

Habilidades Sociales y Autoconcepto en adolescentes que realizan y no realizan práctica deportiva

Social skills and self-concept in adolescents who do and do not do sports

Recepción del artículo: 19-09-2022 | Aceptación del artículo: 16-01-2023

Carolina Morrone 

Universidad Abierta Interamericana,
(Argentina)

carolinamorroneb@gmail.com

Carolina De Grandis 

Centro de Investigaciones Interdisciplinarias
en Psicología Matemática y Experimental
(CIIPME-CONICET), (Argentina)

carolinadegrandis@hotmail.com

Luciana Della Pittima 

Universidad de Flores, (Argentina)

maria.dellapittima@uflouniversidad.edu.ar

Marcelo R. Ceberio 

LINCS - Escuela Sistémica Argentina -
Universidad de Flores, (Argentina)

marcelorceberio@gmail.com

Angel M. Elgier 

Instituto de Investigaciones, Facultad de
Psicología, Universidad de Buenos Aires
Consejo Nacional de Investigaciones Científicas
y Técnicas

Laboratorio de Investigación en Neurociencias
y Ciencias Sociales (LINCS), (Argentina)

amelgier@gmail.com

Para referenciar este artículo:

Morrone, C., De Grandis, C., Della Pittima, Luciana, Ceberio, M. y Elgier, A. M. (2023). Habilidades Sociales y Autoconcepto en adolescentes que realizan y no realizan práctica deportiva. *Revista ConCiencia EPG*, 8(1), 54-66.

<https://doi.org/10.32654/ConCiencia.8-1.5>

Resumen

Las relaciones interpersonales constituyen un elemento fundamental en la constitución de la personalidad (Caballo, 2005). El interés por el estudio de las habilidades sociales es relevante por su relación con los ámbitos de desarrollo del sujeto. En cuanto al autoconcepto, entendido como el conjunto de percepciones que tiene el individuo como si, es una variable psicológica que presenta una relación directa con el bienestar emocional y la integración social de la persona se desarrolla en interacción con el medio. La práctica física-deportiva es un medio ideal para la adquisición de competencias personales y sociales además de mejorar el nivel de calidad de vida en general (Moreno et al., 2007). La presente investigación tiene como objetivo conocer la relación entre las variables habilidades sociales, autoconcepto y práctica deportiva en adolescentes. Se trata de un estudio de carácter correlacional, cuya muestra estuvo conformada por 196 adolescentes de edades comprendidas entre 16 y 18 años. Para la recolección de los datos, se utilizaron un cuestionario sociodemográfico, el Cuestionario de Autoconcepto (AF-5-García & Musitu, 2014) y la Escala de Habilidades Sociales (IHS-Del Prette y Del Prette, 2001). Se obtuvo en los resultados una relación significativa entre las dimensiones del Autoconcepto y las Habilidades Sociales en los adolescentes que realizan actividad deportiva.

Además, se hallaron diferencias en el autoconcepto social con respecto al contacto presencial o virtual, siendo mayor en quienes se relacionan mayormente de manera presencial con su grupo de amigos.

Palabras Clave: Habilidades sociales, autoconcepto, adolescencia, práctica deportiva.

Abstract

Interpersonal relationships constitute a fundamental element in the constitution of personality (Caballo, 2005). The interest in the study of social skills is relevant due to its relationship with the areas of development of the subject. Regarding the self-concept, understood as the set of perceptions that the individual has as if, it is a psychological variable that presents a direct relationship with the emotional well-being and the social integration of the person that develops in interaction with the environment. Physical-sports practice is an ideal means for acquiring personal and social skills as well as improving the level of quality of life in general (Moreno et al., 2007). The objective of this research is to know the relationship between the variable's social skills, self-concept and sports practice in adolescents. This is a correlational study, whose sample consisted of 196 adolescents between the ages of 16 and 18. For data collection, a sociodemographic questionnaire, the Self-Concept Questionnaire (AF-5-García & Musitu, 2014) and the Social Skills Scale

(IHS-Del Prette & Del Prette, 2001) were used. In the results, a significant relationship was obtained between the dimensions of Self-concept and Social Skills in adolescents who perform sports activities. In addition, differences were found in the social self-concept regarding face-to-face or virtual contact, being greater in those who interact mostly in person with their group of friends.

Key Words: Social skills, self-concept, adolescence, sports practice.

