

UNIVERSIDAD PRIVADA ANTONOR ORREGO

FACULTAD DE MEDICINA HUMANA

PROGRAMA DE ESTUDIO DE PSICOLOGÍA



**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN
PSICOLOGÍA**

“Estrés académico y habilidades sociales en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo”

Área de Investigación:

Ciencias Médicas – Psicología positiva y bienestar psicológico

Autor:

Villanueva Calderón, Orlando Antonio

Jurado Evaluador:

Presidente: Vhanya Olenka Malpica Risco

Secretario: Sandra Sofía Izquierdo Marín

Vocal: Carmen Consuelo Jaramillo Carrión

Asesor:

Borrego Rosas Carlos Esteban

Código Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-6168-300X>

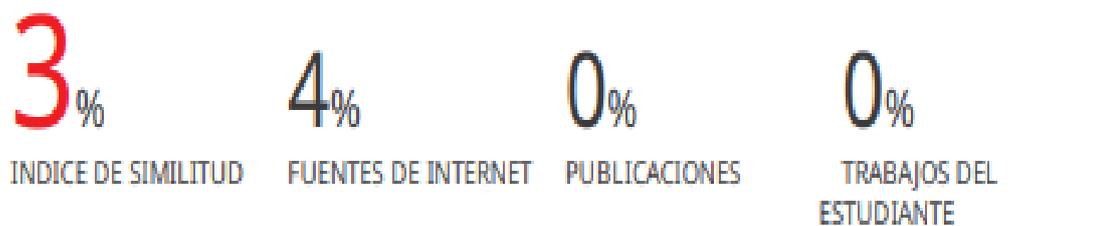
Trujillo – Perú

2023

Fecha de sustentación: 21/09/2023

Estrés académico y habilidades sociales en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS



Excluir citas Activo

Excluir coincidencias < 3%

Excluir bibliografía Activo



Dr. Carlos Borrego Rosas
Psicólogo

Declaración de originalidad

Yo **Carlos Esteban Borrego Rosas**, docente del Programa de Estudio de **Psicología**, de la Universidad Privada Antenor Orrego, asesor de la tesis de investigación titulada "**Estrés académico y habilidades sociales en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo**", autor **Villanueva Calderón Orlando Antonio**, dejo constancia de lo siguiente:

- El mencionado documento tiene un índice de puntuación de similitud de **3%**. Así lo consigna el reporte de similitud emitido por el software Turnitin el (27 de setiembre del 2023).
- He revisado con detalle dicho reporte y la tesis, y no se advierte indicios de plagio.
- Las citas a otros autores y sus respectivas referencias cumplen con las normas establecidas por la Universidad.

Trujillo, 28 de setiembre del 2023.



Autor
Orlando Antonio Villanueva Calderón
DNI: 47597815



Asesor
Borrego Rosas Carlos Esteban
DNI: 40266398
ORCID: 0000-0001-6168-300X

“ESTRÉS ACADÉMICO Y HABILIDADES SOCIALES EN ESTUDIANTES DE
PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE TRUJILLO”

PRESENTACIÓN

Señores miembros del jurado calificador

Cumpliendo con las decisiones vigentes originadas por el Reglamento de Títulos y grados de la Universidad Privada Antenor Orrego, de la facultad de Medicina, Escuela Profesional de Psicología, someto a vuestro discernimiento profesional la apreciación del presente trabajo de investigación que lleva por nombre “Estrés académico y habilidades sociales en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo”, realizado para poder adquirir el título deseado de Licenciado en Psicología.

Con el convencimiento de que se conceda el mérito justo y mostrando apertura a su indagación, les agradezco previamente por las recomendaciones y apreciaciones que se brinden en la investigación.

Trujillo, 21 de Setiembre del 2023

DEDICATORIA

Con amor, por su apoyo, a mis padres y hermanos.

El autor

AGRADECIMIENTO

A Dios, por su fortaleza y guía en este proceso de investigación

A mi asesor, por sus contribuciones, enseñanza
y perseverante ayuda para
realizar la presente investigación.

A los estudiantes del programa académico de psicología,

Quienes participaron en el estudio

Por su colaboración

INDICE DE CONTENIDO

PRESENTACIÓN.....	iii
DEDICATORIA.....	iv
AGRADECIMIENTO.....	v
RESUMEN	xiv
CAPITULO I:	16
MARCO METODOLÓGICO.....	16
1.1.1. Delimitación del problema.....	17
1.1.2. Formulación del problema	23
1.1.3. Justificación del estudio.....	23
1.1.4. Limitaciones.....	24
1.2. OBJETIVOS	24
1.2.1. Objetivo general.....	24
1.2.2. Objetivos específicos	24
1.3. HIPÓTESIS.....	25
1.3.1. Hipótesis general.....	25
1.3.2. Hipótesis específicas	26
1.4. VARIABLES E INDICADORES.....	26
1.5. DISEÑO DE EJECUCIÓN.....	27
1.5.1. Tipo de investigación.....	27
1.5.2. Diseño de investigación	27

1.6. POBLACIÓN Y MUESTRA.....	28
1.6.1. Población.....	28
1.6.2. Muestra	28
1.6.3. Muestreo	30
1.7.1. Instrumentos.....	31
1.7.2.1. Inventario Cognoscitivista de Estrés Académico SISCO	31
1.7.2.2. Escala de Habilidades Sociales.....	33
1.8. PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS	35
1.9. ANÁLISIS ESTADÍSTICO.....	35
CAPITULO II:.....	37
MARCO REFERENCIAL TEÓRICO	37
2.1. Antecedentes	39
2.1.1. Internacionales	39
2.1.2. Nacionales.....	40
2.1.3. Locales	42
2.2. Marco teórico	44
2.2.1. Abordaje del estrés académico.....	44
2.2.1.1. Definiciones de estrés:	44
2.2.1.2. Definiciones del estrés académico	45
2.2.1.2. Teorías del estrés académico	46
2.2.1.2.1. Teoría cognoscitivista de Barraza:.....	46

2.2.1.2.2. Teoría del estrés como respuesta de Selye:.....	48
2.2.1.2.3. Teoría basada en el estímulo:.....	49
2.2.1.2.4. Teoría basada en la interacción:.....	49
2.2.1.3. Dimensiones de estrés académico.....	49
2.2.1.4. Consecuencias del estrés académico.....	52
2.2.2. Abordaje de las habilidades sociales.....	56
2.2.2.1. Definiciones de habilidades sociales	56
2.2.2.2. Teorías de las habilidades sociales	57
2.2.2.2.1. Teoría de Gismero sobre las habilidades sociales:	57
2.2.2.2.2. Teoría de las habilidades sociales según Caballo:	58
2.2.2.3. Dimensiones de las habilidades sociales.....	59
2.2.2.4. Ventajas de las habilidades sociales	60
2.3. Marco conceptual.....	61
2.3.1. Estrés académico.....	61
2.3.2. Habilidades sociales.....	61
CAPITULO III:.....	62
RESULTADOS.....	62
3.1. Resultados	63
CAPITULO IV:	73
ANÁLISIS DE RESULTADOS	73
CAPITULO V:.....	83

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	83
5.1. Conclusiones	84
5.2. Recomendaciones	85
CAPITULO VI:	86
REFERENCIAS Y ANEXOS.....	86
6.1. Referencias.....	87

INDICE DE TABLAS Y FIGURAS

Tabla 1

Muestra de estudiantes de la carrera de Psicología, según ciclo de estudios.....25

Tabla 2

Tamaño muestral de los estudiantes de psicología según sexo.....26

Tabla 3

Tamaño muestral de los estudiantes de psicología según ciclo..... 26

Tabla 4

Nivel de estrés académico en estudiantes de psicología de una Universidad Privada de Trujillo56

Tabla 5

Nivel de habilidades sociales en estudiantes de psicología en una universidad privada de Trujillo.....58

