



Universidad Nacional
Federico Villarreal

Vicerrectorado de
Investigación

FACULTAD DE PSICOLOGIA

RELACION DE ESTRÉS CON LAS HABILIDADES SOCIALES EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD PÚBLICA DE LIMA METROPOLITANA 2017

Tesis para Optar el título de Segunda Especialidad Profesional en
Terapia Cognitiva Conductual

AUTORA:

LIC. MARIA JESUS ESTELA CEVALLOS

ASESOR:

Mg. VICENTE MENDOZAHUAMAN

JURADO:

Dr. JULIO INGA ARANDA

Dr. HUGO MONTES DE OCA SERPA

Dr. WENCESLAO FLORES GIRALDO

Lima Perú

2019

PENSAMIENTO

“Empieza haciendo lo necesario, después lo posible y de repente te encontrarás haciendo lo imposible”.

San Francisco de Asís

DEDICATORIA

A mis hijos Jully y Robert, en la que quedará en nuestros recuerdos las horas interminables de estudiar juntos, podemos decir tarea cumplida; mi odontóloga e ingeniero. Los amo.

AGRADECIMIENTO(S)

Agradecimiento(s) En este trabajo de tesis deseo agradecer en especial a mi asesora estadística Mg. Shirley Rimaicuna, así mismo a m asesor de tesis Mg. Vicente Mendoza Huamán, personas muy profesionales en la que recibí el apoyo, para la elaboración de mi trabajo de investigación. A mis pacientes que siempre me motivan a seguir ampliando mis conocimientos. A todas las personas que confiaron en mí, en que día a día me dieron su cariño y acompañamiento para alcanzar mis metas deseas. Los quiero mucho.

RESUMEN

El propósito del presente estudio de investigación cuantitativa con diseño descriptivo correlacional fue determinar la relación entre el estrés y las habilidades sociales en estudiantes de la Facultad de Psicología. La muestra se conformó de 231 estudiantes de la Facultad de Psicología de la Pública de Lima Universidad Nacional Federico Villarreal 2017 a los que se aplicó la Escala de Habilidad para hacer frente al estrés y a la lista de Chequeo de las Habilidades Sociales.

Los resultados muestran que el 45.9% de los estudiantes están de vez en cuando estresados mientras que el 41.1% casi nunca está estresado. Al indagar respecto a las habilidades sociales, el 66.7% tienen un buen nivel de habilidades sociales. Finalmente, se concluyó que la asociación entre el estrés y las habilidades es baja con una correlación de -0.28.

Palabras claves: estrés, habilidades, universidad.

ABSTRACT

The purpose of the present study of quantitative research with descriptive correlational design was to determinate the relationships between stress and social skills in university students. The sample was formed of 231 students of the Faculty of Psychology from the National University Federico Villarreal was considered, to whom the Skill Scale was applied. coping with stress and the checklist of social skills.

The results show that 45.9% of students are occasionally stressed while 41.1% are almost never stressed. When inquiring about social skills, 66.7% have a good level of social skills. Finally, there is a low relationship between stress and social skills.

Keywords: stress, skills, university.

INDICE

Dedicatoria	iii
Agradecimiento(S).....	iv
Abstract	vi
Indice.....	vii
Lista De Tablas	ix
Capitulo I: Introducción.....	10
1.1 Descripcion y formulacion del problema	12
1.2 Antecedentes	14
1.2.1 antecedente internacional	14
1.2.2 Antecedente nacionales.....	18
1.3 Objetivos	20
1.3.1 Objetivo general.....	20
1.3.2 Objetivos específicos	20
1.4 Justificación e importancia	20
1.5 Hipótesis	21
1.5.1 Hipótesis general	21
1.5.2 Hipótesis específicas	22
2.1 Teoría explicativa del estrés	23
Capitulo III: Metodo	30
3.1 Tipo de investigacion	30
3.2 Ambito temporal y espacial	30
3.3 Variables	30
3.4 Participantes y Muestra.....	30
3.5 Instrumentos o materiales.....	30
3.5.1 Tecnica de gabinete.....	30

3.5.2 Instrumento de recolección de datos	31
3.6 Procedimiento	32
Capítulo IV: Resultados	33
4.1. Caracterización de los estudiantes	33
4.2. Niveles de estrés de los estudiantes universitarios.....	36
4.3. Niveles de habilidades sociales de los estudiantes universitarios.....	37
4.4. Relación entre los niveles de estrés y las habilidades sociales	37
4.5. Prueba de hipótesis:	38
Capítulo V: Discusión	39
Capítulo VI: Conclusiones	42
Capítulo VII: Recomendaciones	43
8. Referencias bibliográficas	44
Anexos	52
Anexo N° 01: Fiabilidad de la Escala de Estrés Percibido	53
Anexo N° 02: Validez de la Escala de Estrés Percibido.....	54
Anexo N° 03: Fiabilidad de la Escala Cualitativa de Habilidades Sociales	56
Anexo N° 04: Validez de la Escala Cualitativa de Habilidades Sociales	61

LISTA DE TABLAS

Tabla 1: Ciclo de Estudios.....	33
Tabla 2: Colegio de Procedencia	33
Tabla 3: Género	34
Tabla 4: Estado Civil	34
Tabla 5: Ocupación	34
Tabla 6: Personas con las que vive.....	35
Tabla 7: Religión	35
Tabla 8: Tiene pareja	36
Tabla 9: Categorías de Estrés percibido	36
Tabla 10: Niveles de Habilidades Sociales	37
Tabla 11: Nivel de estrés percibido y habilidades sociales	37
Tabla 12: Prueba de Contrastación de Hipótesis	38

CAPITULO I: INTRODUCCIÓN

La presente investigación de tipo cuantitativo con diseño descriptivo correlacional se realizó con el propósito de relacionar las variables de estrés y habilidades sociales en los estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Pública de Lima Metropolitana 2017.

En la etapa universitaria, el joven estudiante se enfrenta a nuevas situaciones, las mismas que le exigen el manejo de habilidades sociales y control de sus emociones, al estar inmerso en un ambiente diferente, el que debe conocer a nuevas personas y enfrentar situaciones imprevistas que le pondrán a prueba.

Por tales motivos, no es de extrañar que la población estudiantil de nivel superior tenga cierta predisposición a desarrollar niveles de estrés relacionados con su desempeño o también llamado estrés académico.

Las consecuencias del estrés académico universitario son variadas, pero entre ellas destacan: depresión, malestar general, disminución del auto concepto y la autoestima, relaciones disfuncionales, burnout, consumo de sustancias adictivas, etc. Todas estas pueden añadir mayor dificultad a la vida universitaria y constituyen un grave riesgo para la salud mental de los jóvenes.

Cuando se habla del estrés académico, todos concluyen en afirmar que el inicio de los estudios superiores y el transcurso por los claustros universitarios son situaciones de crisis para los jóvenes, que les exige una movilización de recursos físicos y psicológicos para que puedan enfrentar todas y cada de las situaciones propias de sus estudios, tales como mantener un óptimo rendimiento académico, cumplir con las metas establecidas en su curricular, la sustentación de los múltiples trabajos, exposiciones, informes, los exámenes, etc., constituyendo

importantes fuentes de estrés para el joven y que llega a producir un impacto negativo en su salud y en su desempeño estudiantil.

La investigación realizada contiene los siguientes capítulos:

Capítulo I: Descripción y Formulación del Problema, Antecedentes Internacionales y Ny Objetivos: Generales y Especifico, Justificación e Importancia, Hipótesis: Generales y Específicos,

Capítulo II: Marco Teórico: Teoría Explicativa del Estrés, Teoría Explicativa de las Habilidades Sociales

Capítulo III: Tipo de Investigación, Ámbito Temporal y Espacial, Variables, Participantes y muestra, Técnica de Gabinete, Instrumento de Recolección de Datos, Procedimientos, Análisis de Datos.

Capítulo IV: Resultados.

Capítulo V: Discusión, en donde se analizan los resultados tomando como referentes los antecedentes y la bibliografía consultada.

Capítulo VI: se presentan las Conclusiones a las que se arribó luego del análisis y contrastación de los resultados.

Capítulo VII: Recomendaciones, aquí se muestran algunas sugerencias a implementar.

Capitulo VIII: finalmente en las Referencias bibliográficas se detalla la bibliografía consultada en el presente estudio.

1.1 DESCRIPCION Y FORMULACION DEL PROBLEMA

El estrés es un tema de gran interés en la actualidad, tanto en su estudio científico como en el marco de la vida cotidiana – habilidades sociales. Este hecho es comprensible si se toma en cuenta la manera en que afecta más al hombre de hoy en sus diversas realidades (Hodfoll, 1989).

Hans Selye (1936) consideró al estrés como un agente desencadenante, dado que es un elemento que atenta contra la homeostasis del organismo, que resulta de una respuesta fisiológica no específica; dicha respuesta era estereotipada e implicaba una activación de eje Hipotalámico- Hipofísico-suprarrenal y del sistema nervioso autónomo. A este proceso lo llamó “Síndrome de Adaptación General”, el que presenta tres etapas claramente diferenciadas: alarma, resistencia y agotamiento.