Introducción

En la actualidad, a causa del aumento de la tecnología, existe un alto nivel de sedentarismo lo que conlleva a la aparición de actividades de ocio pasivas y a posicionar a la actividad física en un segundo plano (García-Ferrando, 2006). Muchas investigaciones surgen ante estas conductas, ya que, desde un punto de vista sanitario, podrían causar consecuencias negativas en la vida del ser humano y particularmente en la vida del adolescente, siendo que este se encuentra en un momento de transición donde se van a asentar hábitos que perdurarán para el resto de la vida (Buhning et al., 2009).

El autoconcepto se desarrolla a partir de la interacción del sujeto con el ambiente, no es un factor heredado, sino que surge a partir de las percepciones que el individuo posee sobre sus experiencias (Nuñez & González-Piendo, 1994), es por ello que el

contexto social es relevante en la formación de las mismas, pero aun así no es el único factor condicionante, sino que también va a depender de las capacidades evolutivas. Por lo tanto, el desarrollo del mismo se puede concebir desde un enfoque interaccionista, entre las experiencias del ambiente y las etapas evolutivas. Autores como Clark et al. (2000), destacan la importancia del contexto social en la formación de dicho constructo, ya que estos son el resultado del interjuego entre el ambiente y los factores heredados. Además, repercuten en las conductas cognitivas, emocionales, instintivas las cuales perduran a lo largo de la vida. Autores como Harter (2012) definen al autoconcepto como las percepciones propias de la persona que se construyen a través de las experiencias y se encuentran íntimamente relacionadas con el entorno. Aquellos autores que adhieren a la perspectiva multidimensional como Fitts (1965) estructural y funcional, consideran que el desarrollo del autoconcepto evoluciona desde una etapa inicial principalmente indiferenciada, a una progresiva diferenciación con el paso del tiempo.

La adolescencia es una etapa de inestabilidad en la que se producen importantes cambios, físicos, cognitivos y emocionales, factores que afectan notablemente la configuración del autoconcepto. Sin embargo, estos cambios no se originan de forma brusca y rápida sino de manera progresiva y continua (Motrico et al., 2001). Durante este periodo, el sujeto conforma su identidad la cual resulta aún tentativa, pero constituye ya la base para las posteriores reformulaciones durante los años adultos (Schwartz, 2007).

Es aquí donde reside la importancia del autoconcepto en esta fase evolutiva, ya que este constructo tiene una relevante aportación a la formación de la personalidad (Clark et al., 2000). Monjas Casares (2000) consideró que es crucial el desarrollo de las habilidades sociales durante este momento endeble del sujeto, ya que varias investigaciones evidencian la relación entre las habilidades sociales constituidas durante la adolescencia y el ajuste social, psicológico, académico y el desarrollo de una personalidad saludable en la vida adulta. Además, sostiene que las habilidades sociales propician posibilidades para relacionarse con los pares ya que permite el conocimiento de sí mismo y de los demás, el desarrollo de conductas de reciprocidad y funciones de colaboración tales como poder realizar tareas en grupo (Monjas Casares, 2000).

Caballo (2005) menciona que no existe una única definición respecto a las habilidades sociales, y por ello han llegado a un acuerdo sobre el uso del término, el cual se refiere a una conducta interpersonal, que incluye capacidades de actuación, aprendidas y sujetas a normas sociales y culturales. Toda conceptualización de este deberá incluir tres componentes: cultural, personal y situacional.

Considerando la importancia del autoconcepto y el desarrollo de las habilidades sociales y basándonos en los beneficios de la actividad física en este período del desarrollo (Navarro-Patón 2022), el objetivo de esta investigación es indagar la relación entre dichos conceptos.

Método

Diseño: La investigación fue de tipo correlacional y de corte transversal (los protocolos se administraron en un momento único). Presenta un diseño no experimental con un abordaje cuantitativo (Vieytes, 2004).

Participantes: La muestra estuvo compuesta por 196 adolescentes, cuyas edades estuvieron comprendidas entre los 16 y 18 años, de los cuales algunos realizaban actividad deportiva mientras que otros no.