Tabla 6

Correlación entre Estrés académico y Habilidades sociales en estudiantes de psicología de una Universidad Privada de Trujillo.....60

Tabla 7

Análisis correlacional de Pearson entre la dimensión de estresores de Estrés académico y las dimensiones de Habilidades sociales.....61

Tabla 8

Análisis correlacional de Pearson entre la dimensión de síntomas de Estrés académico y las dimensiones de Habilidades sociales.....62

Tabla 9

Análisis correlacional de Pearson entre la dimensión de estrategias de afrontamiento y las dimensiones de Habilidades sociales.....64

Tabla 10

Prueba de Normalidad de Kolgomorrov-Smirnov de las puntuaciones del Inventario Cognoscitivista de Estrés Académico SISCO en estudiantes universitarios de una universidad privada de Trujillo.....98

Tabla 11

Prueba de Normalidad de Kolgomorrov-Smirnov de las puntuaciones del Cuestionario de Habilidades Sociales en estudiantes universitarios de una universidad privada de Trujillo.....99

RESUMEN

La investigación se efectuó con el motivo de determinar la relación entre estrés académico y habilidades sociales en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo. El presente es un estudio de tipo sustantivo, con un diseño descriptivo correlacional. La población ha sido constituida por 160 estudiantes, de ambos sexos, a quienes se les administró el Inventario SISCO del estrés académico Barraza, (2006) y la Escala de Habilidades Sociales de Gismero, (2000). Los resultados en relación al nivel de estrés académico los universitarios el nivel que predomina es promedio alto con (54.5%), en cuanto a la relación al nivel de habilidades sociales, indican que los estudiantes, el nivel que predomina es alto con (26.9%). Acorde a los resultados obtenidos se observa que existe una correlación altamente significativa e inversa entre estrés académico y habilidades sociales según el coeficiente de correlación de Pearson (-,270**) en estudiantes de psicología de una Universidad Privada de Trujillo. Se puede decir que a mayor medida los estudiantes se estresen el desarrollo de sus habilidades sociales se verá perjudicado.

Palabras clave: Estrés académico, habilidades sociales, estudiantes de psicología.

ABSTRACT

The research was carried out with the aim of determinate the relationship between academic stress and social skills in psychology students from a private university in Trujillo. This is a substantive study, with a descriptive correlational design. The sample was conformed by 160 students, who were applied the SISCO Inventory of Barraza academic stress, (2006) and the Gismero Social Skills Scale, (2000). The results to the level of academic stress in university students was the average high level (54.5%), in relation to the level of social skills, it was high (26.9%). According to the results, it is observed that there is a highly significant and inverse correlation between academic stress and social skills according to the Pearson correlation coefficient (-.270**) in psychology students of a Private University of Trujillo. It can be said that the more students are stressed, the development of their social skills will be harmed

.Key words: Academic stress, social skills, psychology students.

CAPITULO I:
MARCO METODOLÓGICO

1.1. EL PROBLEMA

1.1.1. Delimitación del problema

La variable del estrés académico es una variable que siempre se mantuvo relevante en el contexto universitario, pues el alumno siempre se ha visto sujeto a asumir retos y lidiar con la exigencia universitaria. Los alumnos se encuentran constantemente en situaciones fácilmente estresantes como en el período de sustentaciones de trabajos o exámenes.

Es común observar estudiantes que adolecen en la educación superior de estrés, por la presencia de estresores en relación a las actividades en el ambiente académico, por lo que fomenta una compleja relación entre su salud psicológica con el deber académico (Barraza, 2005).

Acorde a la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) todos quienes forman parte del alumnado universitario son más propensos a padecer de una enfermedad mental, pues el 20% que padece ya estrés en un corto periodo de tiempo desarrolla una enfermedad mental. Esto se explica por la sobrecarga de deberes de los alumnos y la dificultad para alcanzar las exigencias universitarias.

Alrededor del 25% de universitarios de 16 ciudades de Corea del Sur han pensado en el suicidio como una opción a causa de su vida académica. Uno de los mayores detonantes del estrés académico es la excesiva competitividad que existe entre los propios alumnos, y la impuesta por el sistema educativo porque solo los que mantienen notas muy altas obtienen oportunidades laborales. (Escobar-Domingo, et.al 2021)

Dentro del contexto europeo, La Razón (2018), menciona que el 82% de estudiantes de nacionalidad española mantienen indicadores de estrés por la poca organización de sus deberes académicos, las presiones frente al rol de exámenes y

sustentaciones, y la sintomatología causada por los hábitos de sueño y un descuido en su alimentación.

El 87% de adultos norteamericanos nacidos entre los 90' y 2000' han sufrido en algún momento de estrés académico a causa de las exigencias universitarias. Y llevar una educación universitaria durante el 2020 exacerbó los problemas en su salud mental, sumada a la acumulación de deberes académicos (APA, 2020).

Así mismo, un estudio realizado en Cuba el 67% de los universitarios de la escuela de medicina se ven afectados por estrés académico en nivel moderado, se explica que es constante la variable especialmente en estudiantes de medicina por el constante nivel de competitividad y responsabilidades de su escuela médica. Sin embargo, otras detonantes son el exceso de trabajo, el poco tiempo para cumplir con la actividad y las constantes evaluaciones (Román, et.al 2008).

Un estudio realizado en una universidad de Costa Rica concluyo que el 87% de universitarios mencionan que su principal causa de estrés es la académica seguida del 46% que menciona que es la causa financiera, esto se explica ya que en Costa Rica es muy común que el sistema educativo los evalué constantemente para asegurar la excelencia de los pocos que alcanzan altas notas académicas (Barrientos, et.al 2016).

Un estudio en relación a la salud mental en una universidad de Chile concluyo que el 54% de los alumnos presento estrés en relación a sus actividades universitarias, y el 50% tendría una tendencia a ser diagnosticados con trastorno mental a causa del estrés y sus las repercusiones emocionales (Maciel, 2019).

Afirman las estadísticas a nivel nacional, en un estudio en 19 departamentos del país 6 de cada 10 peruanos afirman que el estrés es una variable presente en sus vidas, teniendo a los demás con un nivel de estrés en un porcentaje de 63%, en cuanto a sexo

masculino un 52 %. Los principales detonantes de estrés son las actividades en el contexto estudiantil en un 33 % (Cutipe et al. 2015).

Cutipé (2018), manifiesta que un porcentaje de 30 % de estudiantes universitarios peruanos tienen algún problema relacionado a salud mental vinculado al estrés académico, además podría conllevar a enfermedades como la depresión, ansiedad y el consumo de bebidas alcohólicas, como refugio debido a las exigencias que demanda las labores universitarias.

Así mismo, Miranda (2019), menciona que en la costa, sierra y selva del territorio peruano, más del 80% de universitarios tienden a padecer de estrés académico. Cabe resaltar que el estrés suele mostrarse más al inicio ya que se encuentran en el proceso de adaptación en la vida universitaria.

En el contexto local el 80% de estudiantes de una universidad pública de Trujillo se ven afectados por padecer estrés alto, y el 63% en una universidad privada de Trujillo. Este estudio explica que todos los alumnos se ven afectados por la sobrecarga académica, la presión de los maestros y un ambiente competitivo propio de la universidad (Salazar, 2021)

En el contexto universitario, el estrés académico emerge como una constante intrínseca, especialmente para estudiantes de psicología en el que se observó que se encuentran inmersos en un entorno de formación que abarca muchos desafíos. Estos desafíos se entrelazan con la adquisición de conocimiento especializado y habilidades técnicas en el ámbito psicológico, a la par de enfrentar demandas académicas y prácticas que exigen un alto nivel de competencia y adaptabilidad.

Dado que los estudiantes de psicología se embarcan en un viaje de autodescubrimiento y comprensión del comportamiento humano, este proceso de exploración profunda puede resultar en una mayor susceptibilidad al estrés. La necesidad

de asimilar conceptos complejos y adentrarse en el análisis detallado de las dinámicas psicológicas puede generar tensiones adicionales, intensificando la carga académica y emocional.

