 2019

Tabla 2: Población

Selecciones	Sexo		N° de estudiantes
	F	M	
Sub 12 damas y varones	12	12	24
Sub 14 damas y varones	12	12	24
Sub 16 damas y varones	12	12	24
TOTAL	36	36	72

Fuente; Archivo de la institución educativa “CAP FAP “José Abelardo Quiñones”

3.6.2. Muestra.

En el presente trabajo se aplica el muestreo no probabilístico, que consiste en elegir la muestra de forma intencionada porque el grupo con el cual se va a trabajar, ya está definido. Es decir, se trabaja con el total de niñas, que forman parte de la experiencia.

Tener una población bien delimitada posibilitará contar con un listado que incluya todos los elementos que la integren. Ese listado recibe el nombre de marco de muestreo. (Hernández, 2010).

Una muestra es adecuada cuando está compuesta por un número de elementos suficientes para garantizar la existencia de las mismas características del universo. Para lograr dicho propósito, se puede acudir a fórmulas estadísticas siempre que sea de tipo Probabilístico; pero si los grupos ya están definidos es de tipo No probabilístico.

Tabla 3: Muestra

Selección	Sexo	N° de estudiantes
	F	
Sub 12 damas	12	12
TOTAL	12	12

Fuente; Archivo de la institución educativa “CAP FAP “José Abelardo Quiñones”

3.7. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.

3.7.1. Técnicas:

Según Rodríguez Peñuelas, (2008:10) las técnicas, son los medios empleados para recolectar información, entre las que destacan la observación, cuestionario, entrevistas, encuestas.

Efectuar una investigación requiere, como ya se ha mencionado, de una selección adecuada del tema objeto del estudio, de un buen planteamiento de la problemática a solucionar y de la definición del método científico que se utilizará para llevar a cabo dicha investigación. Aunado a esto se requiere de técnicas y herramientas que auxilien al investigador a la realización de su estudio. Las técnicas son de hecho, recursos o procedimientos de los que se vale el investigador para acercarse a los hechos y acceder a su conocimiento y se apoyan en instrumentos para guardar la información tales como: el cuaderno de notas para el registro de observación y hechos, el diario de campo, los mapas, la cámara fotográfica, la grabadora, la filmadora, el software de apoyo; elementos estrictamente indispensables para registrar lo observado durante el proceso de investigación.

3.7.2. Instrumentos

Entre los instrumentos más utilizados se encuentran el cuestionario y las escalas de actitudes, los cuales están compuestos por un conjunto de preguntas con respecto a las variables que están sujetas a medición, y que son elaborados teniendo en cuenta los objetivos de la investigación.

TÉCNICAS: La observación: que es una técnica de investigación que consiste en observar personas, fenómenos hechos, casos, objetos, acciones, situaciones etc., con el fin de obtener dicha información necesaria para una investigación.

INSTRUMENTOS: Se utilizará la guía de observación, como instrumento específico de recolección de datos, ya que su aplicación requiere el uso de la técnica de observación. Esta técnica consiste en realizar un listado de ítems por aspectos que guían la observación del comportamiento de los sujetos del proceso educativo o la situación del hecho educativo, motivo de investigación. Esta guía concluye en una ficha de observación correctamente estructurada, la misma que permitirá recoger la información necesaria.

En Resumen:

TÉCNICAS	INSTRUMENTOS
Observación	Guía de observación

3.8. VALIDACIÓN Y CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO.

La validación y confiabilidad de los instrumentos han sido específicamente evaluados por los formadores del I.E.S.P.P "NUESTRA SEÑORA DEL ROSARIO" y final de las observaciones y sugerencia ha sido levantada respectivamente.

a). Validez de los Instrumentos

De acuerdo con Hernández, Fernández y Baptista (1998), "la validez en términos generales, se refiere al grado en que un instrumento realmente mide la variable que pretende medir" (pág.243).

Según Rusque M (2003) "la validez representa la posibilidad de que un método de investigación sea capaz de responder a las interrogantes formuladas. La fiabilidad designa la capacidad de obtener los mismos resultados de diferentes situaciones. La fiabilidad no se refiere directamente a los datos, sino a las técnicas de instrumentos de medida y observación, es decir, al grado en que las respuestas son independientes de las circunstancias accidentales de la investigación. (Pág. 134), por ello se permite la posibilidad del plan piloto y del juicio de expertos.

Para determinar la validez del instrumento implicó someterlo a la evaluación de un panel de expertos antes de su aplicación (juicio de expertos), para tal efecto, se hizo revisar a los siguientes expertos:

Tabla 4: Nivel de validez de coeficiente de validación de los instrumentos

Criterios	Indicadores	Expertos			promedio
		Dr. Victor Hugo Diaz Pereira	Mg. Maria Balvina de la torre Hermoza	Mg. Yesenia Veronica Manrique Jaramillo	
Forma	Redacción	Excelente	Excelente	Muy bueno	Excelente
	Claridad	Excelente	Excelente	Muy bueno	Excelente
	Objetividad	Excelente	Excelente	Muy bueno	Excelente
Contenido	Actualidad	Excelente	Muy bueno	Muy bueno	Muy bueno
	Suficiencia	Excelente	Muy bueno	Muy bueno	Muy bueno
	Intencionalidad	Excelente	Excelente	Muy bueno	Excelente
Estructura	Organización	Excelente	Excelente	Muy bueno	Excelente
	Consistencia	Excelente	Excelente	Muy bueno	Excelente
	Coherencia	Excelente	Excelente	Muy bueno	Excelente
	Metodología	Excelente	Excelente	Muy bueno	Excelente
promedio		Excelente	Excelente	Muy bueno	Excelente

Fuente: Elaboración propia.

Para determinar el nivel de validez por juicio de expertos, tomaremos en cuenta los valores de medición descritos por Hernández Sampieri (2005 pág, 204)

Tabla 5: Valores de niveles de validez

VALORES	NIVELES DE VALIDEZ
81 – 100%	Excelente
61 – 80%	Muy Bueno
41 – 60%	Bueno
21 – 40%	Regular
0 – 20%	Deficiente

La confiabilidad de un instrumento de medición se refiere al grado en que su aplicación repetida al mismo individuo u objeto produce resultados iguales, se realizó la confiabilidad del instrumento a través de la prueba estadística Alfa de Cronbach, aplicado en 12 estudiantes de la IEBR CAP FAP José Abelardo Quiñones la Joya Puerto Maldonado.

Tabla 6: Estadística de fiabilidad

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,881	33

Fuente: Cuestionario (IBM SPSS Statistics 22).

Observando la tabla 3, el resultado obtenido mediante la prueba Alfa de Cronbach es de 0,932; la cual nos indica que el instrumento tiene una excelente confiabilidad.

3.9. MÉTODOS DE ANÁLISIS DE DATOS.

Se especifican cómo van ser sistematizados los datos recogidos después de la ejecución del proyecto. Esta tarea debe hacerse mediante tablas de frecuencia y gráficos con sus correspondientes análisis e interpretaciones.

□ **Tablas de frecuencias.** Cuando la información presentada necesita ser desagregada en categorías y frecuencias.

□ **Gráficos.** Son formas visibles de presentar los datos. Permiten que en forma simple y rápida se observen las características de los datos o las variables. De acuerdo con su presentación los gráficos pueden ser: lineales, pirámide de edad, representaciones cartográficas o mapas, pictogramas.