Instrumentos: Inventario de Habilidades Sociales (IHS) (adaptación argentina: Del Prette & Del Prette, 2001): Está compuesto por una lista de 38 ítems, cada uno describe una situación de demanda de un desempeño social y una posible reacción a ella. En la consigna se solicita que el participante seleccione la opción con la que se sienta más identificado, respondiendo con base en una escala Likert de cinco puntos que varía de nunca o raramente (0 a 2 veces) a siempre o casi siempre (8 a 10 veces). Este inventario evalúa habilidades sociales y contempla las distintas dimensiones propuestas por la teoría (conductual, situaciones, cultural), cumpliendo además con los diferentes requisitos técnicos planteados por la normativa psicométrica (confiabilidad y validez). Presenta autoafirmaciones conformando cinco dimensiones:

Factor 1: Enfrentamiento y autoafirmación con riesgo. Evalúa las habilidades relacionadas principalmente con la asertividad y la autoafirmación en

situaciones que suponen un riesgo potencial de reacción indeseable por parte del interlocutor.

Factor 2: Autoafirmación en la expresión de sentimientos positivos. Mide las habilidades de elogiar familiares u otras personas, expresar sentimientos positivos y agradecer elogios.

Factor 3: Conversación y desenvolvimiento social. Evalúa habilidades para mantener y terminar conversaciones, lo cual involucra el conocimiento de normas de vinculación social. Incluye también habilidades para pedir favores a colegas y hacer preguntas, entre otras.

Factor 4: Autoexposición a desconocidos y situaciones nuevas. Mide las habilidades para relacionarse con personas desconocidas tales como hacer una presentación en público, pedir favores o hacer preguntas.

Factor 5: Autocontrol de la agresividad. Evalúa las habilidades para lidiar con provocaciones agresivas del interlocutor, demandando control de la rabia y la impulsividad.

Escala de Autoconcepto Escala AF5 - García & Musitu, 2014). Está compuesto por 30 ítems distribuidos en 5 dimensiones: autoconcepto académico, autoconcepto social, autoconcepto emocional, autoconcepto familiar y autoconcepto físico. En sus instrucciones se le solicita al participante responder las preguntas otorgándole una valoración entre 1 a 99, según corresponda.

Dimensión 1: Autoconcepto académico: Se refiere a la percepción que el sujeto tiene de la calidad del desempeño de su rol, como estudiante y como trabajador. La dimensión hace referencia a dos ámbitos: el académico y el laboral.

Dimensión 2: Autoconcepto Social: Se refiere a la percepción que tiene el sujeto de su desempeño en las relaciones sociales. Dos ejes definen esta dimensión: el primero hace referencia a la red social del sujeto y a su facilidad o dificultad para mantenerla y ampliarla; el segundo eje, se refiere a algunas cualidades importantes en las relaciones interpersonales (amigable y alegre).

Dimensión 3: Autoconcepto Emocional: Hace referencia a la percepción del sujeto de su estado emocional y de sus respuestas a situaciones específicas, con cierto grado de compromiso e implicación en su vida cotidiana. El factor tiene dos fuentes de significado: la primera hace referencia a la percepción general de su estado emocional (soy nervioso, me asusto con facilidad) y la segunda a situaciones más específicas (cuando me preguntan, me hablan, etc.), donde la otra persona implicada es de un rango superior (profesor, director, etc.)

Dimensión 4: Autoconcepto Familiar: Se refiere a la percepción que tiene el sujeto de su implicación, participación e integración en el medio familiar. El significado de este factor se articula en torno a dos ejes. El primero se refiere específicamente a los padres en dos dominios importantes de las relaciones familiares como son la confianza y el afecto.

El segundo eje hace referencia a la familia y al hogar con cuatro variables, dos de ellas formuladas positivamente y las otras dos, formuladas negativamente.

Dimensión 5: Autoconcepto Físico: Este factor hace referencia a la percepción que tiene el sujeto de su aspecto físico y de su condición física. El factor gira en torno a dos ejes que son complementarios en su significado. El primero alude a la práctica deportiva en su vertiente social, física y de habilidad. El segundo hace referencia al aspecto físico. Un auto concepto físico alto significa que se percibe físicamente agradable, que se cuida físicamente y que puede practicar algún deporte adecuadamente y con éxito.

Procedimiento: Durante el año 2020 se exploró una muestra comprendida por 196 adolescentes de edades comprendidas entre 16 y 18 años, tanto del género femenino como del género masculino. El total de la muestra participó de dicha investigación de manera voluntaria y con el permiso de sus autoridades. A su vez se conformó el consentimiento informado, en el cual se informó de manera explícita los objetivos de dicha investigación y que los datos recogidos serán utilizados únicamente en relación al objetivo y se preservará el principio de confiabilidad pese a que la participación presenta un carácter anónimo (Tarragó, 2008). Los protocolos fueron diseñados para que puedan ser autoadministrables y fueron enviados vía Google Forms. Luego, se configuró una base de datos en el programa estadístico SPSS para poder realizar los análisis estadísticos correspondientes. En primera instancia, el trabajo consistió en la

aplicación de las herramientas para el cálculo de los estadísticos descriptivos (frecuencias, porcentajes y desvío estándar) y luego el análisis de las pruebas de normalidad para seleccionar las herramientas estadísticas adecuadas para proseguir con el análisis inferencial.