Es crucial destacar que los estudiantes de psicología también se enfrentan a situaciones estresantes vinculadas a su interacción continua con diversos casos y contextos de salud mental. Esta exposición directa a temas sensibles puede ejercer presión adicional, demandando habilidades de autorreflexión, autocontrol emocional y empatía. La convergencia de estas circunstancias puede influir en una mayor predisposición al estrés entre los estudiantes de psicología.

Por lo tanto, en este contexto, la gestión efectiva del estrés no solo se convierte en una habilidad vital para el bienestar personal y profesional de los estudiantes de psicología, sino también en un componente esencial de su desarrollo integral como futuros profesionales de la salud mental.

En cuanto a las habilidades sociales esta es una variable presente en todo tipo de interacción humana sin importar el contexto en donde se desenvuelva, (Caballo, 2002) indica que las prácticas sociales son importantes en la actividad humana, pues la mayor parte del día estamos interactuando dentro de cualquier contexto como: académico, familiar, profesional, etc. La manera en que se relacione con sus compañeros puede relacionarse con el estrés que se mantiene o no en el alumno, ya que una convivencia agradable en aula es un factor influyente en el bienestar psicológico del alumno. Se menciona que un estudiante al ingresar a las aulas universitarias tiende a desarrollar siete instrumentos de identidad que ayuden a relacionarse de una manera más eficaz en los espacios del contexto académico: Sociales e interpersonales, desarrollo de competencias intelectuales, desarrollo de autonomía y la interdependencia, progreso de la intención en su vida estudiantil. Es de suma importancia desarrollar al menos cuatro primeros

indicadores para que el estudiante logre desenvolverse y sea capaz de interactuar en colectivos y manifestar positivamente a los requerimientos contextuales (Carrillo, 2013)

Vigotsky (1979), menciona que una persona es social por naturaleza y a medida que pasa el tiempo interactúa con diferentes personas y en diferentes contextos, lo que predispone el desarrollo de las mismas. Dávila (2017) menciona que en los países latinos existe una mayor predisposición a potenciar las habilidades blandas en los años iniciales de la infancia, sin embargo, es en la etapa adulta en que las habilidades sociales se consolidan y forman parte de la personalidad del adulto.

Un estudio realizado de habilidades sociales en 16 países de Latinoamérica y el Caribe arrojó que entre un 47% y 70% de estudiantes universitarios mantienen la empatía alta con un promedio de 55% en los alumnos de los países participantes. Así mismo, el 85% de los alumnos muestran una actitud positiva de apertura a la diversidad, menciona el estudio que la media son los alumnos que mantienen habilidades sociales desarrolladas y la aplican en la convivencia en el aula (UNESCO, 2019).

Aproximadamente el 22% de estudiantes universitarios de psicología de Argentina que comenzaron la carrera y el 14% quienes están a punto de finalizar la licenciatura no desarrollan adecuadamente sus habilidades sociales, por lo que se les es más difícil iniciar y mantener conversaciones en el ámbito académico o laboral. (Lestussi, et.al 2012)

En una universidad privada de Huancayo se halló que el 39% de estudiantes universitarios de enfermería mantienen sus habilidades sociales en niveles altos. La mayoría de ellos no solo mantienen habilidades sociales altas, si no habilidades interpersonales adecuadas para responder favorablemente a la interacción que mantienen con los demás (Montoya y Crisotomo, 2020)

Dentro del contexto local se realizó una investigación pre-experimental en una universidad nacional de Trujillo de los cuales el 71% de estudiantes de educación inicial se encontraron en un grado inferior en habilidades sociales y habiendo concluido el programa aplicado, el 77% de la población obtuvo un grado superior en la variable mencionada. Se observó que al aplicar programas basados en inteligencia emocional desarrolla las habilidades sociales de los estudiantes a la vez que perfeccionan la convivencia en aula, y el apoyo social que recibe reduce el nivel de estrés percibido en aula. (Paredes, 2021)

Varios especialistas hacen referencia a investigaciones sobre el rendimiento exitoso del estudiante en diversos escenarios, en el cual no consideran como causa principal un alto coeficiente intelectual. Más bien, se enfocan en la capacidad del estudiante para superar obstáculos y situaciones diversas, abordándolos desde diferentes perspectivas y utilizando sus habilidades sociales para alcanzar soluciones. (Goleman, 2009, citado por Hurtado, 2018). Y ser capaces de conservar una atmósfera positiva en aula puede ser una carga estresante menos con la cual el alumno se vea obligado a lidiar.

Con respecto a la población de personas analizadas, se pudo observar que los estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo no son lejanos a la problemática descrita porque constantemente se ven enfrentados a la presión académica y aunque muchos estímulos en aula sirvan para mejorar su rendimiento académico, el alumno puede percibirlos como estresores cuando se presentan en exceso. Especialmente en estudiantes de psicología, cuyas habilidades sociales se ven desarrolladas a lo largo de toda la interacción realizada en aula.

La relación entre el estrés académico y las habilidades sociales puede ser interdependiente y compleja. El estrés puede influir en las interacciones sociales, disminuyendo la capacidad de comunicación efectiva y empatía, y creando un círculo

vicioso que aumenta la carga emocional. Por otro lado, las habilidades sociales sólidas pueden funcionar como una vía de amortiguación contra el estrés, ya que fomentan la construcción de redes de apoyo y mejoran la capacidad de afrontamiento. Los estudiantes de psicología que han desarrollado habilidades para gestionar el estrés y mantener interacciones saludables pueden ser más resilientes en su entorno académico y profesional.

En consecuencia, si se establece una relación entre el estrés universitario y las habilidades sociales, la institución pondría mayor énfasis en el desarrollo y mejora de las habilidades sociales en sus estudiantes universitarios, lo que les permitiría a los estudiantes de psicología sentirse más preparados para enfrentar la presión académica. Por lo tanto, a raíz de esta observación, surge el interés por investigar la relación entre las variables mencionadas anteriormente.

1.1.2. Formulación del problema

¿Cuál es la relación entre el estrés académico y habilidades sociales en estudiantes de psicología de una universidad privada en Trujillo?

1.1.3. Justificación del estudio

En la contribución del presente estudio de las variables resulta relevante en la población universitaria, dado que son pocas las investigaciones que abordan su relación, especialmente en la población universitaria; aun siendo el estrés académico frecuentemente mencionado en las aulas de educación superior.

A nivel teórico, ofrece información actual y detallada del conocimiento teórico en relación entre estrés académico y habilidades sociales. Así refuerza el marco teórico cognitivo que le pertenece a ambas variables, y amplía el conocimiento que se tiene de la población de estudio.

A nivel social, los resultados ayudaran a comprender la presencia y relación que mantengan ambas variables en los universitarios y proponer intervenciones prácticas que mejoren la relación entre los estudiantes y su contexto universitario.

A nivel práctico, se busca identificar la posible relación de las variables de estrés académico y habilidades sociales en universitarios de psicología, y permitirá advertir al proceso de tutela a enriquecer el proceso de intervención y estrategias de prevención de ante el estrés académico que presentan los estudiantes.

1.1.4. Limitaciones

- La restricción de la investigación está limitada por las propuestas teóricas de Barraza, acerca de estrés académico de disposición sistemática cognitivista y Elena Gismero en relación a la variable de habilidades sociales.
- Los resultados solo podrán ser generalizados en la presente comunidad universitaria y programa académico que se valorará restringiendo su trascendencia solamente a un grupo que cuente con rasgos afines.

1.2. OBJETIVOS

1.2.1. Objetivo general

Determinar la relación que existe entre el estrés académico y habilidades sociales en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo.

1.2.2. Objetivos específicos

- Identificar los niveles de estrés académico en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo.