Es innegable que día con día, el estrés se apropia de más espacio en la vida de las personas sin hacer distinción de edad, el sexo, estrato social, u ocupación, igualmente, muchos estudios establecen la relación significativa entre el estrés y la aparición o aumento de complicaciones de enfermedades crónicas, comprometiendo la salud de las personas. El estrés es difícil de controlar cuando se asocia al cumplimiento de horarios, cargas laborales o académicas, evaluaciones y cualquier actividad que induzca a la competitividad como es el caso de los estudiantes.

Barraza & Acosta, (2007) en un estudio realizado a 356 estudiantes de educación media superior encontró que el 86% manifestaron haber tenido estrés con un nivel medianamente alto. Entre las causas a las que se atribuyó estos niveles figuraron el exceso de responsabilidad por cumplir las obligaciones escolares, la sobrecarga de tareas y trabajos escolares, la

evaluación de los profesores y el tipo de trabajo que les piden los profesores.

Las habilidades sociales también han sido motivo de interés científico, las últimas décadas han demostrado fehacientemente que estas son necesarias para obtener un estado de bienestar psicológico, ya que permiten desarrollar relaciones de compañerismo y amistad, ampliar las redes sociales, satisfacer necesidades como las de aprobación y afecto, afiliación y pertenencia; y todo ello es lo que conforma finalmente el apoyo social y afectivo.

Para Ladd & Mize, (1983) las habilidades sociales son “un conjunto de habilidades que permiten organizar cogniciones y conductas de manera eficiente, en la dirección del logro de metas interpersonales y sociales, que se realizan de un modo culturalmente aceptable”.

Sin embargo, se observa que muchas personas; especialmente jóvenes; manifiestan dificultades para relacionarse con los demás, problemas de comunicación, baja autoestima, indicadores de deficiencia en el desarrollo de sus habilidades sociales.

García, (2005) estudió el nivel de habilidades sociales en 205 jóvenes procedentes de varias universidades de la ciudad de Lima, observando que 135 de ellos se ubicaron en el nivel promedio (65.9%), 32 de ellos se ubicaron en un nivel alto (15.6%) y 38 de ellos en un nivel bajo (18.5%); determinando dos grupos diferenciados: el primero y de mayor porcentaje que se ubica en un nivel promedio, indicando que aparentemente la mayoría de los estudiantes están dentro de los parámetros esperados para actuar y pensar con buenas habilidades sociales, permitiéndole tener

adecuadas relaciones interpersonales así como socioemocionales dentro de las exigencias y experiencias de su entorno. El segundo grupo, conformado por el 18.5% que posee un nivel bajo de habilidades sociales, siendo necesario incrementarlas o potencializarlas.

Por ello, evaluando el problema de la deficiencia de las habilidades sociales de los estudiantes universitarios, se determina que el manejo inadecuado del estrés ha formado parte del proceso central en relación entre conducta y salud, pudiéndose evaluar la conducta de carácter psicológico ya que se presentan cambios fisiológicos produciendo malestares y enfermedades.

Ante esta situación el personal investigador plantea la siguiente interrogante: ¿Cuál es la relación entre los niveles de estrés y el desarrollo de las habilidades sociales en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Federico Villareal?

1.2 ANTECEDENTES

1.2.1 ANTECEDENTE INTERNACIONAL

González, Sánchez, & Robles (2015) en “Competencias sociales en estudiantes universitarios de Ciencias de la Salud (España) realizado con la finalidad de describir y entrenar las competencias sociales de un grupo de universitarios mediante el juego de roles, observaron un incremento del manejo de habilidades sociales desde la valoración inicial (en la que se observó niveles muy bajos) hasta la observación final, especialmente en el grupo experimental (con una media de 83 en el Pre Test a 104 en el Post Test) . Estos autores señalan la importancia de las habilidades sociales como un medio de

mejorar la calidad humana de los profesionales, además de considerar la factibilidad de la inclusión del entrenamiento en la curricular universitaria por tratarse de un programa de bajo costo y tiempo.

García, Ortega, Rivera, Romero, & Benítez (2013) en el estudio “Habilidades emocionales percibidas en estudiantes de carreras de Ciencias de la Salud en Hidalgo, México” con una muestra de 236 estudiantes universitarios, explican que durante la carrera universitaria, los estudiantes ponen a prueba sus competencias y habilidades de adaptación con el propósito de alcanzar los objetivos establecidos por la carrera, para ello, utilizan sus habilidades personales de afrontamiento ante el estrés y de control de sus emociones pero si en el proceso de aprendizaje la atención es comprometida por una carga emocional negativa, la percepción, el aprendizaje y el desempeño, se ven afectados. Por lo cual se sugiere implementar estrategias de intervención, debido a la relevancia de ésta en el manejo del estrés, depresión, desesperanza, autoestima, menor ansiedad social, satisfacción interpersonal y estrategias de afrontamiento activo para solucionar problemas, disminuir el enojo y controlar las emociones para no terminar en actos violentos.

Urdaneta & Morales, (2013) en “Manejo de habilidades sociales e inteligencia emocional en ambientes universitarios” de Venezuela, observaron que los estudiantes presentaron promedios indicativos de bajas habilidades de influencia (2,43), liderazgo (2,48) y

catalizador de cambios (2,43), señalando estos resultados la carencia en el manejo de esas destrezas, concluyendo que existe un manejo deficiente de los componentes de las habilidades sociales, los mismos que impiden que el estudiante universitario pueda interactuar de manera efectiva y eficaz, además de disminuir el propio valor de las personas y capacidad de respuestas de aproximación por parte de los demás; estos investigadores afirman que la falta de manejo de las habilidades sociales propician perturbaciones cognitivas o afectivas que obstaculizan el establecimiento de relaciones de intercambio favorables.

Bueno, Durán, & Garrido (2013) en la investigación “Entrenamiento en habilidades sociales en estudiantes universitarios de Magisterio de la especialidad de Educación Primaria: un estudio preliminar” con una muestra de 499 estudiantes de la ciudad de Sevilla, luego de la ejecución del taller pudieron constatar una reducción de los niveles de incomodidad y respuesta agresiva en el grupo experimental (para la escala nivel de incomodidad de 102,25 a 81,61 en el post test y para la escala probabilidades de respuesta una disminución de 136,52 a 107,74). Estos autores afirman que la actuación social competente puede ser decisiva para el éxito social y profesional, por lo que la implementación de un programa de mejoramiento de las habilidades sociales tiende a mejorar las competencias de interacción social, desmitificar algunas creencias erróneas sobre comunicación e incorporar estilos correctos a la vez que reduce la presión social para actuar de manera inadecuada.

Marín, Álvarez, Lizalde, Anguiano, & Lemus, (2014) en “Estrés académico en estudiantes. El caso de la Facultad de Enfermería de la Universidad Michoacana” de México, observaron que el 64.19% de los participantes manifestaron niveles frecuentes de estrés por las evaluaciones de los profesores; manifestándose principalmente por los dolores de cabeza o migraña con énfasis en las mujeres. Estos investigadores concluyen estableciendo que el estrés académico se presenta con mayor frecuencia en el género femenino, en los últimos años de la carrera y durante las prácticas clínicas.

Satchimo, Nieves, & Grau, (2013) en “Factores de riesgo y vulnerabilidad al estrés en estudiantes universitarios” observaron que la edad del alumno, el año académico, su percepción del estado de salud, los hábitos de sueño, la existencia de hábitos nocivos como el consumo de alcohol o tabaco, el uso del tiempo libre, la práctica de ejercicios, son factores que incrementan el riesgo de padecer de estrés, trayendo consecuencias que pueden ser agravantes o atenuantes.

González & González, (2012) en el estudio “Estrés Académico en el nivel Medio Superior” – México; explican que el estrés académico ha sido poco estudiado y es a menudo confundido con el estrés en general, siendo aceptado por la sociedad como una respuesta normal del estudiante al avance en su nivel académico, sin embargo, las repercusiones que presentan los alumnos que lo viven en niveles elevados son graves, por tal motivo es necesario que conozcan la mejor forma de manejarlo.

1.2.2 ANTECEDENTE NACIONALES

Sihuai, (2016) en “Habilidades Sociales y su Influencia en las Relaciones Interpersonales en estudiantes de Enfermería, Universidad Peruana Los Andes - Huancayo, Año 2013”, con una muestra de 243 estudiantes, a los que se les aplicó la Lista de Chequeo de Habilidades Sociales de Goldstein (2002) y la Escala de Relaciones Interpersonales de Contreras (2010), encontrando que el 22% tienen un nivel bajo, 42% tienen niveles medios en las primeras habilidades sociales; en cuanto a las habilidades sociales avanzadas el 32% mantiene niveles bajos y el 53% niveles medios; concluyendo que al 95% de nivel de confianza que las habilidades sociales influyen significativamente en las relaciones interpersonales.