Resultados

Del total de la muestra, el 81% (n=159) fueron mujeres y un 19% (n=37) hombres. En lo referente a la edad el 24% (n=46) tenían 16 años, el 35% (n=69) tenían 17 y el 41% tenían 18 años. En relación con la práctica deportiva, un 74% (n=144) reportó realizar actividad deportiva mientras que un 26% (n=49) indicó no realizar ninguna práctica deportiva.

Pruebas De Normalidad

En primer lugar, se llevó a cabo la prueba de normalidad con las escalas de las variables psicológicas Autoconcepto y Habilidades Sociales, obteniéndose distribuciones no normales, por lo cual se utilizaron pruebas no paramétricas para los análisis estadísticos. Con el fin de analizar la relación entre las variables se utilizó el coeficiente Rho de Spearman, y para realizar comparaciones entre el grupo que realizaba práctica deportiva y el que no se utilizó el test U de Mann-Whitney (en el caso de la asociación de dos grupos) y H de Kruskal-Wallis (para tres grupos o más). En el caso de la dimensión del Autoconcepto Emocional, al tener una distribución paramétrica, se utilizó la prueba t de Student y la Anova de un factor.

Al dividir la muestra de acuerdo con si realizaban o no actividad deportiva, la expresión de sentimientos positivos es significativamente superior en quienes sí realizan actividad física (U de Mann-Whitney = 104.90; p = .001)

En relación al autoconcepto, aquellos adolescentes que realizan actividad deportiva con mayor frecuencia presentan mayor Autoconcepto físico ($\chi^2 = 15,098$; p = 0,002).

Al indagar la relación entre las variables Habilidades Sociales y Autoconcepto en toda la muestra, se encontró que Enfrentamiento y Autoafirmación con riesgo presenta una relación negativa con el Autoconcepto académico (Rho de Spearman = -0.204; p = 0.004) y Autoconcepto Físico (Rho de Spearman = -0.202; p = 0.005) aunque presenta una relación positiva con el Autoconcepto emocional (Rho de Spearman = 0.212; p = 0.003). La dimensión Autoafirmación con riesgo por su parte presenta una relación directa con el Autoconcepto académico (Rho de Spearman = 0.169; p = 0.018), Autoconcepto Social (Rho de Spearman = 0.152; p = 0.034) y Autoconcepto físico (Rho de Spearman = 0.212; p = 0.003); y una relación indirecta con el Autoconcepto Emocional (Rho de Spearman = -0.141; p = 0.048).

Conversación y desenvolvimiento social correlaciona directamente con el Autoconcepto emocional (Rho de Spearman = 0.147; p = 0.40). El autocontrol de la agresividad presenta una correlación de manera positiva con el Autoconcepto académico (Rho de Spearman = 0.181; p =

0.011), Autoconcepto social (Rho de Spearman = 0.188; $p=0.008$) y Autoconcepto físico (Rho de Spearman= 0.156; $p= 0.029$).

Habilidades Sociales y Autoconcepto en quienes sí realizan prácticas físico-deportivas: Al segmentar la muestra en función de si se realiza actividad física, se detectó que en aquellos que si realizan hay una correlación entre Enfrentamiento y autoafirmación con riesgo y el Autoconcepto académico (Rho de Spearman= -0.211; $p= 0.011$), el Autoconcepto Emocional (Rho de Spearman= 0.263; $p= 0.001$), y el Autoconcepto físico (Rho de Spearman = -0.195; $p= 0.019$). En cuanto a la variable Autoafirmación en la expresión de sentimientos positivos presenta correlación con el Autoconcepto Emocional (Rho de Spearman= -0.194; $p= 0.20$). La dimensión Autocontrol de la agresividad presenta correlación con el Autoconcepto académico (Rho de Spearman = 0.206; $p= 0.013$).