- Identificar los niveles de habilidades sociales en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo.
- Establecer la relación entre la dimensión de estrés académico (estresores) y las dimensiones de habilidades sociales (Autoexpresión de situaciones sociales, defensa de los propios derechos como consumidor, expresión de enfado o disconformidad, decir no y cortar interacciones, hacer peticiones e iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto) en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo.
- Establecer la relación entre las dimensiones de estrés académico (síntomas) y las dimensiones de habilidades sociales (Autoexpresión de situaciones sociales, defensa de los propios derechos como consumidor, expresión de enfado o disconformidad, decir no y cortar interacciones, hacer peticiones e iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto) en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo.
- Establecer la relación entre las dimensiones de estrés académico (estrategias de afrontamiento) y las dimensiones de habilidades sociales (Autoexpresión de situaciones sociales, defensa de los propios derechos como consumidor, expresión de enfado o disconformidad, decir no y cortar interacciones, hacer peticiones e iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto) en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo.

1.3. HIPÓTESIS

1.3.1. Hipótesis general

Hg: Existe relación entre las variables Estrés Académico y Habilidades Sociales en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo.

1.3.2. Hipótesis específicas

H1: Existe relación entre la dimensión de estrés académico (estresores) y las dimensiones de habilidades sociales (Autoexpresión de situaciones sociales, defensa de los propios derechos como consumidor, expresión de enfado o disconformidad, decir no y cortar interacciones, hacer peticiones e iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto) en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo.

H2: Existe relación entre la dimensión de estrés académico (síntomas) y las dimensiones de habilidades sociales (Autoexpresión de situaciones sociales, defensa de los propios derechos como consumidor, expresión de enfado o disconformidad, decir no y cortar interacciones, hacer peticiones e iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto) en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo.

H3: Existe relación entre la dimensión de estrés académico (estrategias de afrontamiento) y las dimensiones de habilidades sociales (Autoexpresión de situaciones sociales, defensa de los propios derechos como consumidor, expresión de enfado o disconformidad, decir no y cortar interacciones, hacer peticiones e iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto) en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo.

1.4. VARIABLES E INDICADORES

Variable 1: Se utilizo el Inventario Cognoscitivista de Estrés Académico (SISCO) para medir la variable de estrés académico.

- Síntomas
- Estrategias de afrontamiento

- Estresores

Variable 2: Se utilizo la Escala de Habilidades Sociales (EHS) para medir la variable de habilidades sociales

- Autoexpresión de posición sociales
- Alegato de los propios derechos como cliente
- Expresión de enojo o desacuerdo
- Manifestar un no y cortar reciprocidad iniciar acciones mutuas con el sexo opuesto
- Realizar peticiones
- Promover interacciones positivas con el sexo opuesto

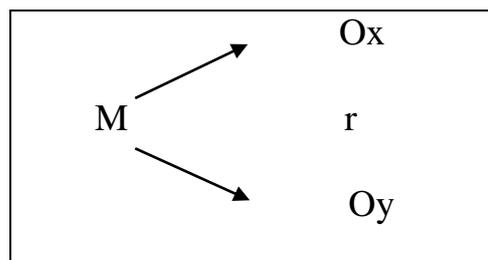
1.5. DISEÑO DE EJECUCIÓN

1.5.1. Tipo de investigación

Sánchez y Reyes (2006), menciona que es de tipo sustantiva, orientado a mencionar, exponer y predecir el nivel de una o más variables en una población.

1.5.2. Diseño de investigación

Se muestra un diseño descriptivo-correlacional, Sánchez y Reyes (2006), orientado a identificar el nivel de correlación entre dos a más variables, en base a una muestra de estudio.



Dónde:

M = Estudiantes universitarios

Ox = Medición de la variable estrés académico

Oy = Medición de la variable habilidades sociales

r = correlación entre las variables

1.6. POBLACIÓN Y MUESTRA

1.6.1. Población

La población estuvo establecida por 273 integrantes de la carrera profesional de psicología de los ciclos de octavo, noveno y décimo de una universidad privada de Trujillo, en el periodo 2021-20.

1.6.2. Muestra

El tamaño de la muestra esta constituido por 160 alumnos de Psicología de una universidad privada de Trujillo, matriculados durante el semestre 2021-20, la muestra se obtuvo mediante la siguiente fórmula.

$$\frac{N * (\alpha_c * 0,5)^2}{1 + (e^2 * (N - 1))} =$$

Donde:

α_c = valor del nivel de confianza del 95%

e = margen de error

N = tamaño de población

Tabla 1

Población de estudiantes universitarios de la carrera de Psicología, según ciclo de estudios

Ciclo de estudios	Población
VIII	103
IX	66
X	104
Total	273

Criterios de inclusión

- Alumnos universitarios de un centro superior privada de Trujillo
- Académicos que cursan los ciclos de VIII, IX y X.
- Universitarios que acepten participar voluntariamente de la investigación.

Criterios de exclusión

- Universitarios que no tengan interés en participar en desarrollo de este análisis.
- Universitarios que no se presentan en la fecha establecida para la administración del formulario.
- Universitarios que no llenan la totalidad de las preguntas del cuestionario.

Tabla 2

Tamaño muestral de los estudiantes de psicología según sexo y ciclo

	Sexo	N	%
Estudiantes	Hombre	56	35.0
	Mujer	104	65.0
	Total	160	100.0
	Ciclo	N	%
	VIII	60	37.5
	IX	39	24.4
	X	61	38.1
	Total	160	100.0

1.6.3. Muestreo

El muestro probabilístico se precisó, usando el muestreo estratificado con el fin de encontrar uniformidad en el proceso de elección de los participantes. (Sánchez et al. 2018)

1.7. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

1.7.1. Técnicas

Evaluación Psicométrica: Abarcan cierta detención y diagnóstico como el desarrollo empelando a la estadística, para su estandarización y tipificación en las siguientes tres fases: interpretación, corrección y administración. (Sánchez y Reyes, 2006)

1.7.1. Instrumentos

1.7.2.1. Inventario Cognoscitivista de Estrés Académico SISCO

El instrumento titulado Inventario de Estrés Académico (SISCO) fue diseñado originalmente por Barraza en el año 2006 en México con el fin de determinar los niveles de estrés académico en estudiantes de población adulta.

Este consta de 31 ítems, las primeras dos preguntas son opcionales, el cual cuenta con 3 dimensiones (estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento) cuyos indicadores miden la intensidad y duración del estrés del estudiante, así como su forma para enfrentarlo. Se divide de la siguiente manera en Estímulos estresantes (8) ítems: 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9,10. En Síntomas (15) ítems: 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25. Y Estrategias de afrontamiento (6) ítems: 26, 27, 28, 29, 30, 31. La duración de la aplicación del mencionado instrumento es de 10 a 15 min y su aplicación es de la misma manera tanto de forma individual como grupal. Los prototipos de respuesta por cada pregunta se miden a través de la escala Likert con valores del 1 a los 5 valores clasificados que corresponden a 1 (nada en absoluto), 2 (raramente), 3 (a veces), 4(casi siempre) y 5 (siempre). La calificación y medición del instrumento se realiza mediante el puntaje total obtenido sumando cada indicador de la prueba total con puntaje entre 41 hasta 112, y por dimensión sumando todos los indicadores por dimensión para posteriormente calificar el nivel de la variable en base al resultado obtenido.

En relación a sus propiedades psicométricas y respecto a la validez del instrumento original se obtuvo mediante los siguientes tipos de análisis. La prueba de esfericidad de Barlett arrojó un valor de significancia de 000 y el test KMO de adecuación a la muestra obtuvo un valor de .762, lo que indica una variabilidad total en el primer, segundo y tercer componente con saturaciones superiores a .35.