Del Risco, Gómez, & Hurtado, (2015) en “Estrés y Rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Enfermería - Universidad Nacional De La Amazonía Peruana – Iquitos – 2015”, a partir del estudio de una muestra de 120 universitarios con edades comprendidas entre 18 años a más, encontraron que el 57,5% (69) tuvo rendimiento académico bueno, del cual el mayor porcentaje 53,3% (64) tuvo estrés medio. Pudiendo inferir que existe asociación estadística significativa entre el estrés y el rendimiento académico.

Becerra, (2013) en la investigación “Rol de Estrés percibido y su afrontamiento en las conductas de salud de estudiantes universitarios de Lima” con la participación de 155 estudiantes universitarios con edades promedio de 18 años. Constató que el afrontamiento es la variable que mejor predice las conductas de

salud, encontrando que el afrontamiento centrado en la emoción constituyó un estilo que afecta favorablemente a los hábitos del consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, el del sueño y descanso y el autocuidado y cuidado médico, mientras que el evitativo lo hace en forma desfavorable.

Cassaretto, (2013) en el estudio “Estrés académico y afrontamiento en un grupo de estudiantes de una universidad privada de Lima” con el objetivo de describir y relacionar los niveles de estrés académico y el afrontamiento que utiliza un grupo de 198 estudiantes universitarios de los primeros años. Entre los resultados se encontraron que los estudiantes presentan un nivel promedio de estrés académico “medianamente alto” en este grupo, y las situaciones principalmente generadoras de estrés fueron las evaluaciones y la sobrecarga académica. En cuanto a la sintomatología experimentada, las reacciones psicológicas fueron las principales. Asimismo, los alumnos de esta muestra hacen un mayor uso del estilo de afrontamiento resolver el problema. Finalmente, en cuanto a la relación entre ambas variables, se observa que el nivel de estrés percibido correlaciona directamente con el estilo de afrontamiento no productivo e indirectamente con el estilo resolver el problema.

1.3 OBJETIVOS

1.3.1 OBJETIVO GENERAL

Determinar la relación entre el estrés y las Habilidades Sociales en estudiantes de la Facultad de Psicología de una Universidad Pública de Lima Metropolitana 2017.

1.3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Determinar los niveles de estrés de los estudiantes universitarios de una Universidad Pública de Lima Metropolitana, 2017.
2. Determinar los niveles de habilidades sociales de los estudiantes universitarios de una Universidad Pública de Lima metropolitana, 2017.

1.4 JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA

La psicología de las personas indudablemente desempeña un rol muy importante respecto al manejo del estrés y por ende al desarrollo de sus habilidades sociales en la que ambas están relacionadas fisiológicamente, el mal manejo de ambas conllevara significativamente la estructura somática, por lo que el funcionamiento del binomio mente y cuerpo de la persona afectara al desarrollo de sus habilidades sociales.

La situación económica por la que atraviesa nuestro país ayuda a llevar a las personas un ritmo de vida estresante, recargado y acelerado, generando una consecuencia negativa para la salud física y mental, manifestando estrés y afectando el desenvolvimiento en su medio de desarrollo laboral, académico, familiar, social y familiar no es óptimo.

De acuerdo con los últimos reportes estadísticos del INEI (Instituto Nacional de Estadística e Informática), los estudiantes con manejo

inadecuado del estrés se han visto afectados, presentando características comunes en lo que respecta al tipo de comportamientos que adoptan a las diferentes situaciones de su vida diaria.

La presencia de un cuadro de estrés negativo de la persona con diversos patrones conductuales, permite la comprobación de nos enfrentamos a un factor de riesgo para la salud y un reto de capacidad para el trabajo profesional en especial del Psicólogo Clínico de la Salud en nuestro país.

Este trabajo de investigación tiene justificación teórica ya que utiliza información conceptual para contrastar la relación existente entre estrés y habilidades sociales en estudiantes universitarios, por tanto servirá de base para el desarrollo de nuevos conocimientos.

La justificación práctica radica en que el estudio de las variables (estrés y habilidades sociales), permitirá que el investigador emplee estos elementos para explicar las relaciones existentes entre estas variables, permitiendo la adopción de medidas preventivas y correctivas.

Mientras que la justificación metodológica se basa en que mediante la investigación se determinará la relación entre estrés y habilidades sociales, utilizando metodologías validadas de la investigación científica, como el método inductivo – deductivo y técnicas que permitirán la contrastación de la hipótesis de estudio.

1.5 HIPÓTESIS

1.5.1 HIPÓTESIS GENERAL

Ha: Existe relación significativa entre los niveles de estrés y las Habilidades Sociales en los estudiantes universitarios de una Universidad pública de Lima Metropolitana.

Ho: No existe relación significativa entre los niveles de estrés y las Habilidades Sociales en los estudiantes universitarios de una Universidad pública de Lima Metropolitana.

1.5.2 HIPÓTESIS ESPECÍFICAS

- Existen diferencias significativas en las habilidades sociales de los estudiantes universitarios de una Universidad pública de Lima Metropolitana.
- Existen diferencias significativas en los niveles de estrés en los estudiantes universitarios de una Universidad pública de Lima Metropolitana.

CAPITULO II: MARCO TEORICO

2.1 TEORÍA EXPLICATIVA DEL ESTRÉS

Definición de estrés

El estrés se puede conceptualizar de tres formas:

Para Cannon, (1932) el estrés es un conjunto de estímulos, este autor explica que la presencia de ciertas condiciones ambientales generan sentimientos de tensión, siendo percibidas como situaciones amenazantes o peligrosas. Este conjunto de situaciones se les conoce como estresores. Concluyendo que el estrés es una característica del ambiente (estímulo), hablándose de estrés laboral, estrés de los estudios, etc. Este concepto de estrés como un estímulo perjudicial que recibe un organismo se relaciona fácilmente con los conceptos del binomio salud – enfermedad, siendo una medida objetiva de ese estrés deviniendo en ser considerado una variable independiente.

En cambio, Selye, (1960) el estrés es una respuesta o reacción de las personas ante los estresores. En esta respuesta confluyen dos componentes: el psicológico (conducta, pensamientos y emociones emitidos por el sujeto) y el fisiológico (activación corporal). A diferencia del primer concepto, aquí el estrés actúa como variable dependiente.

Por otro lado Lazarus & Folkman, (1984) consideran al estrés como un proceso que incorpora tanto los estresores como las respuestas a los mismos y además añade la interacción entre la persona y el ambiente. Esta definición da importancia a la relación e influencia que se da entre la

persona y su medio, en este caso el estrés viene a ser la forma en que cada persona percibe y reacciona ante diferentes eventos.

Tipos de estrés

Se pueden distinguir dos tipos de estrés:

- a) Distrés: el distrés se encuentra asociado a sentimientos de displacer o desagrado, es decir corresponde a emociones negativas, y desencadena consecuencias negativas para la persona que lo sufre si llega a perdurar en el tiempo.
- b) Eustrés: al contrario que el anterior, el eustrés se encuentra relacionado con sensaciones y sentimientos placenteros o agradables, es un tipo de estrés positivo y por ende, sus consecuencias son benéficas para la persona.

También de acuerdo al tiempo de permanencia del estrés podemos clasificarlo en:

- a) Episódico: este tipo de estrés ocurre momentáneamente y no es de larga duración, usualmente una vez que el factor causal ha sido resuelto o la situación problemática ha sido enfrentada, todos los síntomas de estrés tienden a desaparecer.
- b) Crónico: para que un estrés se vuelva crónico deben conjugarse factores como: un ambiente inadecuado, sobrecarga de trabajo, alteración de los biorritmos de la persona, tener que asumir responsabilidades o verse continuamente involucrado en la toma de decisiones importantes. El estrés crónico se presenta cuando la persona es sometida de manera constante a situaciones generadoras de estrés, en este escenario, los síntomas de estrés aparecen de forma continua y solo remitirán cuando la persona

pueda afrontar la exigencia de recursos físicos, cognitivos y emocionales que la situación le demanda.

Manifestaciones del estrés

Las diversas manifestaciones del estrés se pueden agrupar en:

a) Manifestaciones fisiológicas

(Selye, 1960) conceptualizaba al estrés como un conjunto de reacciones fisiológicas que manifestaba la persona; ante la presencia de una situación estresante el cuerpo reacciona poniendo en marcha el sistema nervioso autónomo, de esta manera hay una dilatación pupilar que permite mejorar y ampliar el rango de visión, el sentido del oído se agudiza, se produce tensión muscular en preparación para la lucha o el escape, hay incremento de la frecuencia cardíaca y respiratoria, todos estos cambios fisiológicos corresponden a la primera fase o fase de preparación a la respuesta de estrés.

En la segunda fase o fase de mantenimiento, estas respuestas permanecen como una forma de afrontar a las demandas emocionales que ha generado dicha situación, finalmente en la tercera fase de agotamiento se produce una disminución brusca de la respuesta fisiológica como medio de conservación del organismo y evitación del colapso general.

La ansiedad es un síntoma psicológico de respuesta al estrés que cursa con manifestaciones físicas como palpitaciones, sensación de ahogo, temblores, etc.

b) Manifestaciones cognitivo – conductuales

En el aspecto conductual o comportamental, el estrés genera cambios en los estilos de vida, los mismos que muchas veces devienen en que la persona asume

la práctica de inadecuados hábitos de salud como incrementar el consumo de cafeína, tabaco, alcohol, fármacos ansiolíticos o drogas.