Discusión

A partir de los resultados obtenidos se puede afirmar que, en la muestra seleccionada, quienes realizan prácticas físico-deportivas obtuvieron mayores puntuaciones en el Autoconcepto social y en el Autoconcepto físico que quienes no. De acuerdo con un estudio realizado por Moreno et al. (2007), presentar altas puntuaciones en el autoconcepto físico es un aspecto positivo ya que podría garantizar la continuidad de las actividades físico-deportivas a lo largo de la vida, además de actuar como factor protector

ante la probabilidad de padecer trastornos de la conducta alimenticia (Rodríguez et al., 2006), ya que puntuaciones elevadas remiten a la percepción agradable por el físico y a conductas relacionadas con el cuidado de la salud en general (García & Musitu, 2014). Además, puntuaciones elevadas en el Autoconcepto social se relaciona significativamente con el ajuste psicosocial, lo cual es esperable ya que la actividad deportiva te expone a un contexto de socialización y a un proceso de construcción de percepciones positivas sobre uno mismo, lo cual permite desarrollar un mejor ajuste psicosocial (Cera et al., 2015).

Siguiendo esta línea, los resultados también evidenciaron mayores niveles en cuanto a las Habilidades Sociales, en la Autoafirmación en la expresión de sentimientos positivos, lo cual se relaciona íntimamente con el buen ajuste psicosocial, ya que la misma remite a la habilidad de poder recibir elogios o poder transmitirlos (Del Prette & del Prette, 2001) En este sentido, la práctica deportiva en la adolescencia ya que es un medio facilitador para la adquisición de actitudes prosociales, y por lo tanto la actividad física se convierte en un medio para desarrollar estos aprendizajes. Por otro lado, a partir de la exploración de las variables sociodemográficas como la frecuencia en la realización de actividad física, los resultados reflejaron que en su mayoría (53%) lo realizan con una frecuencia de 2 a 3 veces semanales. Y a partir de estos datos, quienes realizan actividad física con mayor frecuencia, tienen mayores niveles en la habilidad social de Autocontrol de la agresividad. Esto puede incidir sobre los

niveles de agresividad; practicar actividades físico-deportivas con frecuencia puede ser un buen medio para canalizar la agresividad y disminuir la violencia (Pino Juste et al., 2019).

De acuerdo con la información obtenida, se pueden apreciar los beneficios de realizar actividades físico-deportiva con frecuencia, ya que ayudan a respetar reglas, mejorar los impulsos, mejorar las habilidades motoras y por supuesto propicia a aumentar el bienestar en general (Moreno et al., 2007). De todas maneras, es importante tener en cuenta que los resultados de dicha investigación fueron recogidos durante los meses de confinamiento. Este no es un detalle menor ya que, según los resultados de la investigación realizada por Pedrón (2021) se reportó que el 17% del total de los participantes presentó sobreentrenamiento, el 46% reportó aumentar su preocupación por la imagen corporal y que el 70% aumentó su conducta dietante, es decir que se puede estimar que durante el periodo de cuarentena hubo alteraciones en la frecuencia e intereses del ejercicio físico y las conductas dietantes. Respecto al género, se registran diferencias en el Autoconcepto físico y en el Autoconcepto emocional, siendo el primero más elevado en varones mientras que las mujeres puntuaron más elevado en Autoconcepto emocional. Esto podría ser explicado ya que autores como González Martí et al. (2012) aluden a la existencia de un desorden mental caracterizado por una excesiva preocupación por el tamaño y forma muscular (dismorfia muscular) esta alteración se da más comúnmente en varones que en mujeres. Por su parte, el

autoconcepto emocional 78 también presenta diferencias significativas en función del género, esto se debe a los roles culturales e históricos adquiridos (Reiff et al., 2001); es por ello por lo que varias investigaciones encontraron resultados en inteligencia emocional a favor de las mujeres. Por su lado, los varones presentaron mayores puntuaciones en la Autoafirmación en la expresión de sentimientos positivos y en la autoexposición a desconocidos y situaciones nuevas, que las mujeres.

De acuerdo con los resultados de algunas investigaciones, las mujeres son más propensas a sentirse en disgusto con su cuerpo, lo que podría incidir a la hora de vincularse en contextos desconocidos ya que son más propensas a las críticas (de Gracia et al., 2007;). En la actualidad la imagen corporal en los jóvenes tiene una gran importancia; en las mujeres, el modelo hegemónico se relaciona con un cuerpo excesivamente delgado y una apariencia más sensual, mientras que en los hombres el ideal se relaciona con un cuerpo hipertrofiado y un porcentaje bajo de grasa (Labre, 2002). Autores como Russo (2005) demuestran en sus investigaciones el nivel de distorsión que presentan los adolescentes en su imagen corporal. Los hombres se interesan más por mostrarse fuertes mientras que las mujeres presentan mayor distorsión en el tamaño de su cuerpo; por lo tanto, en ambos casos aparece una notable preocupación por su imagen corporal lo que puede desencadenar en conductas relacionadas con el sobre entrenamiento. Es por entonces que, la realización de una práctica deportiva puede guardar relación con el

interés por alcanzar los estereotipos normativos sociales y culturales.