Además, se utilizaron correlaciones inter factores con el estadístico r de Pearson, obteniendo índices de .895 en la dimensión de síntomas, .769 en estresores y .675 en estrategias de afrontamiento. También se presentaron resultados del puntaje total y subdimensiones del instrumento, donde los síntomas físicos obtuvieron .642, los síntomas psicológicos .819 y los síntomas comportamentales .719. Y en relación a la confiabilidad, Las evaluaciones de confiabilidad por mitades mostraron resultados consistentes en ambas versiones del instrumento original, con valores de 0.87 en la primera versión y 0.80 en la segunda versión. Además, se obtuvieron resultados similares en las diferentes dimensiones del inventario, como 0.82 para estresores, 0.88 para síntomas y 0.71 para estrategias de afrontamiento.

Las evaluaciones de confiabilidad del instrumento original por mitades mostraron resultados consistentes en ambas versiones del instrumento, con valores de 0.87 en la primera versión y 0.80 en la segunda versión. Además, se obtuvieron resultados similares en las diferentes dimensiones del inventario, como 0.82 para estresores, 0.88 para síntomas y 0.71 para estrategias de afrontamiento. En cuanto a la confiabilidad medida mediante el coeficiente Alfa de Cronbach, se obtuvieron resultados altos, con valores de 0.92 en la primera versión y 0.90 en la versión definitiva. Estos resultados indican una confiabilidad sólida en todas las dimensiones del inventario, con valores como 0.85 para estresores, 0.91 para síntomas y 0.69 para estrategias de afrontamiento.

Además, el instrumento fue adaptado posteriormente por Ancajima (2017) en universitarios de Trujillo, a alumnos entre 16 y 30 años. Dentro de las propiedades psicométricas en la prueba adaptada se halló la validez mediante el análisis de 10 jueces, de los cuales han sido aprobados. Así mismo, mediante el estadístico V -Aiken, los 29 ítems mantuvieron valores de V de Aiken entre los

puntajes de .90 y 1. ($p < .01$) y ($p < .05$). También en la revisión de evidencias de validez basadas en la consistencia interna se utilizó la metodología del análisis factorial confirmatorio, mediante el método de Máxima verosimilitud [ML] reportando valores certeros tanto de manera absoluta (GFI = .98, RMR = .05) y comparativa (NFI = .97). Por último, se encontró una alta confiabilidad de la prueba adaptada en el coeficiente Alfa de Cronbach, con un valor de 0.90. Además, se evaluó la confiabilidad en las diferentes de la prueba adaptada y sus dimensiones del instrumento, obteniéndose un coeficiente Alfa de Cronbach de 0.85 para la dimensión de estresores, 0.91 para la dimensión de síntomas y 0.69 para el área de afrontamiento. Estos resultados indican una sólida confiabilidad en todas las áreas evaluadas, lo que respalda la validez y la consistencia del instrumento utilizado en el estudio.

1.7.2.2. Escala de Habilidades Sociales.

El cuestionario Escala de Habilidades Sociales (EHS) fue efectuado por originalmente por Gismero (2000), en Madrid, el objetivo de la prueba es medir los niveles de habilidades sociales en estudiantes.

El instrumento consta de 33 reactivos, divididos en 6 dimensiones (Autoexpresión de situaciones sociales, defensa de los propios derechos como consumidor, expresión de enfado o disconformidad, decir no y cortar interacciones, hacer peticiones e iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto). Cada reactivo consta de 4 respuestas: “No me identifico en absoluto, la mayoría de las veces no me ocurre o no lo haría”; “Más bien no tiene que ver conmigo, aunque alguna vez me ocurra”; “Me describe aproximadamente, aunque no siempre actúe o me sienta así” y “Muy de acuerdo y me sentiría o actuaría así en la mayoría de los casos”. Las cuales

se puntúan en 4, 3, 2, 1 respectivamente. La duración de aplicación del instrumento es entre 10 a 15 min y se puede aplicar tanto de manera individual como grupal. La corrección del instrumento se realiza haciendo una suma del puntaje de cada indicador, las puntuaciones inferiores a 25 se consideran habilidades sociales bajas, las puntuaciones entre 26 y 74 se consideran medias y las puntuaciones superiores a 75 se clasifican como altas.

Se evaluó la validez de constructo original de la Escala de Habilidades Sociales (EHS) mediante el coeficiente Alpha de Cronbach. Los resultados mostraron que todos los ítems que conforman las subescalas correlacionaron de manera significativa ($p < .01$) y directa con la puntuación total de la prueba. Estas correlaciones presentaron índices que superan el valor mínimo requerido de 0.20, con valores que oscilan entre 0.241 y 0.734.

En cuanto a la confiabilidad del instrumento original, se utilizó el método de consistencia interna y se calculó el coeficiente Alpha de Cronbach. Se obtuvieron los siguientes índices de confiabilidad para las diferentes subescalas: Autoexpresión de situaciones sociales (0.732), Defensa de los propios derechos como consumidor (0.781), Expresión de enfado o disconformidad (0.750), Decir no y cortar interacciones (0.728), Hacer peticiones (0.739), Iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto (0.787) y Escala General (0.854). Estos valores indican una confiabilidad muy buena, lo que sugiere que los ítems dentro de cada subescala miden consistentemente el mismo constructo.

Más tarde, Ruiz (2006) adaptó el instrumento, cuya validez se comprobó a través del valor constructivo, la validez de contenido y efecto. Para el análisis correlacional, se realizaron muestras con 770 adultos y 1015 jóvenes universitarios, respectivamente. En cuanto a la distensión factorial de los elementos en la población

general, todos los indicadores de correlación superaron a los factores opuestos. De la misma manera, la prueba adaptada alcanzo un coeficiente de confiabilidad de 0.88 según el Alpha de Cronbach, es decir el cuestionario mantiene una consistencia interna alta.

1.8. PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Se solicitó permiso a la dirección de la escuela de psicología para llevar a cabo la aplicación de los instrumentos, ya que su propósito es de carácter investigativo. Se acudió a los académicos de los ciclos seleccionados de la escuela superior de psicología, brindándoles el consentimiento informado, se explicó que su participación será de manera voluntaria, ya teniendo el consentimiento informado se brindará los Cuestionario de Estrés académico-SISCO al igual que el Cuestionario de Habilidades Sociales mediante el Cuestionario de Google Forms a los alumnos.

1.9. ANÁLISIS ESTADÍSTICO

Después de haber aplicado ambos instrumentos a jóvenes universitarios se procedió a recopilar los datos obtenidos después de realizar la administración del inventario SISCO de estrés académico y la escala de habilidades sociales a través de un formulario de Google. A continuación, se ingresó los datos recopilados a una hoja de cálculo en Microsoft Office Excel 2019 para su orden y clasificación acorde a los baremos y manual de calificación de cada variable, así como llevar a cabo la depuración de los datos que no fueron debidamente llenados en su totalidad o incorrectamente respondidos. Una vez realizado se analizó e interpreto según el programa estadístico IBM SPSS Vs 25.

Posteriormente, se evaluó el nivel de confiabilidad de cada instrumento a través del Alpha de Cronbach, obteniéndose valores óptimos para ambas variables de estrés académico

y habilidades sociales. Así como construir las pautas percentilares de ambos inventarios acorde a los puntajes alcanzados por los universitarios, así se procedió a generar las tablas de frecuencia del nivel de ambas variables. Con el fin de contrastar las hipótesis planteadas, se empleó el análisis inferencial, comenzando por efectuar la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov para muestras mayores a 50 personas, que indicó que la distribución de los datos era normal. En consecuencia, se aplicó estadística paramétrica utilizando el coeficiente de correlación de Pearson para determinar la correlación tanto entre las ambas variables como entre sus dimensiones de cada una.

Al concluir se llevó a cabo la estadística descriptiva en ambas variables, tanto de manera general como por dimensiones, y posteriormente se determinó el nivel de correlación de Pearson entre las diferentes dimensiones de cada variable. Finalmente, los resultados fueron analizados a través de tablas estadísticas con formato APA, generadas con el programa SPSS.