También se ha establecido que los niveles de estrés inciden en la presencia de trastornos del sueño (insomnio, sonambulismo, etc.); además de generar problemas en el rendimiento académico en el caso de los estudiantes.

2.2 TEORIA EXPLICATIVA DE HABILIDADES SOCIALES

Definición de las habilidades sociales

En palabras de Bazán, (2006), las habilidades sociales pueden definirse como “dispositivos de regulación de la vida social, que se materializan en los modos de interacción social cotidiana, en las normas sociales y en general en el conocimiento social” convirtiéndose en recursos indispensables para el desarrollo de las relaciones interpersonales, que conforme al contexto en que se desenvuelve la persona, establece ciertas pautas de comportamiento reconocidas como necesarias en el proceso de interacción social.

Para Monjas, (1998) define las habilidades sociales son el conjunto de conductas necesarias para empezar a interactuar con otras personas.

Características de las habilidades sociales

De acuerdo con Caballo (1997), las principales características de las habilidades sociales serían las siguientes:

- Es una característica conductual más que personal.
- Es aprendida, por lo que es posible adquirir la capacidad de respuesta.
- Es una característica específica a la persona y a la situación, no universal.

- Debe contemplarse en el contexto cultural del individuo, así como en términos de otras variables situacionales.
- Está basada en la capacidad de un individuo de escoger libremente su acción.
- Es una característica de la conducta socialmente eficaz, no dañina.

Por su parte, Gil, (1998) y Castilla, (2004) integran las distintas características de las habilidades sociales, presentándolas de la siguiente manera:

- Poseen un carácter aprendido, que se da a través de la observación, la imitación, el ensayo e información, entre otros.
- Incluyen comportamientos verbales y no verbales.
- A través del uso y utilización de las Habilidades Sociales, se acrecienta el reforzamiento social, es decir, el medio social brinda respuestas positivas.
- Las Habilidades Sociales son recíprocas por naturaleza y suponen una correspondencia en la interacción, visualizada en la reciprocidad y coordinación de comportamientos específicos.
- La habilidad social en su carácter de comportamiento social, implica tratar de entender el punto de vista del otro y la proyección de una autoimagen.
- La práctica de las Habilidades Sociales está influida por las características del contexto bio – psico – social y cultural en que se encuentran los individuos, y a la vez por la especificidad situacional, que afecta la conducta social del sujeto, tal como: edad, sexo y status del receptor.

- El desempeño de las habilidades sociales requiere además de la adaptabilidad de sus componentes a la situación social, la comprensión de la situación social específica.

Dimensiones de las habilidades sociales

- a) Dimensión verbal y conductual: esta dimensión hace referencia a las acciones y lenguaje tanto verbal como no verbal que realiza la persona en su interacción con los demás. Comprende los gestos, las sonrisas, el mantenimiento y/o búsqueda del contacto ocular, el volumen y tono de voz, la duración de la respuesta, el contenido de los mensajes verbales, la capacidad de expresar amor, agrado y afecto, saber hacer y aceptar cumplidos, postura, etc.
- b) Dimensión cognitiva: tiene relación con la percepción, procesamiento e interpretación de las situaciones que vive la persona y que van a influir en su actuación frente a los otros. Son competencias de esta dimensión el uso de la empatía, la habilidad en la resolución de problemas, la capacidad para comunicarse de forma verbal y no verbal y la comprensión de los significados del lenguaje verbal y gestual. También se considera a la atención, la percepción e interpretación de las conductas sociales como las costumbres y las normas de convivencia. Cabe resaltar que así como no todas las personas piensan igual, tampoco podemos esperar que todos posean las mismas percepciones respecto a la información de una situación social determinada, es aquí donde las creencias personales y el sistema de valores que cada

persona tenga van a ejercer una enorme influencia en la forma como percibe la realidad y reacciona a ella.

- c) Dimensión fisiológica: agrupa a aquellas señales o funciones corporales que se dan en respuesta a la interacción de la persona, entre ellas tenemos a : la frecuencia cardíaca, la presión arterial, la respiración, la respuesta muscular y cutánea, el flujo sanguíneo.
- d) Dimensión ambiental: en esta dimensión encontramos a aquellas variables que se encuentran en el ambiente y que van a influir en el comportamiento social de la persona, ejemplo: el género, la edad, el estado civil, la religión, la temperatura, el hacinamiento, los roles, estilos de liderazgo, prejuicios, etc.

CAPITULO III: METODO

3.1 TIPO DE INVESTIGACION

El estudio de investigación cuantitativa con un diseño descriptivo correlacional pretende estudiar la relación y/o la influencia existente entre el stress y las habilidades sociales, a través de aplicación de instrumentos de aplicación de datos (Escala de Stress Percibido Cohen, S y Escala cuantitativa de Escala de Habilidades Sociales A. Goldstein).

3.2 AMBITO TEMPORAL Y ESPACIAL

La investigación se desarrolló con 231 estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Pública de Lima Metropolitana de ambos sexos, 50 hombres y 181 mujeres.

3.3 VARIABLES

- Variable Independiente: Estrés
- Variable Dependiente: Habilidades sociales

3.4 PARTICIPANTES Y MUESTRA

La población sujeto de investigación estuvo conformada por estudiantes de la Facultad de Psicología. La muestra se constituyó con 231 estudiantes, de ambos sexos y que aceptaron participar del presente estudio.

3.5 INSTRUMENTOS O MATERIALES

3.5.1 TECNICA DE GABINETE

Tendrá como finalidad la recolección de datos bibliográficos referidos a la presente investigación. Está constituido por la técnica del fichaje, utilizando para ello los siguientes instrumentos:

- **Fichas textuales:** se utilizará para transcribir párrafos importantes presentados por el autor de un libro que fundamente el estudio de investigación.
- **Fichas bibliográficas:** se utilizará para registrar datos principales de las fuentes consultadas.
- **Fichas de resumen:** se empleará para sintetizar o registrar datos fundamentales de una lectura.

3.5.2 INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Escala de Estrés Percibido (PSS) (Perceived Stress Scale (PSS))

La escala de Estrés Percibido fue creada por Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983), y adaptada por el Dr. Eduardo Remor.

Esta escala es un instrumento de auto informe que evalúa el nivel de estrés percibido durante el último mes, consta de 14 ítems con un formato de respuesta de una escala de cinco puntos (0 = nunca, 1 = casi nunca, 2 =de vez en cuando, 3 = a menudo, 4 = muy a menudo). La puntuación total de la PSS se obtiene invirtiendo las puntuaciones de los ítems 4, 5, 6, 7, 9, 10 y 13 (en el sentido siguiente: 0=4, 1=3, 2=2, 3=1 y 4=0) y sumando entonces los 14 ítems.

La puntuación directa obtenida indica que a una mayor puntuación corresponde un mayor nivel de estrés percibido, agrupándose en las siguientes categorías: (nada estresado, casi nunca estresado, de vez en cuando estresado, a menudo estresado y muy a menudo estresado).

Escala Cualitativa de Habilidades Sociales

Autor. A.Goldstein

La escala cualitativa de Habilidades Sociales es un instrumento que consta de 27 ítems, con un formato de respuesta de cinco puntos (0 = nunca, 1 = casi nunca, 2 = de vez en cuando, 3 = a menudo, 4 = muy a menudo).

Esta escala tiene un índice de fiabilidad de 0.913

La sumatoria de los puntajes obtenidos en cada ítem, permite agrupar los valores en las siguientes categorías.

3.6 PROCEDIMIENTO

El test se aplicó a la muestra seleccionada. Posteriormente, las encuestas se tabularon en Excel y los datos fueron exportados al software estadístico SPSS 24.0 para el tratamiento de los mismos.

Utilizando los antecedentes trabajados, se interpretaron los resultados, y se presentaron las conclusiones con fundamento científico, en base a las que se proponen alternativas de solución frente al problema o recomendaciones.

Los datos obtenidos a través de los instrumentos aplicados, se organizaron en tablas de distribución de frecuencias absolutas y porcentuales. Asimismo, los datos se presentaron en cuadros de distribución de frecuencias, y para la comprobación de la hipótesis se utilizó la prueba Chi cuadrada.

CAPITULO IV: RESULTADOS

4.1. Caracterización de los estudiantes

Tabla 1: Ciclo de Estudios

Ciclos	Frecuencia	Porcentaje
2	2	0.87%
3	1	0.43%
4	82	35.50%
6	88	38.10%
8	55	23.81%
10	3	1.30%
Total	231	100.00%

De acuerdo con la Tabla N° 01, el 38.10% de los estudiantes están cursando el 6° ciclo de estudios, el 35.5% refiere estar en el cuarto ciclo, mientras que el 23.81% cursa el octavo ciclo.

Tabla 2: Colegio de Procedencia

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Estatad	129	55.84%
Particular	102	44.16%
Total	231	100.00%

Al preguntar por el colegio de procedencia, el 55.84% de los encuestados manifestó proceder de un colegio estatal y el 44.16% restante proviene de instituciones educativas particulares.