□ **Estadísticos.** Medidas de tendencia central, medidas de dispersión y medidas de asociación.

□ Prueba de hipótesis (sobre medias, proporciones, correlación entre otras)

3.10. ASPECTOS ÉTICOS.

La presente investigación ha seguido los lineamientos éticos básicos de objetividad, honestidad, respeto de los derechos de terceros, relaciones de igualdad, así como un análisis crítico para evitar cualquier riesgo y consecuencias perjudiciales. La toma de decisiones en cada etapa del proceso de investigación fue encaminada para asegurar tanto la calidad de la investigación, como la seguridad y bienestar de las personas/grupos involucrados en la presente investigación y cumplir con los reglamentos, normativas y aspectos legales pertinentes.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

En este capítulo se muestran los resultados obtenidos producto del análisis cuantitativo ejecutado. para lo cual presento la siguiente descripción de cada dimensión en la variable "relaciones interpersonales".

Producto de los resultados de la investigación, para lo cual le presentamos la siguiente tabla.

RESULTADOS GENERALES PRE TEST Y POS TEST

Tabla 7: Resultados generales según variables y dimensiones del pre test y pos test

N° DE SUJETO	Trabajo en Equipo		Convivencia		Comunicación Asertiva		Aceptación		VARIABLE RELACIONES INTERPERSONALES	
	Pre test	Pos test	Pre test	Pos test	Pre test	Pos test	Pre test	Pos test	Pre test	Pos test
1	4	27	8	20	9	15	3	16	24	78
2	3	17	11	31	1	12	3	17	18	77
3	5	17	4	28	2	13	7	15	18	73
4	6	23	15	39	7	17	8	18	36	97
5	5	19	9	30	1	13	4	18	19	80
6	3	19	12	34	4	13	5	15	24	81
7	7	23	12	37	4	13	3	18	26	91
8	5	22	3	35	3	18	5	13	16	88
9	2	22	10	38	5	18	8	21	25	99
10	3	22	10	36	9	18	4	18	26	94
11	2	21	4	33	1	13	7	18	14	85
12	4	21	8	37	0	16	7	17	19	91

Fuente: Cuestionario para estudiantes.

Tabla 8: Dimensión trabajo en equipo

D 1 Categorías	pre		post	
	fi	hi %	fi	hi %
Siempre	0	0%	1	8%
Casi siempre	0	0%	7	58%
En ocasiones	0	0%	4	33%
Casi nunca	1	8%	1	8%
Nunca	11	92%	0	0%
TOTAL	12	100%	13	108%

Interpretación: La tabla N°08 y el gráfico N°01 muestran los resultados obtenidos en la dimensión trabajo en equipo.

Podemos observar que antes de la aplicación del programa “Brazos en Movimiento”, en la dimensión de trabajo en equipo un 92% de niñas se ubica en la categoría de nunca; es decir, ellas mostraron muchas dificultades al trabajar en equipo para mejorar el rendimiento en su conjunto; posterior a la experiencia realizada en el post-test, un 58% de niñas se ubica en siempre y 33% de niñas en ocasiones. Esto nos indica, que las niñas mejoraron el trabajo en equipo, perfeccionando en mantener un buen ambiente en su equipo. Como se observa en el gráfico N° 1

Gráfico 1: Dimensión 01: Trabajo en equipo

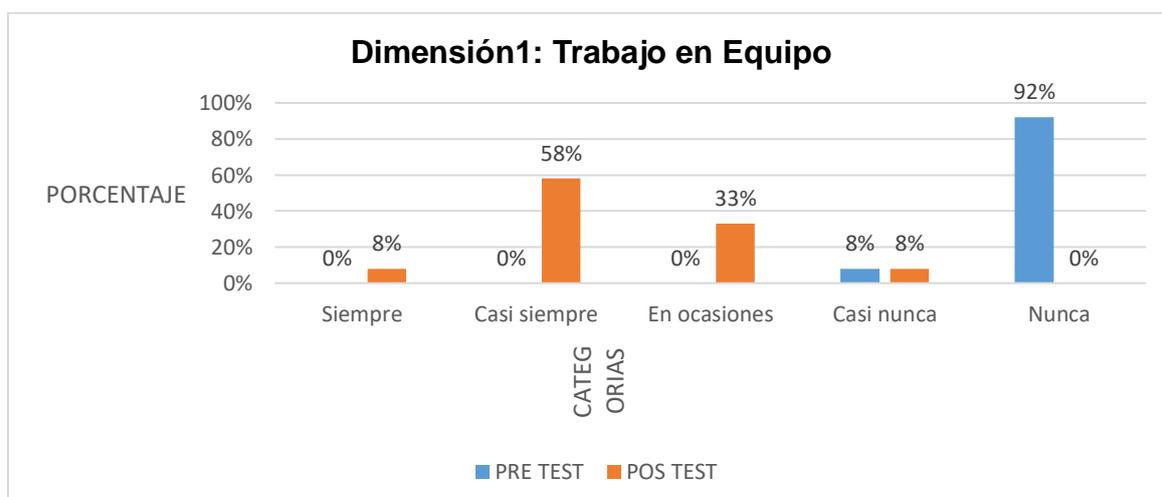


Tabla 9: Dimensión 2: Convivencia

D 2	Pre test		Pos test	
	fi	hi %	fi	hi %
Categorías				
Siempre	0	0%	1	8%
Casi siempre	0	0%	8	67%
En ocasiones	0	0%	3	25%
Casi nunca	4	33%	1	8%
<i>Nunca</i>	8	67%	0	0%
<i>TOTAL</i>	12	100	13	108%

Interpretación: La tabla N°09 y al gráfico N° 02 muestran los resultados obtenidos en la dimensión Convivencia.

Podemos observar que antes de la aplicación del programa “Brazos en Movimiento”, en la dimensión de convivencia, un 67% de niñas se ubica en la categoría nunca y 33 % se ubica en la categoría casi nunca; es decir, ellas mostraron muchas dificultades en todo momento al no tener armonía con sus compañeras; posterior a la experiencia realizada en el post-test, un 67% de niñas se ubica en casi siempre, 25% de niñas en ocasiones y un 8% siempre. Esto nos indica, que las niñas mejoran proponiendo alternativas de solución frente a un problema asumiendo compromisos para superar dificultades. Como se observa en el gráfico N° 2