CAPITULO II:
MARCO REFERENCIAL TEÓRICO

2.1. Antecedentes

2.1.1. Internacionales

En su investigación de tipo descriptivo-correlacional para obtener el título de licenciatura en Psicología de la Universidad Católica de Argentina, Kloster y Perrotta (2019) ejecuto un estudio titulado "Estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Paraná". El objetivo principal fue identificar el nivel estrés académico, la muestra utilizada en el estudio consistió de 163 universitarios y se midieron las variables a través del Inventario SISCO del Estrés Académico de Barraza Macías. Los resultados del estudio indicaron que el 85% de los estudiantes experimentaban un nivel moderado de estrés académico, con los niveles predominantes en las dimensiones de estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento siendo promedio-bajo con 62%, 49% y 49%, respectivamente. Además, se observó que la mayoría de los universitarios no presentaban signos preocupantes de estrés académico debido a la variedad de recursos utilizados para hacer frente al estrés. En cuanto a las diferencias entre los estudiantes recién ingresados y los de ciclos superiores, no se observaron contrastes significativos relacionado al estrés. La investigación sirvió para esclarecer la relación dependiente que existe entre la variable principal con el uso de estrategias de afrontamiento y reconocer el tipo de conducta que se encarga de regular las emociones y equilibrar la respuesta cognitiva del estudiante evaluado. Estos hallazgos podrían tener implicaciones para el diseño de intervenciones y programas de apoyo destinados a ayudar a los estudiantes a manejar y reducir su estrés académico.

Cantillo y Yaguna (2016) en su tesis titulada "Habilidades sociales y promedio académico en universitarios de Ciencias Administrativas, Contables y Comercio Internacional" para obtener el título de Magister en Desarrollo Integral de Niños y

Adolescentes en la Universidad Cooperativa de Colombia. La presente es un tipo de investigación descriptiva correlacional y su muestra estuvo constituida por 908 universitarios. Para recolectar datos se utilizó la Escala de Habilidades Sociales de Gismero (2002) , y se halló que el nivel de habilidades sociales fue bajo en el 47% en estudiantes de Administración, bajo en el 80% de estudiantes de Comercio y bajo en el 42% de estudiantes de Contaduría. Lo cual quiere decir que la mayoría de estudiantes no actúan de una manera asertiva en situaciones sociales especialmente en Administración y hay muy pocas correlaciones significativas entre la variable, género y promedio académico. La investigación se encargó de corroborar con su población que las habilidades sociales favorecen la capacidad del individuo para adaptarse a nuevas circunstancias y etapas, en el caso de los universitarios adaptarse a las exigencias académicas y a un nuevo entorno competitivo.

2.1.2. Nacionales

En su tesis "Estrés académico y habilidades sociales en estudiantes de la facultad de medicina humana de una universidad nacional de Puno - 2020", Mercado, Y. (2021) llevó a cabo una investigación descriptiva-correlacional como parte de su licenciatura en la Psicología en la Universidad Autónoma del Perú. El objetivo del estudio fue establecer la relación entre el estrés académico y las habilidades sociales en estudiantes de medicina. La muestra consistió en 153 estudiantes y se midieron las variables utilizando el "Inventario de Estrés Académico SISCO" de Barraza y la "Lista de Chequeo de Habilidades Sociales". Los resultados revelaron una correlación significativa e inversa entre las variables mencionadas. Se encontró que el 70.6% de los estudiantes presentaban un grado medio de estrés académico, mientras que el 80.4% presentaba el mismo grado de habilidades sociales. La investigación concluyó que ambas variables están

relacionadas, ya que el estrés académico actúa como un factor desencadenante para el desarrollo de habilidades sociales en los estudiantes de medicina. El estrés académico puede tener un efecto impulsor en los estudiantes, ya que los motiva a adquirir nuevas habilidades y buscar recursos adicionales para hacer frente a las dificultades que surgen a raíz del estrés. La presión y las demandas del entorno académico pueden llevar a los estudiantes a buscar soluciones creativas, a desarrollar estrategias de estudio más efectivas y a buscar apoyo entre sus compañeros. En este sentido, el estrés puede desencadenar un impulso de superación y motivación en los estudiantes. Al enfrentar situaciones estresantes, como plazos de entrega, exámenes o proyectos desafiantes, los estudiantes pueden sentir la necesidad de buscar soluciones alternativas, colaborar con otros compañeros y buscar recursos adicionales, como bibliografía adicional, tutorías o asesoramiento académico.

Palomino y Romero (2019) en su proyecto titulado “Estrés académico y habilidades sociales de los estudiantes del V Ciclo de la Facultad de Ciencias Administrativas de la Universidad Nacional del Callao, 2018” de tipo descriptivo-correlacional para optar el grado de maestría en docencia universitaria, mantuvo como objetivo de establecer la relación entre estrés académico y habilidades sociales en 80 estudiantes de Ciencias Administrativas como muestra, para ello empleo el Inventario de Estrés Académico (SISCO) de Barraza y el Cuestionario de Habilidades Sociales de Gismero. Concluyo que el 40% de los alumnos se encontraba en un nivel promedio de estrés académico y el 35% en un grado medio de habilidades sociales, también se concluyó que ambas variables no se correlacionan, es decir la presencia de una variable no repercute sobre la otra ya que ambas son variables independientes que aparecen en contextos diferentes, el estrés surge al comenzar un conflicto cognitivo y las habilidades sociales surgen a base de la interacción. Ambos son dos aspectos distintos que pueden

coexistir en la vida de los estudiantes, sin que uno tenga una influencia directa sobre el otro. Es importante reconocer que cada uno de estos aspectos puede requerir atención y abordaje por separado, ya que tienen orígenes y mecanismos diferentes.

Paredes (2020), expone en su investigación “Habilidades sociales y Burnout académico en estudiantes universitarios de la Provincia de Tarma”, en Tarma, Perú con el fin de alcanzar el grado académico de maestro en gestión educativa y didáctica. La investigación trabajó con una muestra de 299 universitarios y para medir ambas variables el autor elaboró sus instrumentos: Encuesta habilidades sociales académicas y encuesta de burnout académico. Es así como se demostró que existe correlación indirecta muy baja y significativa entre habilidades sociales y burnout académico por medio de Tau b de Kendall con 0.076 y un p-valor de 0.030. Esto implica que existe una relación estadísticamente significativa entre estas dos variables, aunque la correlación es bastante baja. En otras palabras, tener habilidades sociales más desarrolladas se relaciona con una menor probabilidad de experimentar burnout académico. Por el contrario, niveles altos de burnout académico están asociados con una mayor predisposición a padecer enfermedades mentales, lo que dificulta establecer relaciones funcionales con el entorno. Estos resultados sugieren que las habilidades sociales pueden desempeñar un papel protector en el contexto académico, ayudando a los estudiantes a lidiar con el estrés y prevenir el agotamiento. Las habilidades sociales bien desarrolladas pueden permitirles establecer relaciones saludables, buscar apoyo y manejar de manera más efectiva las demandas académicas.