Tabla 3: Género

Género	Frecuencia	Porcentaje
Hombre	50	21.65%
Mujer	181	78.35%
Total	231	100.00%

Respecto a la distribución por género, el 78.35% pertenece al género femenino y el 21.65% restante son varones.

Tabla 4: Estado Civil

Estado civil	Frecuencia	Porcentaje
Soltero	231	100.00%
Total	231	100.00%

La Tabla N° 04, nos muestra que el 100% de la muestra es soltero.

Tabla 5: Ocupación

Categorías	Frecuencia	Porcentaje
Sólo estudia	177	76.62%
Estudia y trabaja medio tiempo	46	19.91%
Estudia y trabaja tiempo completo	8	3.46%
Total	231	100.00%

En referencia a la Tabla N° 05, el 76.62% sólo se dedica a estudiar, un 19.91% estudia y trabaja medio tiempo, aunque un mínimo porcentaje (3.46%) refiere estudiar t tener un trabajo de tiempo completo.

Tabla 6: Personas con las que vive

Categorías	Frecuencia	Porcentaje
Ambos padres	144	62.34%
Solo madre	44	19.05%
Solo padre	11	4.76%
Abuelos	4	1.73%
Tíos	5	2.16%
Otros	23	9.96%
Total	231	100.00%

En la Tabla N° 06, se observa que el 62.34% de los estudiantes participantes del estudio está viviendo con ambos padres, el 19.05% vive solo con su madre, un 9.96% expresa que vive con otros familiares, el 4.76% manifestó vivir únicamente con su padre, el 2.16% con sus tíos y el 1,73% restante vive con sus abuelos.

Tabla 7: Religión

Categorías	Frecuencia	Porcentaje
Católica	117	50.65%
Cristiana	28	12.12%
Otra	4	1.73%
Ninguna	82	35.50%
Total	231	100.00%

En la Tabla N° 07, se observa que el 50.65% profesa la religión Católica, el 35.50% manifiesta no tener ninguna religión, mientras que el 12.12% se considera cristiano y el 1.73% expresó tener otra creencia religiosa.

Tabla 8: Tiene pareja

Categorías	Frecuencia	Porcentaje
Si	106	45.89%
No	125	54.11%
Total	231	100.00%

Al ser preguntados respecto a si actualmente tenían pareja, el 54.11% expresó no estar en una relación y el 45.89% comentó que si mantenía una relación al momento del estudio.

4.2. Niveles de estrés de los estudiantes universitarios

Tabla 9: Categorías de Estrés percibido

Categorías de estrés percibido		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Nada estresado	8	3.5
	Casi nunca estresado	95	41.1
	De vez en cuando estresado	106	45.9
	A menudo estresado	21	9.1
	Muy a menudo estresado	1	0.4
	Total	231	100.0

De acuerdo con el objetivo específico N° 01: “Identificar los niveles de estrés de los estudiantes de la Facultad de Psicología de una Universidad Pública de Lima metropolitana, 2017”, se puede apreciar en la Tabla N° 09, que los mayores porcentajes corresponden a la categoría de “De vez en cuando estresado” (45.9%) y “Casi nunca estresado” (41.1%), el 9.1% refiere estar “a menudo

estresado”, un 3.5% afirma que sus niveles de estrés son nulos y el 0.4% se ubica en la categoría de “Muy a menudo estresado”.

4.3. Niveles de habilidades sociales de los estudiantes universitarios

Tabla 10: Niveles de Habilidades Sociales

Categorías de habilidades sociales		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Nivel medio de Habilidades sociales	15	6.5
	Buen nivel de Habilidades sociales	154	66.7
	Excelente nivel de Habilidades sociales	62	26.8
	Total	231	100.0

En consonancia con el objetivo específico N° 02 “Identificar los niveles de habilidades sociales de los estudiantes de la Psicología de una Universidad Pública de Lima metropolitana, 2017”, la Tabla N° 10 muestra que el 66.7% de los estudiantes participantes del estudio tienen un “buen nivel de habilidades sociales”, el 26.8% mantiene un “excelente nivel” y el 6.5% obtuvo niveles medios.

4.4. Relación entre los niveles de estrés y las habilidades sociales

Tabla 11: Nivel de estrés percibido y habilidades sociales

		Categorías de habilidades sociales			Total
		Nivel medio de Habilidades sociales	Buen nivel de Habilidades sociales	Excelente nivel de Habilidades sociales	
Categorías de estrés percibido	Nada estresado	1	5	2	8
	Casi nunca estresado	0	62	34	96
	De vez en cuando estresado	8	76	21	105
	A menudo estresado	6	10	5	21
	Muy a menudo estresado	0	1	0	1
Total		15	154	62	231

El objetivo general del presente estudio fue” determinar la relación que existe entre los niveles de estrés y las Habilidades Sociales de los estudiantes de la Facultad de Psicología de una Universidad pública de Lima metropolitana”, por lo

que en la Tabla N° 11, se aprecia que 96 estudiantes con niveles bajos de estrés presentaron un buen y excelente nivel de habilidades sociales con una frecuencia de 62 y 34 respectivamente, igualmente de los 105 universitarios que se encuentran en la categoría de “De vez en cuando estresado”, 76 tienen buen nivel de habilidades sociales, 21 mantiene un excelente nivel y 8 tiene tendencia a niveles medios. Estos resultados sugieren que las personas con buenos niveles de habilidades sociales tienden a presentar niveles bajos de estrés.

4.5. Correlación de las variables en estudio

Siendo la hipótesis de investigación: “Existe relación significativa entre los niveles de estrés y las Habilidades Sociales en los estudiantes universitarios de una Universidad pública de Lima Metropolitana”.

Se procedió a realizar la prueba de contrastación para determinar la relación entre los niveles de estrés y las habilidades sociales.

Tabla 12: Prueba de Contrastación de Hipótesis

		Puntaje total de Estrés percibido	Total habilidades sociales
Puntaje total de Estrés percibido	Correlación de Pearson	1	-,281**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	231	231
Total habilidades sociales	Correlación de Pearson	-,281**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	231	231

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

En la tabla N° 12, se puede observar que la prueba de Correlación de Pearson arroja un valor de -0.281 indicando una baja correlación entre ambas variables, aunque si existe significatividad ($p < 0.05$) en la relación existente entre ambas.

CAPITULO V: DISCUSIÓN

En la presente investigación los objetivos específicos se enmarcaron en analizar las dos variables en estudio: Niveles de estrés y las Habilidades Sociales de los estudiantes universitarios.

En lo que respecta al objetivo específico N° 01, “Identificar los niveles de estrés de los estudiantes de la Facultad de Psicología de una Universidad Pública de Lima metropolitana, 2017”, en la Tabla N° 09, el 45.9% se ubicó en la categoría de “De vez en cuando estresado” y “Casi nunca estresado” (41.1%) indicando que mayoritariamente los estudiantes tienden a presentar niveles bajos de estrés.

Estos resultados coinciden con los observados en el estudio de Rivas, y otros, (2014) quienes observaron que la frecuencia del estrés en estudiantes universitarios de Enfermería fue poco frecuente en un 46%; estos investigadores señalaron como eventos estresantes a la sobrecarga de tareas (44.5%), la evaluaciones (43.8%) y el tiempo para realizar los trabajos (37.2).

También, Condoyque, Herrera, Ramírez, Hernández, & Hernández, (2016) al investigar los niveles de estrés de estudiantes de ciencias de la salud (Enfermería y Nutrición) observaron que en ambas carreras, estos niveles correspondían a un estrés moderado (58% para Enfermería y 48% para Nutrición) y leve con 40% y 50% respectivamente para ambas carreras.

Para Rivas et al, el estrés es un fenómeno que *“...está presente en las actividades diarias que realizamos, depende de cada uno percibirlo de forma positiva o negativa, lo cual afecta nuestro equilibrio sistémico, por ello es importante, estar preparados con buenas estrategias de afrontamiento”*.

El objetivo específico N° 02 “Identificar los niveles de habilidades sociales de los estudiantes de la Psicología de una Universidad Pública de Lima metropolitana, 2017”, la Tabla N° 10 muestra que el 66.7% de los estudiantes participantes del estudio tienen un “buen nivel de habilidades sociales”, el 26.8% mantiene un “excelente nivel”.

Estos son similares a los encontrados por Sihuai (2016) al estudiar las habilidades sociales de estudiantes universitarios observó que el 42% de los mismos presentaba niveles medios y el 36% obtuvo niveles altos para las habilidades sociales básicas; igualmente, al estudiar las habilidades básicas avanzadas, los porcentajes fueron de 53% para niveles medios y 15% para niveles altos.