Gráfico 2: Dimensión 2 → Convivencia

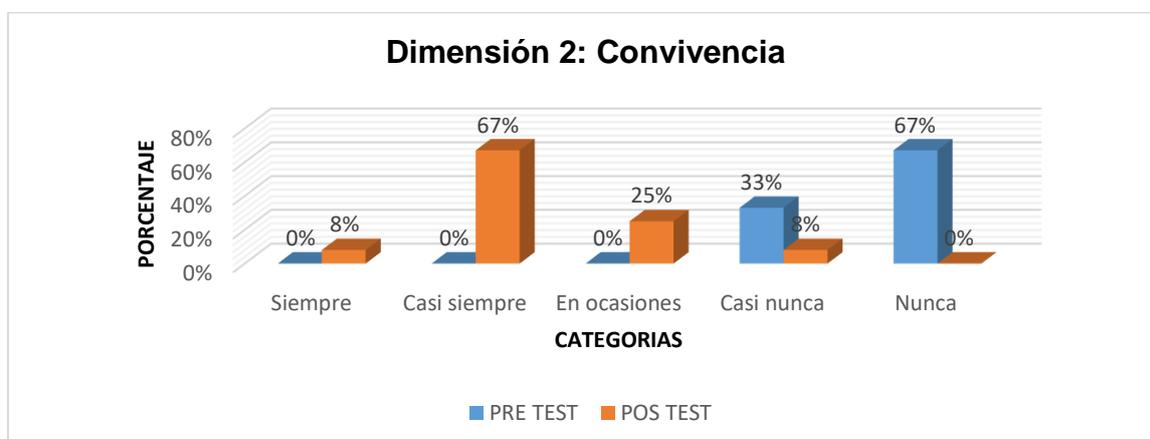


Tabla 10: Dimensión 3: Comunicación Asertiva

D3	Pre test		Pos test	
	fi	hi %	fi	hi%
Siempre	0	0%	0	0%
Casi siempre	0	0%	6	50%
En ocasiones	0	0%	6	50%
Casi nunca	4	33%	0	0%
<i>Nunca</i>	8	67%	0	0%
TOTAL	12	100%	12	100%

Interpretación: La tabla N° 10 y el gráfico N° 03 muestran los resultados obtenidos en la dimensión Comunicación asertiva.

Podemos observar que antes de la aplicación del programa “Brazos en Movimiento”, en la dimensión de Comunicación Asertiva, un 67% de niñas se ubica en la categoría nunca y 33 % se ubica en la categoría casi nunca; es decir, mostraron muchas dificultades al opinar y expresar con cortesía lo que piensan de sus compañeras; posterior a la experiencia realizada en el post-test, un 50% de niñas se ubica en casi siempre y 50% de niñas en ocasiones. Esto nos indica, que las niñas mejoran mostrando cordialidad en todo momento al expresarse. Como se observa en el gráfico N° 3

Gráfico 3: Dimensión 3: Comunicación Asertiva

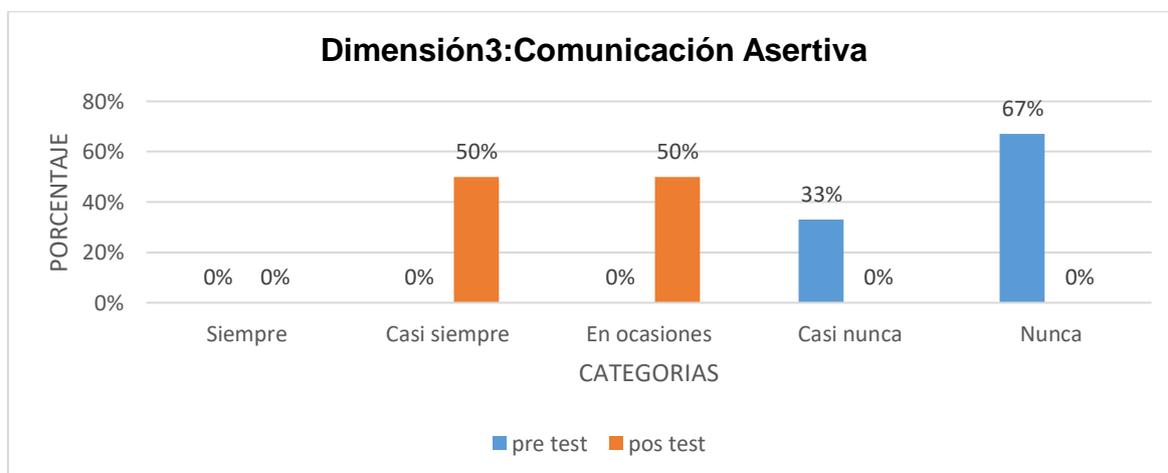


Tabla 11: Dimensión 4: Aceptación

D 4	Pre test		Pos test	
Categorías	fi	hi %	fi	hi %
Siempre	0	0%	1	8%
Casi siempre	0	0%	10	83%
En ocasiones	0	0%	1	8%
Casi nunca	7	58%	0	0%
Nunca	5	42%	0	0%
TOTAL	12	100%	12	100%

Interpretación: La tabla N° 11 y al gráfico N° 04

Podemos observar que antes de la aplicación del programa “Brazos en Movimiento”, en la dimensión Aceptación, un 58% de niñas se ubica en la categoría casi nunca y 42 % se ubica en la categoría nunca; es decir, mostraron muchas dificultades al reconocer su potencial personal y el de sus compañeras, posterior a la experiencia realizada en el post-test, un 83% de niñas se ubica en casi siempre, 8% de niñas en siempre y 8% en ocasiones. Esto nos indica, que las niñas mejoran asumiendo compromisos para superar dificultades. Como se observa en el gráfico N°4