2.1.3. Locales

Chang y Chavez (2022) llevaron a cabo una investigación titulada "Empatía y estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Trujillo" con el objetivo

de establecer la relación entre las dimensiones de la empatía y el estrés académico en estudiantes universitarios de psicología en una universidad privada en Trujillo. La investigación fue de tipo descriptivo-correlacional, y su muestra incluyó a 257 estudiantes. Para medir ambas variables se utilizó el Cuestionario de Empatía de Toronto (TEQ) y el Cuestionario de Estrés Académico en la Universidad (CEAU) de García-Ros. De acuerdo con los resultados obtenidos, se encontró que el 64.2% de los estudiantes universitarios presentaron un nivel moderado de estrés académico. Además, se concluyó que no existe una correlación entre las variables mencionadas anteriormente, es decir, el estrés académico y la empatía no están relacionados entre sí. La investigación demostró que cada una de estas variables desempeña un papel diferente en la psicología de los estudiantes, lo que explica la falta de relación entre ellas. La ausencia de correlación se puede atribuir a las diferencias en la naturaleza y el origen de estas variables. El estrés académico surge como parte de un proceso cognitivo, relacionado con las demandas y presiones del entorno educativo, como plazos de entrega, exámenes y la carga de trabajo. Por otro lado, la empatía es una habilidad que se desarrolla en el contexto social, involucrando la capacidad de comprender y compartir las emociones y perspectivas de los demás. Estas diferencias fundamentales en la naturaleza de las variables sugieren que el estrés académico y la empatía no están directamente relacionados. El estrés académico puede influir en la salud mental y el bienestar de los estudiantes, mientras que la empatía puede tener un impacto en las relaciones interpersonales y la calidad de la interacción social. Sin embargo, estos aspectos no muestran una asociación significativa entre sí según la investigación.

Rodríguez (2020), nos manifiesta en su proyecto sobre el “Estrés académico, tipos de estrategias de afrontamiento con nivel de habilidades sociales en estudiantes de Enfermería”, realizado en Trujillo, Perú para optar el título profesional de licenciada en

enfermería. Se trabajó con una muestra de 262 universitarios, por lo que se empleó los siguientes instrumentos: Escala de percepción global de estrés, escala de habilidades sociales y escala de medición del proceso de afrontamiento y adaptación. Se observó que existe una correlación significativa entre el estrés académico y las habilidades sociales en los estudiantes, ya que su coeficiente de Tau B de Kendall es de 0.169 y su nivel de significancia es de 0.348, el cual es inferior al nivel de confianza establecido de 0.05. Además, el 87% de los estudiantes presentaron esta correlación, lo que sugiere que ambas variables están relacionadas. En conclusión, en términos de estrategias de afrontamiento, los estudiantes han mostrado una mayor preferencia por el afrontamiento activo emocional, esta implica tomar medidas activas para intentar cambiar las situaciones estresantes o reducir sus efectos. Después de ese tipo de estrategia la segunda más usada es el afrontamiento centrado en el problema, que implica manejar las demandas internas o externas que representan una amenaza y perturban la relación entre la persona y su entorno.

2.2. Marco teórico

2.2.1. Abordaje del estrés académico

2.2.1.1. Definiciones de estrés:

Naranjo (2009) delimita al estrés como la consecuencia constante de la interacción entre estímulos amenazantes y su interacción con el entorno inmediato a este. Hace énfasis a que no se trata del estímulo o tipo de respuesta de la persona de manera individual, si no que converge entre los estímulos, el enfrentamiento y especialmente la dinámica. Los estresores son causas necesarias para desentonar estrés, mas no son suficientes; es necesario también el proceso de interpretación de los sucesos para percibirlos como amenazantes o catastróficos.

El proceso cognitivo que atraviesa una persona para convertir un suceso desagradable en uno estresante es su forma de interpretarlo, por lo que ninguna persona se vuelve pasiva, en gran medida el nivel de valoración que le de al suceso, los pensamientos y emociones con las que las asocie y no contar con recursos para afrontarlo.

Según Berrio, et.al (2006) el estrés se define como la típica respuesta ya programada para preparar al individuo a enfrentar el peligro. Puede usar dos mecanismos luchar o huir, esta garantizo por muchos años la supervivencia de la especie. Normalmente este mecanismo se activa antes situaciones que representan una potencial amenaza o cuando hay un posible daño en la valía personal.

Asi mismo McEwen (2000) define al estrés como una respuesta biológica esperada para preparar al cuerpo ante una amenaza real, el organismo comienza a liberar glucocorticoides y catecolaminas que mejoran la capacidad de respuesta y el tipo de respuesta es netamente fisiológico.

2.2.1.2. Definiciones del estrés académico

Cabe señalar sobre el estrés, deriva del griego stringere que se reconoce como estímulo a la tensión Hernández, (2011). Román y Hernández (2011) da más reconocimiento al estrés académico durante el siglo XX como una potencia para extender dolencias físicas, siendo encabezado la indagación posterior a un factor psicosocial en relación del humano con un ambiente, quien fue Lazarus uno de los más importantes en la incorporación biopsicosocial.

Desde entonces fue determinada en los años sesenta por Selye a modo de “la suma de los efectos inespecíficos de factores que pueden actuar sobre la persona” Martínez & Días, (2007). Por lo que de esta manera se va considerando y admitiendo

una afinidad hacia el ser humano como aquel que interrelaciona con el ambiente para difundir respuestas.

Barraza (2003), y Polo et al. (1996) proponen actividades en aula, participar en clase (contestar preguntas, realizar interrogantes al profesor, contribuir en debates, etc.) Interrumpir la actividad o el trabajo de los alumnos, acudir al profesor en consejería o tutoría. Sobrecarga académica (demasiados créditos, deberes forzados, etc.), clases masificadas, falta de tiempo para lograr resultados, competencia entre el alumnado, la asignatura debe completar las tareas requeridas, trabajo de investigación, trabajo en equipo.

Los alumnos frente a condiciones de estrés académico generan estrategias de afrontamiento como apoyo social, solución de conflictos, esfuerzo y obtención de logros. Además, estos pueden buscar actividades de ocio como actividades físicas, lectura, pintura, pasar tiempo con amigos y sobre todo el pertenecer a nuevos grupos.

2.2.1.2. Teorías del estrés académico

2.2.1.2.1. Teoría cognoscitivista de Barraza:

Barraza (2006) explica que el estrés académico aparece en base a un proceso cognitivo que se activa al interpretar al entorno como amenazante, y el alumno está constantemente influenciado por una presión académica en aula. En consecuencia, lo que hace un evento desagradable en uno amenazante es la forma de interpretarlo y como el alumno observa las demandas académicas como amenazantes cuando representan un peligro para su futuro académico o laboral y para su autoestima, los estresores desencadenan síntomas que se vuelven señales de desequilibrio a un sistema que sobrepasa los recursos del alumno. Y cuando estos recursos dejan de ser efectivos antes eventos estresantes de mayor

intensidad, es cuando se ve forzado a crear más estrategias de afrontamiento mejorar la inteligencia emocional del alumno.

Barraza explica que el estrés se produce en tres etapas (las cuales son las dimensiones establecidas por el autor): estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento. En las cuales, cada etapa se presenta de manera diferente dependiendo de la intensidad, constancia y tipo de respuesta del alumno

La primera etapa estresores, hace referencia a dos tipos estresores mayores y menores, al momento de observar cómo amenazante un estímulo que claramente es un peligro potencial para el bienestar propio y no es necesario una interpretación subjetiva para calificarlo como peligroso, es un estresor mayor. En caso, que sean situaciones que pueden calificarse como amenazantes dependiendo a la interpretación propia, se les reconoce como menores.

A la vez una forma de responder ante estos estímulos son los síntomas; que pueden ser psicológicos, físicos y comportamentales. Los físicos hacen referencia a respuestas fisiológicas propias del organismo como cansancio, insomnio o hipersomnia, dolores de cabeza, temblores musculares, problemas de digestión, entre otros. Los psicológicos se refieren a la respuesta emocional del individuo como preocupación excesiva, falta de motivación, problemas de atención y concentración, fallos en la memoria, bloqueo mental, entre otros. Y los comportamentales se puede resumir en aislamiento, irritabilidad, comer con más frecuencia, etc.

Las estrategias de afrontamiento es la última etapa del proceso del estrés y finalizar esta etapa con éxito es lo que aumenta el grado de inteligencia emocional del individuo. Este lo define como el conjunto de esfuerzos para hacer cambios a nivel cognitivo y conductual que reduzcan las demandas del entorno que son

catalogadas como estresantes para el individuo. Cualquier estrategia que facilite que un estresor se vuelva menos intenso ya se define como de afrontamiento, entre ellas se encuentra, buscar apoyo profesional o social, contar con una de apoyo, respuestas asertivas, solucionar el conflicto, positivismo, elaborar un plan de acción, apoyo espiritual, etc.