Mientras que el objetivo general del presente estudio fue” determinar la relación que existe entre los niveles de estrés y las Habilidades Sociales de los estudiantes de la Facultad de Psicología de una Universidad pública de Lima metropolitana”, por lo que en la Tabla N° 11, se aprecia que 96 estudiantes con niveles bajos de estrés (categoría “Casi nunca estresado”) presentaron un buen y excelente nivel de habilidades sociales con una frecuencia de 62 y 34 respectivamente, igualmente de los 105 universitarios que se encuentran en la categoría de “De vez en cuando estresado”, 76 tienen buen nivel de habilidades sociales, 21 mantiene un excelente nivel y 8 tiene tendencia a niveles medios. Estos resultados sugieren que las personas con buenos niveles de habilidades sociales tienden a presentar niveles bajos de estrés.

Vega, González, Anguiano, Nava, & Soria, (2009) encontraron correlaciones negativas y significativas para habilidades sociales y estrés (general, escolar y

social). Lo que está indicando que a mayor estrés hay menos habilidades sociales, con unas r de Pearson de 0.29, 0.31 y 0.28, respectivamente.

CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES

Tomando en consideración los objetivos planteados y el análisis de los resultados, se arribó a las siguientes conclusiones:

- Existe una correlación baja aunque significativa entre los niveles de estrés y las habilidades sociales, por lo que la presencia de dichas habilidades sociales constituye un factor de protección frente a los diversos causales de estrés universitario.
- La mayoría de los estudiantes presenta niveles medios de estrés (45.9%), y bajos (41.1%).
- Los niveles de habilidades sociales de los estudiantes universitarios mayormente corresponden a un buen nivel (66.7%), seguido por el 26.8% que muestra niveles excelentes.

CAPÍTULO VII: RECOMENDACIONES

- Realizar investigaciones comparativas que permitan determinar los 00pniveles de estrés que presentan los estudiantes universitarios del área de Ciencias de la Salud.
- Desarrollar programas, talleres vivenciales que permitan el fortalecimiento de las habilidades sociales en los estudiantes universitarios, con la finalidad de proporcionar herramientas y estrategias que redunden en la mejora de la salud mental y emocional de los estudiantes.
- Orientar a los estudiantes sobre los signos y síntomas del estrés así como las mejores estrategias para afrontarlo eficazmente.
- En todas las Áreas académicas el estrés es parte de la vida del estudiante. Considerando que los estudiantes toman la responsabilidad de sus exámenes; puede presentar algún tipo de estrés académico; para manejar este estrés primero debes entender las razones que lo que causan el estrés; para así establecer métodos que le ayude a sentirte mejor cuando éste se presente.

8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Barraza, A., & Acosta, M. (2007). El estrés de examen en educación media superior. Caso Colegio de Ciencias y Humanidades de la Universidad Juárez del Estado de Durango. *Innovación Educativa*, 17 - 37.
- Bazán, D. (2006). Competencias sociales para la convivencia y rendimiento escolar. *Convivencia y calidad de la educación*.
- Becerra, S. (2013). Rol de Estrés percibido y su afrontamiento en las conductas de salud de estudiantes universitarios de Lima. Lima: Pontificia Universidad Católica del Perú.
- Bueno, M., Durán, M., & Garrido, M. (2013). Entrenamiento en habilidades sociales en estudiantes universitarios de Magisterio de la especialidad de Educación Primaria: un estudio preliminar. *Apuntes de Psicología*, 85 - 91.
- Caballo, E. (1997). *Manual de Evaluación y Entrenamiento de las Habilidades Sociales*. Madrid: Editores Siglo XXI Sociedad Anónima.
- Cannon, W. B. (1932). *The wisdom of the body*. Nueva York: Norton.
- Cassaretto, M. (2013). Estrés académico y afrontamiento en un grupo de estudiantes de una universidad privada de Lima. Lima: Pontificia Universidad Católica del Perú.
- Castilla, M. (2004). *Habilidades sociales y educación. Estudio sobre una comunidad sorda*. Argentina: EFE.
- Condoyque, K., Herrera, A., Ramírez, A., Hernández, P., & Hernández, L. (2016). Nivel de Estrés en los Estudiantes de las Licenciaturas en Enfermería y

Nutrición de la Universidad de la Sierra Sur. Salud y Administración, 15 - 24.

Del Risco, M., Gómez, D., & Hurtado, F. (2015). Estrés y Rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Enfermería - Universidad Nacional de la Amazonía Peruana, Iquitos - 2015. Perú: UNAP.

García, C. (2005). Habilidades sociales, clima social familiar y rendimiento académico en estudiantes universitarios. Liberabit, 63 - 74.

García, R., Ortega, N., Rivera, A., Romero, M., & Benítez, B. (2013). Habilidades emocionales percibidas en estudiantes de carreras de ciencias de la salud en Hidalgo, México. European Scientific Journal, 106 - 124.

Gil, F. (1998). Habilidades sociales. Teoría, investigación e Intervención. España: Síntesis.

González , M., Sánchez, D., & Robles, M. (2015). Competencias Sociales en estudiantes universitarios de Ciencias de la Salud (España). Educación Médica, 126-130.

González, S., & González, M. (2012). Estrés académico en el nivel Medio Superior. Revista electrónica en Ciencias Sociales y Humanidades Apoyadas por Tecnologías, 32 - 70.

Ladd, G., & Mize, J. (1983). Un modelo cognitivo de entrenamiento en las habilidades sociales. Psychological Review, 127 - 157.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal and coping. Nueva York: Springer.

- Marín, M., Álvarez, C., Lizalde, A., Anguiano, A., & Lemus, B. (2014). Estrés académico en estudiantes. El caso de la Facultad de Enfermería de la Universidad Michoacana. Centro de Estudios e Investigaciones para el Desarrollo Docente, 12- 48.
- Matalinares, M., Díaz, G., Raymundo, O., Baca, D., Uceda, J., & Yaringaño, J. (2016). Afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo. *Persona* 19, 105 - 126.
- Monjas, M. (1998). Programa de Enseñanza de Habilidades de Integración Social (PEHIS) para niños y adolescentes (6ta ed.). Madrid: CEPE.
- Rivas, V., Jimenez, C., Méndez, H., Cruz, M., Magaña, M., & Victorino, A. (2014). Frecuencia e Intensidad del Estrés en Estudiantes de Licenciatura en Enfermería de la DACS. *Horizonte Sanitario*, 162 - 169.
- Satchimo, A., Nieves, Z., & Grau, R. (2013). Factores de Riesgo y Vulnerabilidad al Estrés en estudiantes universitarios. *Psicogente*, 143 - 154.
- Selye, H. (1960). *La tensión en la vida*. Buenos Aires: Cía Gral Fabril.
- Sihuai, N. (2016). *Habilidades Sociales y su influencia en las relaciones interpersonales de Enfermería, Universidad Peruana Los Andes - Huancayo, año 2013*. Lima: Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle.
- Urdaneta, G., & Morales, M. (2013). Manejo de Habilidades Sociales e Inteligencia Emocional en Ambientes Universitarios. *Revista Electrónica de Humanidades, Educación y Comunicación Social*, 40 - 60.

Vega, C., González, F., Anguiano, S., Nava, C., & Soria, R. (2009). *Habilidades sociales y estrés infantil*. Journal of Behavior, Health & Social Issues, 7 - 13.

Anexos

Anexo 01

ESCALA DE ESTRÉS PERCIBIDO (PSS) Perceived Stress Scale (PSS)

Nombre: Edad:
Fecha:

Las preguntas en esta escala hacen referencia a sus sentimientos y pensamientos durante el último mes. En cada caso, por favor indique con una "X" cómo usted se ha sentido o ha pensado en cada situación.

	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
1. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?	0	1	2	3	4
2. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?	0	1	2	3	4
3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?	0	1	2	3	4
4. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?	0	1	2	3	4
5. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?	0	1	2	3	4
6. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?	0	1	2	3	4
7. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?	0	1	2	3	4

8. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?	0	1	2	3	4
9. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?	0	1	2	3	4
10. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?	0	1	2	3	4
11. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?	0	1	2	3	4
12. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer?	0	1	2	3	4
13. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo?	0	1	2	3	4
14. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?	0	1	2	3	4

Anexo 02

LISTA DE CHEQUEO DE HABILIDADES SOCIALES

Nombre: Edad: Fecha:

Responde marcando un aspa (x) la respuesta que Ud. Crea conveniente, según el patrón.