Gráfico 4: Dimensión 4: Aceptación

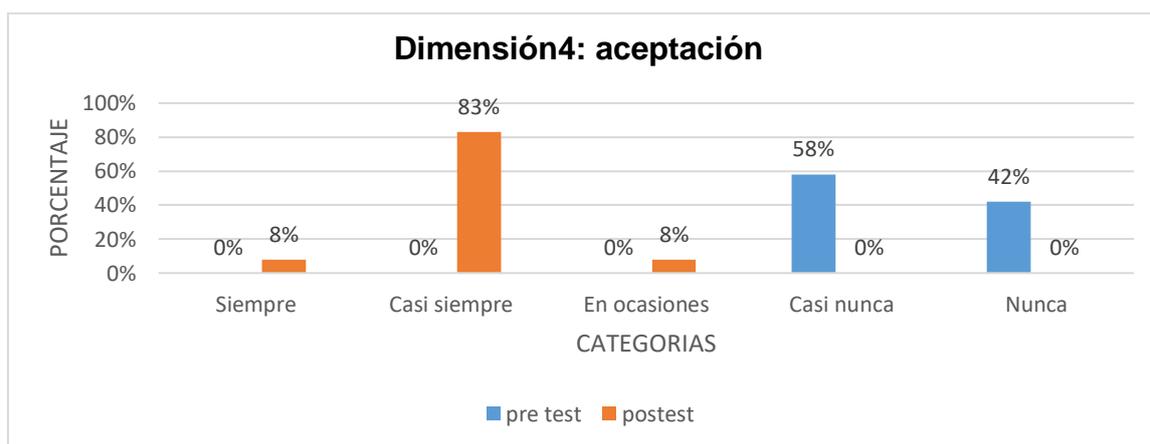


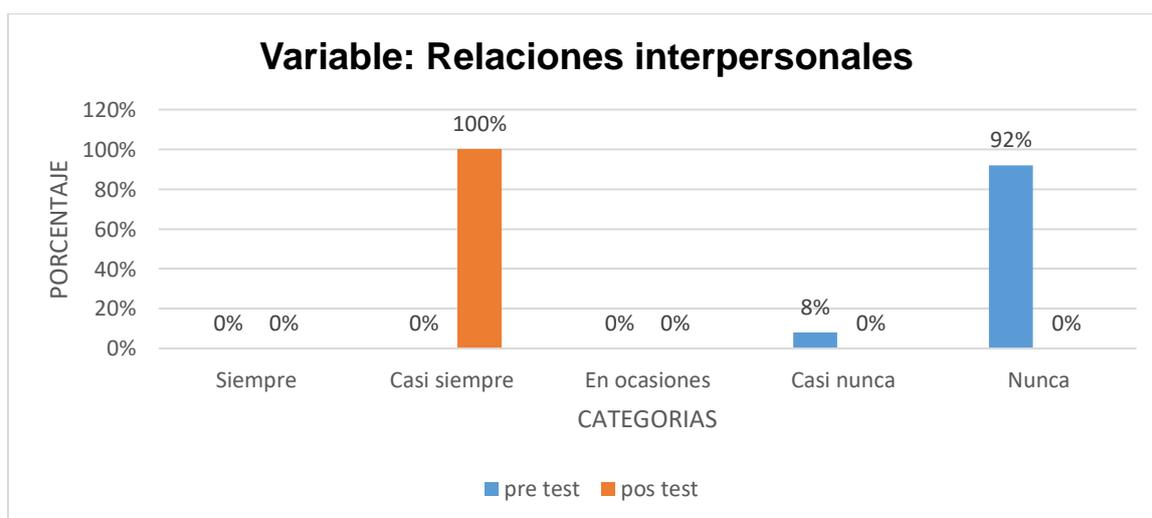
Tabla 12: Variable → Relaciones Interpersonales

V	Pre test		Pos test	
	fi	hi %	fi	hi %
Categorías				
Siempre	0	0%	0	0%
Casi siempre	0	0%	12	100%
En ocasiones	0	0%	0	0%
Casi nunca	1	8%	0	0%
Nunca	11	92%	0	0%
TOTAL	12	100%	12	100%

Interpretación: según La tabla N° 12 y al gráfico N° 05

Podemos observar que antes de la aplicación del programa “Brazos en Movimiento”, en la variable Relaciones Interpersonales, un 92% de niñas se ubica en la categoría nunca y 8% se ubica en la categoría casi nunca; es decir, ellas mostraron muchas dificultades en el trabajo en equipo, convivencia, comunicación asertiva y aceptación; posterior a la experiencia realizada en el post-test, un 100% de niñas se ubica en casi siempre. Esto nos indica, que las niñas mejoran durante el entrenamiento deportivo. Como se observa en el gráfico N°5

Gráfico 5: Variable → Relaciones Interpersonales



PRUEBA DE HIPÓTESIS

PRUEBA DE HIPÓTESIS GENERAL

1. Planteamiento de hipótesis

H₁: El programa Brazos en movimiento mejora las relaciones interpersonales de la selección de voleibol sub 12 de la IEBR Cap. FAP “José A. Quiñonez “de la Joya – Puerto Maldonado – 2019

H₀: El programa Brazos en movimiento no mejora las relaciones interpersonales de la selección de voleibol sub 12 de la IEBR Cap. FAP “José A. Quiñonez “de la Joya – Puerto Maldonado – 2019

2. Nivel de significancia:

Para el presente estudio nos presenta un nivel de significancia con un margen de error: $\alpha = 0.05 = 5\%$

3. Estadístico de prueba

T Student para muestras relacionadas

$$t^* = \frac{\bar{X} - \mu}{\frac{S_x}{\sqrt{n}}}$$

4. Prueba de normalidad:

Hipótesis de normalidad:

H₀: Los datos provienen de una distribución normal. Si P valor $\leq \alpha=0.05$

H₁: Los datos no provienen de una distribución normal, si P valor $> \alpha=0.05$

Tabla 13: Pruebas de normalidad

	Pruebas de normalidad					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
diferencia	,166	12	,200*	,917	12	,259

*. Esto es un límite inferior de la significación verdadera.

a. Corrección de significación de Lilliefors

Como $P_valor = 0.259 > \alpha = 0.05$, aceptamos la hipótesis alterna la cual indica que los datos provienen de una distribución normal, por lo que podemos aplicar el estadístico t de Student.

Tabla 14: Estadísticas de muestras emparejadas

		Media	N	Desviación estándar	Media de error estándar
Par 1	varpre	22,08	12	5,992	1,730
	varpos	86,17	12	8,441	2,437

Tabla 15: Correlaciones de muestras emparejadas

	N	Correlación	Sig.
Par 1 varpre & varpos	12	,550	,064

Tabla 16: Prueba de muestras emparejadas

	Diferencias emparejadas					t	gl	Sig. (bilateral)
	Media	Desviación estándar	Media de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia				
				Inferior	Superior			
Par 1 varpre - varpos	-64,083	7,179	2,072	-68,645	-59,522	-30,922	11	,000

5. decisión:

Como el $P_valor = 0,000 < \alpha = 0.05$ entonces se rechaza la hipótesis nula H_0 y se acepta la hipótesis alterna H_1 :

H_1 : El programa Brazos en movimiento mejora las relaciones interpersonales de la selección de voleibol sub 12 de la IEBR Cap. FAP "José A. Quiñonez" de la Joya – Puerto Maldonado – 2019

Se observa también que en la tabla N°14, según el estadístico T de Student, el resultado de la media antes de la aplicación del programa era 22,08 lo que indica que tenían una categoría, casi nunca en relaciones interpersonales. Después de la aplicación del programa, la media llegó a 86,17 lo que indica que se logra una categoría casi siempre en el manejo de sus relaciones interpersonales.

PRUEBA DE HIPÓTESIS ESPECÍFICAS 01

1. Planteamiento de hipótesis:

H₁: El programa Brazos en movimiento mejora significativamente el trabajo en equipo de la selección de voleibol sub 12 de la IEBR Cap. FAP “José A. Quiñonez “de la Joya – Puerto Maldonado – 2019

H₀: El programa Brazos en movimiento no mejora significativamente el trabajo en equipo de la selección de voleibol sub 12 de la IEBR Cap. FAP “José A. Quiñonez “de la Joya – Puerto Maldonado – 2019

2. Nivel de significancia

Para el presente estudio nos presenta un nivel de significancia con un margen de error: $\alpha = 0.05 = 5\%$

3. Estadístico de prueba:

T Student para muestras relacionadas

$$t^* = \frac{\bar{X} - \mu}{\frac{S_x}{\sqrt{n}}}$$

4. Prueba de normalidad:

Hipótesis de normalidad:

H₀: Los datos provienen de una distribución normal. Si P valor $\leq \alpha=0.05$

H₁: Los datos no provienen de una distribución normal, si P valor $> \alpha=0.05$

Tabla 17: Pruebas de normalidad

	Pruebas de normalidad					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
diferencia	,167	12	,200*	,972	12	,929

*. Esto es un límite inferior de la significación verdadera.

a. Corrección de significación de Lilliefors

Como $P_valor = 0.929 > \alpha = 0.05$, aceptamos la hipótesis alterna la cual indica que los datos provienen de una distribución normal, por lo que podemos aplicar el estadístico t de Student.