En función de la antigüedad, aquellos que realizaban dichas actividades hace mayor tiempo, reportaron presentar mayor Autoconcepto físico que aquellos que lo realizaban con menor antigüedad. El uso de dispositivos surge como cuestión alarmante ya que en estos últimos años la comunicación digital incrementó de manera notoria mientras que, la comunicación presencial se ve disminuida (Gago Galvagno et al., 2021). En base a lo que sostienen Antolínez Merchán et al. (2011) acerca de los efectos tanto positivos como negativos de su uso, presentaron cuatro problemáticas. En primer lugar, surgen cambios conductuales, el cual remite a la constante sensación de sentir que la vibración del celular pese a que este no este vibrando. Este fenómeno, se relaciona con un factor ansiógeno. En segundo lugar, los problemas de nivel emocional, que incluye sentimientos de soledad y ansiedad social (López-Fernández et al., 2012). El tercer nivel problemático se vincula con un nuevo concepto *Fear of Missing Out* (Torres-Serrano, 2020), el cual se relaciona con la sensación de malestar que experimentan las personas al ver que los otros (por medio de sus dispositivos) realizan actividades agradables y divertidas, lo que podría desencadenar en respuestas desadaptativas, ya que puede ocasionar un temor irracional a ser excluido de actividades placenteras. El cuarto nivel de problema y el último, se encuentra relacionado con la adicción que genera el celular, lo cual Arias et al. (2016) lo definen como uso incontrolado y desmedido la cual

podría terminar en una adicción. Aun así, en función de los resultados arrojados, se registró que, pese a que el 84% reportó utilizar los dispositivos con mucha frecuencia, solo el 23% presenta mayor contacto con sus amigos/allegados de manera virtual que presencial.

Asimismo, estos resultados podrían guardar relación con el uso y abuso de tecnología de índole fitness, ya que en la actualidad existen numerosos dispositivos que permiten medir una gran cantidad de variables (cómputo calórico, frecuencia cardíaca, temperatura, etc.) y que otorgan al usuario información sobre su práctica, además muchos lo pueden utilizar como un factor motivacional (Hortas-Rico et al. 2014). Pese a que muchas investigaciones concuerdan con que el uso de este tipo de tecnología puede tener relación con la permanencia de hábitos saludables y la continuidad de la práctica física (Rowe-Roberts et al., 2014), también hay otros estudios que estiman que existe una convergencia significativa entre el uso de esta y adicción al entrenamiento (Guo et al. 2022).

Es de suma importancia destacar que quienes presentan mayor contacto de manera presencial obtuvieron mayores puntuaciones en el Autoconcepto social y Autoconcepto Físico que aquellos que presentan mayor contacto de manera virtual y además mayor habilidad en el Autocontrol de la agresividad. Estos resultados pueden ser entendidos, como tal mencionamos anteriormente, desarrollarse en un contexto de socialización impacta de manera positiva sobre el ajuste psicosocial, el bienestar psicológico, la adquisición de

conductas disociales y mejora el sentimiento de pertenencia, lo cual se relaciona con percibirse de manera más favorable.

Además, el proceso de socialización es crucial para un buen desarrollo y la amistad es un factor relevante en la socialización de los adolescentes. El contexto de amistad no solo es un medio para aprender habilidades sociales, sino que también es importante para lograr el desapego de los padres y poder acentuar la identidad (Claes, 1992). De acuerdo a los resultados arrojados y la clara convergencia que se halló entre las Habilidades Sociales, el Autoconcepto y la práctica físico-deportiva, sería de gran interés diseñar programas de promoción de dichas actividades ya que el desarrollo que ejerce sobre los aspectos individuales de la personalidad del adolescente favorece su auto concepto, lo que a la vez se relaciona íntimamente con la prosocialidad.