- Si Ud. **nunca** usa la habilidad, marque (N)
- Si Ud. **rara vez** usa la habilidad, marque (RV)
- Si Ud. **a veces** usa la habilidad, marque (AV)
- Si Ud. **a menudo** usa la habilidad, marque (AM)
- Si Ud. **siempre** usa la habilidad, marque (S)

1	¿Intenta comprender y reconocer las emociones que experimenta?	N	RV	AV	AM	S
2	¿Permite que los demás conozcan lo que siente?	N	RV	AV	AM	S
3	¿Intenta comprender lo que sienten los demás?	N	RV	AV	AM	S
4	¿Intenta comprender el enfado de la otra persona?	N	RV	AV	AM	S
5	¿Permite que los demás sepan que Ud. se interesa o se preocupa por ellos?	N	RV	AV	AM	S
6	¿Cuándo siente miedo, piensa por qué lo siente, y luego intenta hacer algo para disminuirlo?	N	RV	AV	AM	S
7	¿Se da a sí mismo una recompensa después de hacer algo bien?	N	RV	AV	AM	S
8	¿Le dice a los demás de modo claro, pero no con enfado, cuando ellos han hecho algo que no le gusta?	N	RV	AV	AM	S
9	¿Intenta escuchar a los demás y responder imparcialmente cuando ellos se quejan de Ud.?	N	RV	AV	AM	S
10	¿Expresa un cumplido al otro equipo después de un juego si ellos se lo merecen?	N	RV	AV	AM	S
11	¿Hace algo que le ayude a sentir menos vergüenza o estar menos cohibido?	N	RV	AV	AM	S
12	¿Determina si lo han dejado de lado en una actividad y luego hace algo para sentirse mejor en esa situación?	N	RV	AV	AM	S
13	¿Manifiesta a los demás cuando siente que un amigo no has sido tratado de manera justa?	N	RV	AV	AM	S
14	¿Si alguien está tratando de convencerlo de algo, piensa en la posición de esa persona y luego en la propia antes de decidir qué hacer?	N	RV	AV	AM	S
15	¿Intenta comprender la razón por la cual ha fracasado en una situación particular?	N	RV	AV	AM	S
16	¿Reconoce y resuelve la confusión que se produce cuando los demás le explican una cosa, pero dicen y hacen otras?	N	RV	AV	AM	S
17	¿Comprende de qué y por qué ha sido acusado y luego piensa en la mejor forma de relacionarse con la persona que hizo la acusación?	N	RV	AV	AM	S
18	¿Planifica la mejor forma para exponer su punto de vista, antes de una conversación problemática?	N	RV	AV	AM	S
19	¿Decide lo que quiere hacer cuando los demás quieren que haga otra cosa distinta?	N	RV	AV	AM	S

20	¿Si se siente aburrido, intenta encontrar algo interesante que hacer?	N	RV	AV	AM	S
21	¿Si surge un problema, intenta determinar que lo causó?	N	RV	AV	AM	S
22	¿Determina de manera realista lo que le gustaría realizar antes de empezar una tarea?	N	RV	AV	AM	S
23	¿Determina de manera realista que tan bien podría realizar una tarea específica antes de iniciarla?	N	RV	AV	AM	S
24	¿Determina lo que necesita saber y cómo conseguir esa información?	N	RV	AV	AM	S
25	¿Determina de forma realista cuál de sus problemas es el más importante y el que debería ser solucionado primero?	N	RV	AV	AM	S
26	¿Considera diferentes posibilidades y luego elige la que le hará sentirse mejor?	N	RV	AV	AM	S
27	¿Es capaz de ignorar distracciones y sólo prestar atención a lo que quiere hacer?	N	RV	AV	AM	S

ANEXOS

ANEXO N° 01: FIABILIDAD DE LA ESCALA DE ESTRÉS PERCIBIDO

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados	N de elementos
0.865	0.863	14

Estadísticas de total de elemento

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Correlación múltiple al cuadrado	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?	22.18	47.089	0.543	0.491	0.855
En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?	22.50	44.268	0.688	0.606	0.845
En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?	21.59	46.790	0.614	0.475	0.851
E4Rev	22.78	48.962	0.465	0.426	0.859
E5REV	22.81	49.004	0.474	0.495	0.858
E6REV	22.94	47.375	0.635	0.484	0.850
E7REV	22.79	47.574	0.562	0.430	0.854
En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?	22.40	46.424	0.582	0.484	0.852
E9REV	22.82	48.007	0.604	0.472	0.852
E10REV	22.52	49.964	0.385	0.295	0.863
En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?	22.10	47.238	0.575	0.381	0.853
En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer?	21.39	51.551	0.232	0.289	0.870
E13REV	22.58	51.183	0.261	0.183	0.869
En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?	22.38	45.167	0.632	0.514	0.849

ANEXO N° 02: VALIDEZ DE LA ESCALA DE ESTRÉS PERCIBIDO

Correlaciones

	Puntaje total de Estrés percibido	
En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?	Correlación de Pearson	,629**
	Sig. (bilateral)	0.000
	N	231
En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?	Correlación de Pearson	,759**
	Sig. (bilateral)	0.000
	N	231
En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?	Correlación de Pearson	,685**
	Sig. (bilateral)	0.000
	N	231
E4Rev	Correlación de Pearson	,550**
	Sig. (bilateral)	0.000
	N	231
E5REV	Correlación de Pearson	,555**
	Sig. (bilateral)	0.000
	N	231
E6REV	Correlación de Pearson	,697**
	Sig. (bilateral)	0.000
	N	231
E7REV	Correlación de Pearson	,638**
	Sig. (bilateral)	0.000
	N	231
En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?	Correlación de Pearson	,665**
	Sig. (bilateral)	0.000
	N	231
E9REV	Correlación de Pearson	,668**
	Sig. (bilateral)	0.000
	N	231
E10REV	Correlación de Pearson	,475**
	Sig. (bilateral)	0.000
	N	231

En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?	Correlación de Pearson Sig. (bilateral) N	,652** 0.000 231
En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer?	Correlación de Pearson Sig. (bilateral) N	,336** 0.000 231
E13REV	Correlación de Pearson Sig. (bilateral) N	,364** 0.000 231
En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?	Correlación de Pearson Sig. (bilateral) N	,711** 0.000 231

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

* . La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

ANEXO N° 03: FIABILIDAD DE LA ESCALA CUALITATIVA DE HABILIDADES

SOCIALES

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados	N de elementos
0.913	0.915	27

Estadísticas de total de elemento

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Correlación múltiple al cuadrado	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
¿Intenta comprender y reconocer las emociones que experimenta?	96.59	145.291	0.513	0.355	0.910
¿Permite que los demás conozcan lo que siente?	97.50	145.334	0.394	0.392	0.912
¿Intenta comprender lo que sienten los demás?	96.59	146.130	0.461	0.583	0.911
¿Intenta comprender el enfado de la otra persona?	96.65	147.382	0.426	0.551	0.911
¿Permite que los demás sepan que Ud. se interesa o se preocupa por ellos?	97.06	146.337	0.411	0.402	0.912
¿Cuándo siente miedo, piensa por qué lo siente, y luego intenta hacer algo para disminuirlo?	96.84	144.447	0.482	0.303	0.910
¿Se da a sí mismo una recompensa después de hacer algo bien?	96.98	143.694	0.435	0.315	0.912
¿Le dice a los demás de modo claro, pero no con enfado, cuando ellos han hecho algo que no le gusta?	97.02	143.593	0.514	0.418	0.910
¿Intenta escuchar a los demás y responder imparcialmente cuando ellos se quejan de Ud.?	96.86	141.972	0.601	0.461	0.908
¿Expresa un cumplido al otro equipo después de un juego si ellos se lo merecen?	96.92	142.387	0.566	0.455	0.909
¿Hace algo que le ayude a sentir menos vergüenza o estar menos cohibido?	97.07	144.051	0.551	0.418	0.909
¿Determina si lo han dejado de lado en una actividad y luego hace algo para sentirse mejor en esa situación?	97.27	145.506	0.476	0.378	0.910
¿Manifiesta a los demás cuando siente que un amigo no has sido	96.72	143.933	0.594	0.412	0.908

tratado de manera justa?

¿Si alguien está tratando de convencerlo de algo, piensa en la posición de esa persona y luego en la propia antes de decidir qué hacer?	96.94	142.377	0.529	0.404	0.909
¿Intenta comprender la razón por la cual ha fracasado en una situación particular?	96.60	145.307	0.506	0.355	0.910
¿reconoce y resuelve la confusión que se produce cuando los demás le explican una cosa, pero dicen y hacen otras?	97.01	144.760	0.551	0.460	0.909
¿Comprende de qué y por qué ha sido acusado y luego piensa en la mejor forma de relacionarse con la persona que hizo la acusación?	97.15	145.186	0.506	0.367	0.910
¿Planifica la mejor forma para exponer su punto de vista, antes de una conversación problemática?	96.89	141.000	0.644	0.511	0.907
¿Decide lo que quiere hacer cuando los demás quieren que haga otra cosa distinta?	96.87	145.896	0.427	0.304	0.911
¿Si se siente aburrido, intenta encontrar algo interesante que hacer?	96.67	147.393	0.362	0.248	0.912
¿Si surge un problema, intenta determinar que lo causó?	96.53	143.892	0.612	0.474	0.908
¿determina de manera realista lo que le gustaría realizar antes de empezar una tarea?	96.82	143.780	0.553	0.587	0.909
¿determina de manera realista que tan bien podría realizar una tarea específica antes de iniciarla?	96.87	143.095	0.628	0.649	0.908
¿Determina lo que necesita saber y cómo conseguir esa información?	96.69	144.730	0.560	0.513	0.909
¿Determina de forma realista cuál de sus problemas es el más importante y el que debería ser solucionado primero?	96.72	144.169	0.562	0.575	0.909
¿Considera diferentes posibilidades y luego elige la que le hará sentirse mejor?	96.67	145.001	0.497	0.500	0.910
¿Es capaz de ignorar distracciones y sólo prestar atención a lo que quiere hacer?	97.22	146.529	0.372	0.210	0.912