Tabla 18: Estadísticas de muestras emparejadas

		Media	N	Desviación estándar	Media de error estándar
Par 1	Dim1pre	4,08	12	1,564	,452
	Dim1pos	21,08	12	2,811	,811

Tabla 19: Correlaciones de muestras emparejadas

		N	Correlación	Sig.
Par 1	Dim1pre & Dim1pos	12	,164	,611

Tabla 20: Prueba de muestras emparejadas

		Diferencias emparejadas				t	gl	Sig. (bilateral)	
		Media	Desviación estándar	Media de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia				
					Inferior				Superior
Par 1	Dim1pre - Dim1pos	-17,000	2,985	,862	-18,896	-15,104	-19,730	11	,000

5. Decisión

Como el $P_valor = 0,000 < \alpha = 0.05$ entonces se rechaza la hipótesis nula H_0 y se acepta la hipótesis alterna H_1 :

H_1 : El programa Brazos en movimiento mejora significativamente el trabajo en equipo de la selección de voleibol sub 12 de la IEBR Cap. FAP “José A. Quiñonez “de la Joya – Puerto Maldonado – 2019

Se observa también que en la tabla N°18, según el estadístico T de Student, el resultado de la media antes de la aplicación del programa era 04,08 lo que indica las estudiantes nunca manejaban estrategias de trabajo en equipo adecuadas. Después de la aplicación del programa, la media llegó a 21,08 lo que indica que se logró que las estudiantes manejen estrategias de trabajo en equipo adecuadas casi siempre.

PRUEBA DE HIPÓTESIS ESPECÍFICAS 02

1. Planteamiento de hipótesis:

H₁: El programa Brazos en movimiento mejora significativamente la convivencia de la selección de voleibol sub 12 de la IEBR Cap. FAP “José A. Quiñonez “de la Joya – Puerto Maldonado – 2019

H₀: El programa Brazos en movimiento no mejora significativamente la convivencia de la selección de voleibol sub 12 de la IEBR Cap. FAP “José A. Quiñonez “de la Joya – Puerto Maldonado – 2019

2. Nivel de significancia

Para el presente estudio nos presenta un nivel de significancia con un margen de error: $\alpha = 0.05 = 5\%$

3. Estadístico de prueba:

T Student para muestras relacionadas

$$t^* = \frac{\bar{X} - \mu}{\frac{S_x}{\sqrt{n}}}$$

4. Prueba de normalidad:

Hipótesis de normalidad:

H₀: Los datos provienen de una distribución normal. Si P valor $\leq \alpha=0.05$

H₁: Los datos no provienen de una distribución normal, si P valor $> \alpha=0.05$

Tabla 21: Pruebas de normalidad

	Pruebas de normalidad					
	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
diferencia	,141	12	,200*	,941	12	,510

*. Esto es un límite inferior de la significación verdadera.

a. Corrección de significación de Lilliefors

Como $P_valor = 0.510 > \alpha = 0.05$, aceptamos la hipótesis alterna la cual indica que los datos provienen de una distribución normal, por lo que podemos aplicar el estadístico t de Student.

Tabla 22: Estadísticas de muestras emparejadas

		Media	N	Desviación estándar	Media de error estándar
Par 1	Dim2pre	8,83	12	3,664	1,058
	Dim2post	33,17	12	5,340	1,542

Tabla 23: Correlaciones de muestras emparejadas

		N	Correlación	Sig.
Par 1	Dim2pre & Dim2post	12	,359	,251

Tabla 24: Prueba de muestras emparejadas

	Diferencias emparejadas					t	gl	Sig. (bilatera l)
	Media	Desviación estándar	Media de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia				
				Inferior	Superior			
Par 1 Dim2pre - Dim2post	-24,333	5,280	1,524	-27,688	-20,979	-15,964	11	,000

5. Decisión

Como el $P_valor = 0,000 < \alpha = 0.05$ entonces se rechaza la hipótesis nula H_0 y se acepta la hipótesis alterna H_1 :

H_1 : El programa Brazos en movimiento mejora significativamente la convivencia de la selección de voleibol sub 12 de la IEBR Cap. FAP “José A. Quiñonez “de la Joya – Puerto Maldonado – 2019

Se observa también que en la tabla N°22, el resultado de la media antes de la aplicación del programa era 8,83 lo que indica que tenía una categoría, nunca en convivencia. Después de la aplicación del programa, la media llegó a 33,17 lo que indica que se logró una categoría casi siempre, en la dimensión convivencia.

PRUEBA DE HIPÓTESIS ESPECÍFICAS 03

1. Planteamiento de hipótesis:

H₁: El programa Brazos en movimiento mejora significativamente la comunicación asertiva de la selección de voleibol sub 12 de la IEBR Cap. FAP “José A. Quiñonez “de la Joya – Puerto Maldonado – 2019

H₀: El programa Brazos en movimiento no mejora significativamente la comunicación asertiva de la selección de voleibol sub 12 de la IEBR Cap. FAP “José A. Quiñonez “de la Joya – Puerto Maldonado – 2019

2. Nivel de significancia

Para el presente estudio nos presenta un nivel de significancia con un margen de error: $\alpha = 0.05 = 5\%$

3. Estadístico de prueba:

T Student para muestras relacionadas

$$t^* = \frac{\bar{X} - \mu}{\frac{S_x}{\sqrt{n}}}$$

4. Prueba de normalidad:

Hipótesis de normalidad:

H₀: Los datos provienen de una distribución normal. Si P valor $\leq \alpha=0.05$

H₁: Los datos no provienen de una distribución normal, si P valor $> \alpha=0.05$

Tabla 25: Pruebas de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
diferencia	,143	12	,200*	,969	12	,896

*. Esto es un límite inferior de la significación verdadera.

a. Corrección de significación de Lilliefors

Como $P_{valor} = 0.896 > \alpha = 0.05$, aceptamos la hipótesis alterna la cual indica que los datos provienen de una distribución normal, por lo que podemos aplicar el estadístico t de Student.

Prueba T

Tabla 26: Estadísticas de muestras emparejadas

		Media	N	Desviación estándar	Media de error estándar
Par 1	Dim3pre	3,83	12	3,129	,903
	Dim3post	14,92	12	2,353	,679

Tabla 27: Correlaciones de muestras emparejadas

		N	Correlación	Sig.
Par 1	Dim3pre & Dim3post	12	,517	,086

Tabla 28: Prueba de muestras emparejadas

	Diferencias emparejadas					t	gl	Sig. (bilateral)
	Media	Desviación estándar	Media de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia				
				Inferior	Superior			
Par 1 Dim3pre - Dim3post	-11,083	2,778	,802	-12,849	-9,318	-13,818	11	,000

5. Decisión

Como el $P_valor = 0,000 < \alpha = 0.05$ entonces se rechaza la hipótesis nula H_0 y se acepta la hipótesis alterna H_1 :

H_1 : El programa Brazos en movimiento mejora significativamente la comunicación asertiva de la selección de voleibol sub 12 de la IEBR Cap. FAP “José A. Quiñonez” de la Joya – Puerto Maldonado – 2019

Se observa también que en la tabla N°26, según el estadístico T de Student, el resultado de la media antes de la aplicación del programa era 3,83 lo que indica que tenían una categoría, nunca de comunicación asertiva. Después de la aplicación del programa, la media llegó a 14,93 lo que indica que se logró una categoría de casi siempre en la dimensión comunicación asertiva.