Referencias

- Antolínez Merchán, M., Rivero Recuenco, A., & Torres Acebrón L. (2011). El teléfono móvil: Usos, normas y conflictos familiares [Tesis para optar el título Doctoral]. España, UNAV.
- Arias, W., Ceballos, K., Román, A., & Marquina, E. (2016). Estandarización del test de dependencia al celular para estudiantes universitarios de Arequipa. *Persona*, 19, 179-200.

Por último, es interesante resaltar algunas de las limitaciones que presenta dicho estudio. Una de las principales, es que el diseño de este fue de tipo descriptivo y transversal lo que impide poder confirmar las relaciones a lo largo del tiempo, tal como lo permitiría un estudio de carácter longitudinal. El segundo tipo de limitación reside en la muestra, ya que, pese a que 196 participantes puede ser un número adecuado para un estudio de este tipo, puede no ser del todo representativo es decir que una muestra mayor permitiría obtener mayor información. Además, en función de esto, la misma no estuvo compuesta de manera equitativa ya que el 81% del total son mujeres. Por otro lado, sería interesante presentar más variables sociodemográficas para poder extraer mayores correlaciones.

- <https://doi.org/10.26439/persona2016.n019.979>
- Buhring, B., Oliva, P. & Bravo C. (2009). Determinación no experimental de la conducta sedentaria en escolares. *Revista Chilena de Nutrición*, 36, 23-30.
<http://repositoriodigital.ucsc.cl/handle/25022009/483>
- Caballo, V. (2005). *Manual de Evaluación y Entrenamiento de Habilidades Sociales (6ta Edición)*. Siglo XXI.

- Cera Castillo, E., Almagro, B. J., Conde García, C., & Sáenz-López Buñuel, P. (2015). Inteligencia emocional y motivación en educación física en secundaria. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 27, 8-13. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i27.34336>
- Claes, M. E. (1992). Friendship and personal adjustment during adolescence. *Journal of Adolescence*, 15, 39-55. [https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/0140-1971\(92\)90064-C](https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/0140-1971(92)90064-C)
- Clark, A., Harris & Cledes, R B. (2000). *Cómo desarrollar la autoestima en los adolescentes*. Editorial Debate.
- De Gracia, M., Marcó, M., & Trujano, P. (2007). Factores asociados a la conducta alimentaria en preadolescentes. *Psicothema*, 19, 646-653. <https://www.psicothema.com/pdf/3411.pdf>
- Del Prette Z.A.P. & Del Prette, A. (2001). *Inventário de Habilidades Sociais (IHS-Del-PretteDel-Prette): Manual de aplicação, apuração e interpretação*. Casa do Psicólogo.
- Fitts, W. (1965). *Manual Tennessee Department of Mental Health Self Concept Scale*. Nashville, Tennessee. (Versión en español en Garanto, J. (1984). *Las actitudes hacia sí mismo y su medición*. Ediciones Universitarias.
- França-Tarragó, O. (2012). *Manual de Psicoética*. Madrid: Desclée de Brouwer.
- Gago Galvagno, L. G., Elgier, A. M., & Azzollini, S. C. (2021). Does Use of Books and Electronic Media Associate to Joint Attention Skills and Temperament during the First Year of Life? *International Journal of Educational Psychology*, 10(3), 222–246. <https://doi.org/10.17583/ijep.7307>
- García, J. F. & Musitu, G. (2014). *AF5: Autoconcepto forma 5*. TEA.
- García Ferrando, M. (2006). Veinticinco años de análisis del comportamiento deportivo de la población española (1980-2005). *Revista Internacional De Sociología*, 64, 15–38. <https://doi.org/10.3989/ris.2006.i44.26>
- González-Martí, I., Fernández, J. G., & Contreras, O. R. (2012). Contribución para el criterio diagnóstico de la Dismorfia Muscular (Vigorexia). *Revista de Psicología del Deporte*, 21, 351-358. https://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/revpsidep_a2012v21n2/revpsidep_a2012v21n2p351.pdf
- Guo, K-l., Ma, Q-s., Yao, S-j., Liu, C., Hui, Z., Jiang, J., & Lin, X. (2022). The Relationship Between Physical Exercise and Mobile Phone Addiction Tendency of University Students in China: A Moderated