H Relacionadas con los sentimientos
Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados	N de elementos
0.737	0.736	7

Estadísticas de total de elemento

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Correlación múltiple al cuadrado	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
¿reconoce y resuelve la confusión que se produce cuando los demás le explican una cosa, pero dicen y hacen otras?	22.51	9.902	0.466	0.263	0.702
¿Comprende de qué y por qué ha sido acusado y luego piensa en la mejor forma de relacionarse con la persona que hizo la acusación?	22.65	9.931	0.435	0.243	0.709
¿Planifica la mejor forma para exponer su punto de vista, antes de una conversación problemática?	22.39	8.762	0.598	0.375	0.667
¿Decide lo que quiere hacer cuando los demás quieren que haga otra cosa distinta?	22.37	9.946	0.380	0.166	0.722
¿Si se siente aburrido, intenta encontrar algo interesante que hacer?	22.17	10.185	0.344	0.123	0.730
¿Determina de manera realista lo que le gustaría realizar antes de empezar una tarea?	22.32	9.555	0.484	0.273	0.697
¿Determina de forma realista cuál de sus problemas es el más importante y el que debería ser solucionado primero?	22.22	9.883	0.445	0.249	0.706

Escala: Habilidades para hacer frente al estrés

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados	N de elementos
0.802	0.806	12

Estadísticas de total de elemento

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Correlación múltiple al cuadrado	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
¿Intenta comprender y reconocer las emociones que experimenta?	40.40	28.467	0.496	0.286	0.783
¿Permite que los demás conozcan lo que siente?	41.30	27.898	0.423	0.364	0.790
¿Intenta comprender lo que sienten los demás?	40.39	28.344	0.505	0.529	0.783
¿Intenta comprender el enfado de la otra persona?	40.45	29.218	0.432	0.484	0.789
¿Permite que los demás sepan que Ud. se interesa o se preocupa por ellos?	40.87	28.632	0.421	0.333	0.790
¿Cuándo siente miedo, piensa por qué lo siente, y luego intenta hacer algo para disminuirlo?	40.65	28.151	0.451	0.250	0.787
¿Se da a sí mismo una recompensa después de hacer algo bien?	40.79	27.819	0.396	0.240	0.794
¿Le dice a los demás de modo claro, pero no con enfado, cuando ellos han hecho algo que no le gusta?	40.83	28.031	0.455	0.296	0.787
¿Intenta escuchar a los demás y responder imparcialmente cuando ellos se quejan de Ud.?	40.67	27.315	0.545	0.366	0.778
¿Determina de manera realista que tan bien podría realizar una tarea específica antes de iniciarla?	40.67	28.205	0.522	0.347	0.781
¿Considera diferentes posibilidades y luego elige la que le hará sentirse mejor?	40.47	28.800	0.419	0.262	0.790

¿Es capaz de ignorar distracciones y sólo prestar atención a lo que quiere hacer?	41.02	29.061	0.338	0.174	0.798
---	-------	--------	-------	-------	-------

Escala: Habilidades de planificación

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados	N de elementos
0.800	0.802	8

Estadísticas de total de elemento

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Correlación múltiple al cuadrado	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
¿Expresa un cumplido al otro equipo después de un juego si ellos se lo merecen?	26.41	13.134	0.584	0.369	0.766
¿Hace algo que le ayude a sentir menos vergüenza o estar menos cohibido?	26.56	13.959	0.522	0.303	0.776
¿Determina si lo han dejado de lado en una actividad y luego hace algo para sentirse mejor en esa situación?	26.75	14.292	0.465	0.234	0.785
¿Manifiesta a los demás cuando siente que un amigo no has sido tratado de manera justa?	26.20	14.076	0.543	0.310	0.774
¿Si alguien está tratando de convencerlo de algo, piensa en la posición de esa persona y luego en la propia antes de decidir qué hacer?	26.43	13.329	0.503	0.292	0.781
¿Intenta comprender la razón por la cual ha fracasado en una situación particular?	26.08	14.364	0.475	0.241	0.783
¿Si surge un problema, intenta determinar que lo causó?	26.02	14.179	0.540	0.312	0.774
¿Determina lo que necesita saber y cómo conseguir esa información?	26.18	14.549	0.464	0.252	0.785

ANEXO N° 04: VALIDEZ DE LA ESCALA CUALITATIVA DE HABILIDADES

SOCIALES

Correlaciones

	TOTAL HABILIDADES SOCIALES	
¿Intenta comprender y reconocer las emociones que experimenta?	Correlación de Pearson	,558**
	Sig. (bilateral)	0.000
	N	230
¿Permite que los demás conozcan lo que siente?	Correlación de Pearson	,458**
	Sig. (bilateral)	0.000
	N	230
¿Intenta comprender lo que sienten los demás?	Correlación de Pearson	,509**
	Sig. (bilateral)	0.000
	N	230
¿Intenta comprender el enfado de la otra persona?	Correlación de Pearson	,473**
	Sig. (bilateral)	0.000
	N	230
¿Permite que los demás sepan que Ud. se interesa o se preocupa por ellos?	Correlación de Pearson	,466**
	Sig. (bilateral)	0.000
	N	230
¿Cuándo siente miedo, piensa por qué lo siente, y luego intenta hacer algo para disminuirlo?	Correlación de Pearson	,535**
	Sig. (bilateral)	0.000
	N	230
¿Se da a sí mismo una recompensa después de hacer algo bien?	Correlación de Pearson	,500**
	Sig. (bilateral)	0.000
	N	230
¿Le dice a los demás de modo claro, pero no con enfado, cuando ellos han hecho algo que no le gusta?	Correlación de Pearson	,566**
	Sig. (bilateral)	0.000
	N	230
¿Intenta escuchar a los demás y responder imparcialmente cuando ellos se quejan de Ud.?	Correlación de Pearson	,645**
	Sig. (bilateral)	0.000
	N	230
¿Expresa un cumplido al otro equipo después de un juego si ellos se lo merecen?	Correlación de Pearson	,614**
	Sig. (bilateral)	0.000
	N	230
¿Hace algo que le ayude a sentir menos vergüenza o estar menos cohibido?	Correlación de Pearson	,595**
	Sig. (bilateral)	0.000
	N	230
¿Determina si lo han dejado de lado en una actividad y luego hace algo para sentirse mejor en esa situación?	Correlación de Pearson	,525**
	Sig. (bilateral)	0.000
	N	230
¿Manifiesta a los demás cuando siente que un amigo no ha sido tratado de manera justa?	Correlación de Pearson	,633**
	Sig. (bilateral)	0.000
	N	230
¿Si alguien está tratando de convencerlo de algo, piensa en la posición de esa persona y luego en la propia antes de decidir qué hacer?	Correlación de Pearson	,583**
	Sig. (bilateral)	0.000
	N	230
¿Intenta comprender la razón por la cual ha fracasado en una situación particular?	Correlación de Pearson	,551**
	Sig. (bilateral)	0.000

	N	230
¿Reconoce y resuelve la confusión que se produce cuando los demás le explican una cosa, pero dicen y hacen otras?	Correlación de Pearson	,593**
	Sig. (bilateral)	0.000
	N	230
¿Comprende de qué y por qué ha sido acusado y luego piensa en la mejor forma de relacionarse con la persona que hizo la acusación?	Correlación de Pearson	,552**
	Sig. (bilateral)	0.000
	N	230
¿Planifica la mejor forma para exponer su punto de vista, antes de una conversación problemática?	Correlación de Pearson	,685**
	Sig. (bilateral)	0.000
	N	230
¿Decide lo que quiere hacer cuando los demás quieren que haga otra cosa distinta?	Correlación de Pearson	,482**
	Sig. (bilateral)	0.000
	N	230
¿Si se siente aburrido, intenta encontrar algo interesante que hacer?	Correlación de Pearson	,419**
	Sig. (bilateral)	0.000
	N	230
¿Si surge un problema, intenta determinar que lo causó?	Correlación de Pearson	,649**
	Sig. (bilateral)	0.000
	N	230
¿Determina de manera realista lo que le gustaría realizar antes de empezar una tarea?	Correlación de Pearson	,598**
	Sig. (bilateral)	0.000
	N	230
¿Determina de manera realista que tan bien podría realizar una tarea específica antes de iniciarla?	Correlación de Pearson	,665**
	Sig. (bilateral)	0.000
	N	230
¿Determina lo que necesita saber y cómo conseguir esa información?	Correlación de Pearson	,601**
	Sig. (bilateral)	0.000
	N	230
¿Determina de forma realista cuál de sus problemas es el más importante y el que debería ser solucionado primero?	Correlación de Pearson	,604**
	Sig. (bilateral)	0.000
	N	230
¿Considera diferentes posibilidades y luego elige la que le hará sentirse mejor?	Correlación de Pearson	,545**
	Sig. (bilateral)	0.000
	N	230
¿Es capaz de ignorar distracciones y sólo prestar atención a lo que quiere hacer?	Correlación de Pearson	,433**
	Sig. (bilateral)	0.000
	N	230

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

* . La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).