PRUEBA DE HIPÓTESIS ESPECÍFICAS 04

1. Planteamiento de hipótesis:

H₁: El programa Brazos en movimiento mejora significativamente la aceptación de la selección de voleibol sub 12 de la IEBR Cap. FAP “José A. Quiñonez “de la Joya – Puerto Maldonado – 2019

H₀: El programa Brazos en movimiento no mejora significativamente la aceptación de la selección de voleibol sub 12 de la IEBR Cap. FAP “José A. Quiñonez “de la Joya – Puerto Maldonado – 2019

2. Nivel de significancia

Para el presente estudio nos presenta un nivel de significancia con un margen de error: $\alpha = 0.05 = 5\%$

3. Estadístico de prueba:

T Student para muestras relacionadas

$$t^* = \frac{\bar{X} - \mu}{\frac{S_x}{\sqrt{n}}}$$

4. Prueba de normalidad:

Hipótesis de normalidad:

H₀: Los datos provienen de una distribución normal. Si P valor $\leq \alpha=0.05$

H₁: Los datos no provienen de una distribución normal, si P valor $> \alpha=0.05$

Dimensión 4 aceptación

Tabla 29: Pruebas de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
diferencia	,206	12	,170	,898	12	,151

a. Corrección de significación de Lilliefors

Como $P_valor = 0.151 > \alpha = 0.05$, aceptamos la hipótesis alterna la cual indica que los datos provienen de una distribución normal, por lo que podemos aplicar el estadístico t de Student.

Prueba T

Tabla 30: Estadísticas de muestras emparejadas

		Media	N	Desviación estándar	Media de error estándar
Par 1	Dim4pre	5,33	12	1,969	,569
	Dim4pos	17,00	12	2,045	,590

Tabla 31: Correlaciones de muestras emparejadas

	N	Correlación	Sig.
Par 1 Dim4pre & Dim4pos	12	,248	,436

Tabla 32: Prueba de muestras emparejadas

	Diferencias emparejadas						t	gl	Sig. (bilateral)
	Media	Desviación estándar	Media de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia					
				Inferior	Superior				
Par 1 Dim4pre - Dim4pos	-11,667	2,462	,711	-13,231	-10,102	-16,416	11	,000	

5. Decisión

Como el $p_valor = 0.151 < \alpha = 0.05$ entonces se rechaza la hipótesis nula H_0 y se acepta la hipótesis alterna H_1 :

H_1 : El programa Brazos en movimiento mejora significativamente la aceptación en de la selección de voleibol sub 12 de la IEBR Cap. FAP “José A. Quiñonez “de la Joya – Puerto Maldonado – 2019

Se observa también que en la tabla N°28, según el estadístico t de Student, el resultado de la media antes de la aplicación del programa era 5,33 lo que indica que tenían una categoría de casi nunca en aceptación. Después de la aplicación del programa, la media llegó a 17,00 lo que indica que se logró una categoría de casi siempre en la dimensión Aceptación.

CAPÍTULO V

DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y SUGERENCIAS

5.1. DISCUSIÓN

El objetivo de la presente investigación fue determinar la relación que existe entre las relaciones interpersonales en la selección de voleibol sub 12 de la IEBR Cap. FAP “José A. Quiñonez “de la Joya – Puerto Maldonado – 2019. Con la intención de recoger información de las variables se aplicaron un pre test y pos test.

Un primer hallazgo se encuentra en la tabla N°14 donde se observa que el resultado de la media antes de la aplicación del programa era 22,08 lo que indica que tenían una categoría, casi nunca de relaciones interpersonales. Después de la aplicación del programa, la media llegó a 86,17 lo que indica que se logró un nivel alto en el manejo de sus relaciones interpersonales. Además, en la tabla

N°13, el $p_valor = 0.959 < \alpha = 0.05$ entonces se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, es decir, el programa Brazos en movimiento mejora significativamente las relaciones interpersonales de la selección de voleibol sub 12 de la IEBR Cap. FAP “José A. Quiñonez “de la Joya en Puerto Maldonado en el año 2019.

Estos resultados guardan relación con los obtenidos por Cárdenas V. (2016) hallándose una correlación alta ($Rho = 0,765$), con un valor de significancia (bilateral) 0,000 ($p < 0,01$) en los estudiantes del quinto grado de educación secundaria de la Institución Educativa 0092 “Alfred Nobel”, 2016. Por lo que llega a la conclusión que, una autoestima óptima favorece las relaciones interpersonales entre estudiantes.

De acuerdo al hallazgo que se encuentra en la tabla N° 18 donde se observa que el resultado de la media antes de la aplicación del programa era 04,08 lo que indica que las estudiantes no manejaban estrategias de trabajo en equipo adecuadas. Después de la aplicación del programa, la media llegó a 21,08 lo que indica que se logró que las estudiantes manejen estrategias de trabajo en equipo. Además, en la tabla N°17, el $p_valor = 0.929 < \alpha = 0.05$ entonces se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, es decir, el programa Brazos en movimiento mejora significativamente el trabajo en equipo de la selección de voleibol sub 12 de la IEBR Cap. FAP “José A. Quiñonez “de la Joya en Puerto Maldonado en el año 2019.

Estos resultados guardan relación con los obtenidos por Fernández, N. (2008) En el área Trabajo en Equipo, con respecto al Pre test encontramos el 8.8% de los estudiantes se encuentra en la categoría nunca en el pre test y en el pos test un 0%; el 70.6% de los estudiantes presentan un nivel medio bajo en el pre test y en el pos test un 0%; el 8.8% de los estudiantes presentan un nivel medio alto en el pre test y en el pos test el 20.6%; el 11.8% de los estudiantes presentan un nivel alto en el pre test y el 79.4% en el pos test, cambios ocasionados gracias al entendimiento de sumar fuerzas y organizarse para la realización de un trabajo en común.

De acuerdo al hallazgo que se encuentra en la tabla N° 22 donde se observa que el resultado de la media antes de la aplicación del programa era 8,83 lo que indica que tenían una categoría nunca, de convivencia. Después de la aplicación del programa, la media llegó a 33,17 lo que indica que se logró una categoría casi siempre en el manejo de la convivencia. Además, en la tabla N°21, el $p_valor = 0.510 < \alpha = 0.05$ entonces se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, es decir, el programa Brazos en movimiento mejora significativamente la convivencia de la selección de voleibol sub 12 de la IEBR Cap. FAP “José A. Quiñonez “de la Joya en Puerto Maldonado en el año 2019.

Estos resultados guardan relación con los obtenidos por La información suministrada por los docentes de la Escuela Básica Nacional “Creación Chaguaramos II” para la Variable Relaciones Interpersonales correspondiente a la dimensión Relaciones Humanas y el indicador Actitudes, a través del ítems N° 1, que 46,15 por ciento de ellos consideran que A VECES en sus compañeros existe entusiasmo para desempeñar las labores del plantel, un 30,76 por ciento indico CASI SIEMPRE y 23,07 por ciento NUNCA, destacando que no hubo ningún docente que respondiera la alternativa SIEMPRE, evidenciando que los docentes consideran que entre sus compañeros no demuestran esfuerzo ni entusiasmo en el desarrollo de las actividades del plantel.

Estos resultados guardan relación con los obtenidos por Fernández, N. (2008) En el área convivencia, para lo cual el taller de convivencia escolar influye significativamente en las relaciones interpersonales

Las conclusiones permite afirmar que el taller de convivencia escolar mejora significativamente las relaciones interpersonales de los estudiantes de 1er grado de educación secundaria Huamanga; razón por el cual se observa un incremento significativo de 15.0% a su favor a que este grupo fue sometido a dicho taller. Los estudiantes de primer grado antes de aplicar el taller de convivencia escolar el 54% tenía un nivel medio de relaciones interpersonales en la dimensión

tolerancia y después de la aplicación taller, en el pos test, el 73% de los estudiantes se encuentran en un nivel alto.