- Mediation Model. *Frontiers in Psychology*, 13: 730886. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1000109>
- Harter, S. (2012). *The construction of the self: Developmental and sociocultural foundations* (2nd ed.). The Guilford Press.
- Hortas-Rico, M., Onrubia, J., & Pacifico, D. (2014). Estimating the Personal Income Distribution in Spanish Municipalities Using Tax Micro-Data. *ICEPP Working Papers*, 13. https://www.ucm.es/data/cont/media/www/pag-34001/ispwp1419_revisada.pdf
- López-Fernández, O., Honrubia-Serrano M.L., & Freixa-Blanchart, M. (2012). Adaptación española del “Mobile Phone Problem Use Scale” para población adolescente. *Adicciones*, 2, 123-130. <https://www.adicciones.es/index.php/adicciones/article/view/104/101>
- MacDonald, M. L. (1978). Measuring assertion: A model and a method. *Behavior Therapy*, 9, 889-899. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(78\)80021-5](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(78)80021-5)
- Monjas, M. I. (2000). *Programa de Enseñanza de Habilidades de Interacción Social (PEHIS) para niños y niñas en edad escolar*. Ciencias de la Educación Preescolar y Especial CEPE. <https://www.editorialcepe.es/wp-content/uploads/2010/12/9788478692330.pdf>
- Moreno, J. A., Moreno, R., & Cervelló, E. (2007). El autoconcepto físico como predictor de la intención de ser físicamente activo. *Psicología y Salud*, 17, 261-267. <https://doi.org/10.25009/pys.v17i2.710>
- Motrico, E., Fuentes, M., & Bersabé, R. (2001). Discrepancia en la percepción de los conflictos entre padres e Hijos/as a lo largo de la adolescencia. *Anales de Psicología*, 17, 1-13. <https://revistas.um.es/analesps/article/view/29041>
- Navarro-Patón, R., Mecías-Calvo, M., Eirín-Nemiña, R., & Arufe-Giráldez, V. (2022). Disruptive behaviors in physical education: A matched study of social skills and sport practice in a region of Spain. *International Journal of Environment Research and Public Health*, 19, 1166. <https://doi.org/10.3390/ijerph19031166>
- Núñez, J.C. & González-Pienda, J.A. (1994). *Determinantes del rendimiento académico*. SPU.
- Pedron, V. (2021). Uso de plataformas de videoconferencias e insatisfacción corporal durante la cuarentena por COVID-19XIII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXVIII Jornadas de Investigación.

- XVII Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. III Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. III Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires, 2021.
- Labre, M.P. (2002). Adolescent Boys and the Muscular Male Body Ideal. *Journal of Adolescent Health, 30*, 233-242. [https://doi.org/10.1016/s1054-139x\(01\)00413-x](https://doi.org/10.1016/s1054-139x(01)00413-x)
- Pino-Juste, M. R., Portela-Pino, I. & Soto-Carballo, J. (2019). Análisis entre índice de agresividad y actividad física en edad escolar. *Journal of Sport and Health Research, 11*, 107-116. <https://recyt.fecyt.es/index.php/JS HR/article/view/80852/0#:~:text=Los%20chicos%20son%20m%C3%A1s%20agresivos.componente%20cognitivo%20y%20afectivo%2D%20emocional>.
- Reiff, H., Hatzes, N., Bramel, M., & Gibbon, T. (2001). The relation of LD emotional intelligence in college students. *Journal of Learning Disabilities, 34*, 66-78. <https://doi.org/10.1177/002221940103400106>
- Rodríguez, A., Goñi, A., & Ruiz de Azúa, S. (2006). Autoconcepto físico y estilos de vida en la adolescencia. *Psychosocial Intervention, 15*, 81-94. http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-05592006000100006&lng=es&tlng=es.
- Rowe-Roberts, D., Cercos, R., & Mueller, F. (2014). Preliminary results from a study of the impact of digital activity trackers on health risk status. *Studies in Health Technology and Informatics*. PMID: 25087541. <https://doi.org/10.3233/978-1-61499-427-5-143>
- Russo, R. (2005). Imagem corporal: Construção através da cultura do belo. *Movimento & Percepção, 5*, 80-90. <http://ferramentas.unipinhal.edu.br/movimentoepercepcao/viewartic le.php?id=39>
- Schwartz, S. H. (2007). Universalism values and the inclusiveness of our moral universe. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 38*, 711-728. <https://doi.org/10.1177/0022022107308992>
- Torres-Serrano, M. (2020). Fear of missing out (FoMO) y el uso de Instagram: análisis de las relaciones entre narcisismo y autoestima. *Aloma, 38*, 31-38. <https://www.recercat.cat/bitstream/handle/2072/373902/TORRES%2C%20MARIA.pdf?sequence=1>