De acuerdo al hallazgo que se encuentra en la tabla N°26 donde se observa que el resultado de la media antes de la aplicación del programa era 3,83 lo que indica que tenían una categoría, nunca de comunicación asertiva. Después de la aplicación del programa, la media llegó a 14,93, lo que indica que se logró una categoría de casi siempre en el manejo de la comunicación asertiva. Además, en la tabla N°25, el $p_valor = 0.896 < \alpha = 0.05$ entonces se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, es decir, el programa Brazos en movimiento mejora significativamente la comunicación asertiva de la selección de voleibol sub 12 de la IEBR Cap. FAP “José A. Quiñonez” de la Joya en Puerto Maldonado en el año 2019.

Estos resultados guardan relación con los obtenidos por Corrales, A, Nayely K. Quijano, N y Góngora, E (2017), En el área de comunicación asertiva mediante el uso del estilo de comunicación pasiva antes de la intervención, se obtuvo 15.3%, porcentaje que disminuyó después de ésta a 14%. La comunicación asertiva obtuvo un porcentaje de 53.4%, que también disminuyó a 32.3%. Por último, la comunicación agresiva registró 69.3%, que igualmente disminuyó a 52.5%,

Según la tabla N°30 donde se observa que el resultado de la media antes de la aplicación del programa era 5,33 lo que indica que tenían una categoría de casi nunca de aceptación. Después de la aplicación del programa, la media llegó a 17,00, lo que indica que se logró un casi siempre en el manejo de aceptación. Además, en la tabla N°29, el $p_valor = 0.151 < \alpha = 0.05$ entonces se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, es decir, el programa Brazos en movimiento mejora significativamente la aceptación de la selección de voleibol sub 12 de la IEBR Cap. FAP “José A. Quiñonez” de la Joya en Puerto Maldonado en el año 2019.

Estos resultados guardan relación con los obtenidos por BEIZA, A (2012)

La información suministrada por los docentes de la Escuela Básica Nacional "Creación Chaguaramos II" para la Variable Relaciones Interpersonales correspondiente a la dimensión Relaciones Humanas y el indicador Actitudes, a través del ítems N° 1, que 46,15 % de ellos consideran que A VECES en sus compañeros existe entusiasmo para desempeñar las labores del plantel, un 30,76 % indico CASI SIEMPRE y 23,07 % NUNCA, destacando que no hubo ningún docente que respondiera la alternativa SIEMPRE, evidenciando que los docentes consideran que entre sus compañeros no demuestran esfuerzo ni entusiasmo en el desarrollo de las actividades del plantel.

Después de aplicar, el ítems N° 2, demostró que 30,76 % de los docentes de esta institución, consideran que SIEMPRE y CASI SIEMPRE respectivamente, existe un esfuerzo por establecer buenas relaciones laborales con los demás docentes del plantel; evidenciándose que 38,46 % de ellos se ubicaron en la alternativa ALGUNAS VECES, destacándose que no hubo ningún docente que respondió a la alternativa NUNCA, demostrando que los docentes consideran que se esfuerzan por establecer buenas relaciones laborales entre sus compañeros.

Finalmente, de acuerdo a los resultados obtenidos en el presente trabajo de investigación y haber relacionado con las investigaciones citadas, se concluye que existe una relación en el objetivo principal que es mejorar las relaciones interpersonales para obtener un mejor trabajo en equipo, convivencia, comunicación asertiva y aceptación, en el equipo deportivo.

5.2. CONCLUSIONES

PRIMERA: De acuerdo a los resultados de la tabla N° 14, la media antes de la aplicación del programa es de 22,08, lo que indica que las niñas tenían una categoría, casi nunca en el manejo de sus relaciones interpersonales. Después de la aplicación programa, la media obtenida es de 86,17, lo que indica que se logró una categoría casi siempre en el manejo de las relaciones interpersonales de la muestra en estudio. Estos resultados indican que la aplicación del programa “Brazos en movimiento” mejora significativamente el manejo de las relaciones interpersonales en la selección de voleibol sub-12 de la IEBR Cap. FAP “José A. Quiñonez “de la Joya – Puerto Maldonado – 2019.

SEGUNDA: De acuerdo a los resultados de la tabla N°17, la media antes de la aplicación del programa es de 4,08, lo que indica que las niñas nunca manejaban estrategias de trabajo en equipo. Después de la aplicación programa, la media obtenida es de 21,08, lo que indica que se logró estrategias en el manejo del trabajo en equipo de la muestra en estudio. Estos resultados indican que la aplicación del programa “Brazos en movimiento” mejora significativamente el manejo del trabajo en equipo en la selección de voleibol sub-12 de la IEBR Cap. FAP “José A. Quiñonez “de la Joya – Puerto Maldonado – 2019.

TERCERA: De acuerdo a los resultados de la tabla N°22, la media antes de la aplicación del programa es de 8,83, lo que indica que las niñas tenían una categoría nunca en el manejo de convivencia. Después de la aplicación del programa, la media obtenida es de 33,17, lo que indica que se logró una categoría casi siempre, en el manejo de convivencia de la muestra en estudio. Estos resultados indican que la aplicación del programa “Brazos en movimiento” mejora significativamente el manejo de la convivencia en la selección de voleibol sub-12 de la IEBR Cap. FAP “José A. Quiñonez “de la Joya – Puerto Maldonado – 2019.

CUARTA: De acuerdo a los resultados de la tabla N°26, la media antes de la aplicación del programa es de 3,83, lo que indica que las niñas tenían una categoría, nunca, en el manejo de la comunicación asertiva. Después de la aplicación programa, la media obtenida es de 14,92, lo que indica que se logró una categoría de casi siempre en el manejo de comunicación asertiva de la muestra en estudio. Estos resultados indican que la aplicación del programa “Brazos en movimiento” mejora significativamente el manejo de la comunicación asertiva en la selección de voleibol sub-12 de la IEBR Cap. FAP “José A. Quiñonez “de la Joya – Puerto Maldonado – 2019.

QUINTA: De acuerdo a los resultados de la tabla N°30, la media antes de la aplicación del programa es de 5,33, lo que indica que las niñas tenían una categoría de casi nunca, en el manejo de convivencia. Después de la aplicación programa, la media obtenida es de 14,93, lo que indica que se logró una categoría de casi siempre en el manejo de aceptación de la muestra en estudio. Estos resultados indican que la aplicación del programa “Brazos en movimiento” mejora significativamente el manejo de aceptación en la selección de voleibol sub-12 de la IEBR Cap. FAP “José A. Quiñonez “de la Joya – Puerto Maldonado – 2019.

5.2. RECOMENDACIONES

PRIMERA: Los docentes de las instituciones educativas del nivel primario, se capaciten en el manejo de estrategias referidas a las relaciones interpersonales y dimensiones de trabajo en equipo, convivencia, comunicación asertiva y aceptación.

SEGUNDA: Los docentes del área de Educación Física, motiven a los integrantes **de** las diferentes categorías de voleibol, a mejorar los resultados en las competencias deportivas y al mismo tiempo lograr conformar un equipo sólido y consistente.

TERCERA: A los docentes, tomar en cuenta las relaciones interpersonales como una herramienta esencial para el mejorar la relación personal y su influencia en el trabajo deportivo, de manera que ayude al estudiante es su vida como ciudadano, al cumplimiento de normas, leyes, resolución de problemas de la vida cotidiana, entre otros, ya que, esta tiene una influencia decisiva en el accionar diario de las estudiantes.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ASENSI, (2013) La comunicación asertiva, una habilidad personal y profesional
- BEIZA, A. (2012) Con su investigación "Las relaciones interpersonales como herramienta esencial para optimizar el clima organizacional en la escuela básica nacional "creación chaguaramos II"
- CARRASCO DÍAZ, (2013). *Metodología de la investigación científica*. Lima: Editorial San Marcos E.I.R.L.
- CASANOVA, J. A. (2000). *Apuntes de percepción y atención*. Facultat de Psicologia. Universitat de Barcelona, 2000.
- CORRALES, A.; QUIJANO, N. Y GÓNGORA, E. (2017). Con la investigación "Empatía, comunicación asertiva y seguimiento de normas.
- CÀRDENAS, V (2016) A través de su investigación "Autoestima y relaciones interpersonales en estudiantes de quinto grado de secundaria de una Institución Educativa en San Juan de Lurigancho realizado en la ciudad de Lima-Perú
- CHOLIZ MONTAÑEZ:(1995) Comunicación en interacciones deportivas
- ENGERA, (1999) Propuesta didáctica para mejorar la comunicación interpersonal de los estudiantes de gimnasia pasiva del colegio Nicolás Esguerra jornada nocturna por medio de expresión corporal
- ENSEÑANZA E INVESTIGACIÓN EN PSICOLOGÍA Vol. 22, Nº1: 58-65. Enero-abril, 2017. Redalyc. Empatía, comunicación asertiva y seguimiento de normas. un programa para desarrollar habilidades para la vida
- ESNEYDER, D (2016) Desarrollo de habilidades sociales de comunicación asertiva para el fortalecimiento de la convivencia escolar
- FERNÁNDEZ, N, (2008) Aplicación del Programa de Educación Afectiva "Maryfer" en la mejora de las relaciones interpersonales de los estudiantes del primer grado de educación secundaria de la I.E. "Víctor Raúl Haya de la Torre", localidad Roma, año 2008,
- HERNÁNDEZ R., FERNÁNDEZ C. Y BAPTISTA P. (2010). *Metodología de la investigación*. (5ªed) México: Mc Graw-Hill

- JUSCCA, P Y SILVA, L (2016) Según su investigación 'El maltrato psicológico y el rendimiento físico de las jugadoras de la selección de fútbol damas, de la I.E.E 'Dos de Mayo' Puerto Maldonado 2016.
- KURT LEWIN (1933), el comportamiento humano es el resultado de un campo
- LUIS-REY-DELGADO-GARCÍA (2015) aceptación
- LLOR, B., ABAD, M.A., GARCÍA, M. Y NIETO, J. (1995). *Ciencias psicosociales aplicadas a la salud*. Madrid: McGraw Hill.
- NAVARRO, U Y VLADIMIR, A (2018) A través de su investigación "Estrategias metodológicas para mejorar las relaciones interpersonales de los docentes."
- OJEDA Y CALLE (2013) El voleibol recreativo y la inteligencia interpersonal en los estudiantes universitarios.
- OJEDA Y CALLE (2013) El voleibol como estrategia didáctica, para desarrollar las relaciones interpersonales en el curso 503 del colegio Nicolas Esgerra jornada nocturna.
- PATRICIA RAMIREZ, (2010) conferencia: Trabajo en equipo en el deporte
- PÉREZ P. Y GARDEY A. (2009). Aceptación
- PEREIRA, NARANJO, (2008). P. 25. Revista electrónica. Relaciones interpersonales adecuadas mediante una comunicación y conducta asertivas
- SANDOVAL M. (2014) Como está señalado en el título de este artículo, la convivencia y el clima escolar son claves en la gestión del conocimiento de los/las estudiantes.
- VASQUEZ, M (2018) según su investigación "Convivencia escolar y relaciones interpersonales en los estudiantes de 1er grado de educación secundaria Huamanga

ANEXOS

TEST DE RELACIONES INTERPERSONALES

Nombre.....

Grado y sección.....

Instrucciones

Solicito tu colaboración en dar respuestas al siguiente test. Lee cuidadosamente cada una de las afirmaciones siguientes y decide cuál de ellas te describe correctamente como eres la mayoría de las veces. No existe respuestas correctas o erradas. Marca dentro del recuadro con una **X** si la afirmación te describe como eres la mayoría de las veces.

Nunca (0), Casi nunca (1), En ocasiones (2), Casi siempre (3), Siempre (4)

N°	DIMENSIONES:	Nunca	Casi nunca	En ocasiones	Casi siempre	Siempre
		0	1	2	3	4
TRABAJO EN EQUIPO						
01	Busca soluciones inmediatas para arreglar un problema.					
02	Reconoce el esfuerzo de sus compañeras.					
03	Le gusta dar mensajes motivadores para alentar a mi equipo.					

04	Es amable con todas, no solo con amigas.					
05	Defiende a un amigo cuando critican sus errores.					
06	Expresa afecto a sus compañeras con gestos y abrazos en un momento difícil.					
07	Le gusta mantener un buen ambiente en su equipo.					
08	Coopera con sus compañeras para que superen sus dificultades.					
CONVIVENCIA						
09	Acepta sin molestarse las bromas de sus compañeras de equipo.					
10	Le gusta hacer reconciliar a sus compañeras de equipo.					
11	Pide disculpas cuando comete un error.					
12	Escucha con atención cuando un amigo habla u opina en el grupo de trabajo.					
13	Alienta (anima) a sus compañeras para lograr los objetivos del equipo.					
14	Respeto la propiedad de los demás.					
15	Elogia y dice cosas bonitas a los demás.					
16	Si una compañera tiene alguna dificultad le ayuda inmediatamente.					
17	Mantiene una postura adecuada en el dialogo con los demás.					
18	Pide la palabra de forma adecuada para expresar sus opiniones.					
COMUNICACIÓN ASERTIVA						
19	Cree que las personas no se deben dejar llevar por los rumores.					
20	Actúa en forma adecuada frente a un conflicto.					

21	Mantiene el diálogo de manera adecuada.					
22	Expresa con cortesía lo que siente y piensa durante el dialogo.					
23	Reacciona de manera adecuada cuando otros interrumpen su dialogo.					
24	Muestra cordialidad en todo momento.					
25	Intenta aclarar el mal entendido con su compañera.					
ACEPTACIÓN						
26	Cuando un amigo está en desacuerdo con su actitud se molesta.					
27	Cuando las cosas salen mal se molesta con los demás.					
28	Reconoce sus debilidades personales.					
29	Acepta que sus compañeras de equipo le den órdenes.					
30	Le agrada que valoren lo que hace en el equipo.					
31	Acepta las opiniones de los integrantes de sus compañeras sobre su rendimiento.					
32	Acepta sus errores y los corrige y trata de superarlo.					
33	Asume compromisos para superar dificultades.					