2.2.1.2.2. Teoría del estrés como respuesta de Selye:

Según Selye, quien es uno de los pioneros en el campo del estudio del estrés, (1976) él lo define como una respuesta del organismo que busca adaptarse a nuevas situaciones estresantes, a esta definición la llamo “Síndrome general de adaptación”. Esta consta de tres etapas que hacen a un evento estresante en una respuesta patológica.

La primera etapa, fase de alarma, es cuando el organismo activa un proceso fisiológicos antes situaciones amenazantes incluidas el funcionamiento del sistema nervioso simpático que liberan hormonas como la adrenalina y glucocorticoides que preparan al cuerpo para la lucha o huida. En la segunda etapa, fase de resistencia, con los recursos energéticos listos para usarse el organismo se agencia de ellos a la vez que disminuye las funciones de algunos órganos para favorecer la sobrevivencia como los sistemas digestivos y reproductivos; es por ellos que se desencadenan síntomas fisiológicos.

Por último, en la última etapa, la fase de desgaste se da siempre y cuando el evento estresante haya desgastado los recursos de afrontamiento que el individuo ya contaba. Esta se caracteriza porque de presentarse el estrés ya es patológico.

2.2.1.2.3. Teoría basada en el estímulo:

Según Macias (2007) quien amplio la teoría del estrés basado en el estímulo fueron Holmes y Rahe, ambos hacen hincapié en que son los sucesos vitales, es decir estresores, lo que hacen que un evento sea perturbador para el individuo. Esta teoría enfatiza al individuo como un ente independiente y alejado del estresor, contrariamente a lo que dicen la mayoría de teóricos respecto al tema. Esta interpretación del estrés sugiere que todos los estímulos perturban de igual manera al individuo variando la reacción solo del tipo e intensidad del propio estímulo.

2.2.1.2.4. Teoría basada en la interacción:

En palabras de Gómez (2005) Lazarus, el mayor exponente de esta teoría, define al estrés como un proceso mas no como un estado que hace gran parte de sus oponentes teóricos. Esta teoría se describe a si misma como transaccional porque surge de la interacción entre el estímulo estresor y el individuo a través de la interpretación subjetiva que le pone. En palabras del autor para que un evento se catalogue como estresante debe de existir un quiebre entre los recursos propios para superar la presión del individuo, en respuesta a las exigencias tanto internas como externas impuestas a esta persona, este desbalance lo llamo transacción que es un proceso que se da a medida que pasa el tiempo.

2.2.1.3. Dimensiones de estrés académico

A. Estresores:

Barraza (2005) expone que los estresores son situaciones estimulantes o amenazantes que provocan oposición general y no específica al objeto del compañero. Entre ellos se encuentran; dificultades en el trabajo en equipo,

acumulación de tareas dentro y fuera de la facultad, falta de tiempo y espacio para desarrollar diferentes profesiones, inconvenientes con los instructores, exámenes frecuentes, cantidad de estresores en el aprendizaje.

Además, según Barraza (2007), existen dos tipos de estresores. El inicial se refiere a factores estresantes generales relacionados con eventos específicos en la vida de cada persona que sean desafiantes. Los estudiantes están abrumados por la frustración de tener que hacer malabarismos para que el trabajo sea bien ejecutado y mantener una buena relación con sus compañeros, horarios saturados o condiciones económicas inapropiadas.

El segundo grupo hace referencia a factores estresantes académicos específicos relacionados con los eventos que experimenta el alumno. Los generadores de estrés en el universitario además se conceptualizan en tres capas de causas físicas, sociales y psicológicas que experimenta el organismo. No es grave porque tenemos la capacidad de adaptarnos a la mayoría de ellos. Además, se gestionan estos factores de estrés social externos. (Extraído de Barraza, 2007; Ancajima, 2017).

Así, Sarubbi y Castaldo (2013) menciona que entre los estudiantes universitarios la distribución del trabajo, emprender diferentes proyectos, poco entendimiento para comprender al docente son comúnmente estresores.

B. Sintomatología del estrés:

El estrés implica cambios sistemáticos en el individuo y su entorno. Esto se debe a que las demandas requeridas en el entorno crean límites de recursos. Según investigaciones, a medida que la situación se vuelve tensa la concentración de los estudiantes disminuye progresivamente.

Las señales identificadas incluyen tres tipos de efectos antiestrés: físicos, psicológicos y conductuales (citado por Rossi, 2001, Barraza, 2005).

- Relacionado físicamente, dolor de cabeza, crónico y se muestran indicadores como fatiga física. También hay presión arterial elevada, estiramiento excesivo, malestar estomacal, dolores musculares posturales debido a los días escolares, alteración de la regulación del sueño, apetito, malestar y ansiedad.
- Pueden estar presentes indicadores psicológicos como incapacidad para relajarse, angustia, baja moral, irritabilidad y falta de concentración.
- Síntomas de comportamiento manifestados por el comportamiento de los estudiantes, como posible desgano para relacionarse con la sociedad, problemas con otros grupos, olvido fácil de las obligaciones, comidas poco frecuentes y negligencia hacia las personas y el medio ambiente.

Al mostrar los indicadores mencionados, una persona tiene prisa por equilibrar su sistema con diferentes comportamientos, pero primero, debe aprender a lidiar con el entorno que está causando los síntomas. Las alternativas apropiadas requieren una evaluación adicional para ver si se puede hacer una elección. (Barraza, 2006).

C. Estrategias de afrontamiento

Es así que, (Barraza, 2008) define que el afrontamiento se manifiesta cuando el estresor surge, y la persona efectúa conductas para que así se pueda establecer emocionalmente. Equivale las estrategias que son: habilidades asertivas, elaboración de un plan y ejecuciones de tareas, la religiosidad, asimismo, elogios la exploración de indagación sobre la ubicación en concreto y lenguaje.

Analizando el representativo transaccional por Lazarus & Folkman (1986) sobre la confrontación que se impulsa de un esfuerzo y así afrontar distintas situaciones que se generan por el estrés y no se detalla el resultado, es así que se precisan dos tipos:

- Resolución de problemas mediante el uso de la lógica, realizando evaluaciones y un soporte guía.
- Determinando el manejo del componente emocional, cuando el estresor se muestra inalterable, promoviendo la búsqueda de la resignación y aceptación para aliviar el estado emocional y destinar instrumentos para contar con elecciones de soporte.

Es por ello que las personas van a emplear estrategias diferentes, para su propio bienestar.

2.2.1.4. Consecuencias del estrés académico

El malestar de estrés del estudiante, en el caso de Barraza (2005), se presenta con diversos signos sintomatológicos que pueden dividirse en signos físicos, psicológicos o conductuales. Para los investigadores, la reacción física es:

- Dolor de cabeza
- Fatiga extensa o crónica
- Bruxismo (bruxismo del sueño)
- Hipertensión
- Disfunción gástrica
- Resfriado común y gripe
- Reducción de libido
- Sudoración excesiva
- Temblores o tics nerviosos

- Aumento o pérdida de peso

Además de esta variedad de indicios, Barraza (2005), discurre en la diversidad de indicios psicológicos que tendrían la posibilidad de ser los siguientes:

- Irritabilidad excesiva
- Ansiedad
- Tristeza
- Emoción de no tener el mando acerca de algún acontecimiento
- Emoción de no ser tomado en cuenta
- Preocupación enorme
- Incertidumbre
- Susceptibilidad
- Baja auto confianza
- Mostrarse inquieto
- Percibirse como inútil
- Bajo entusiasmo
- Desesperanza hacia la vida
- Infelicidad

Terminando, entre los indicios comportamentales están lo siguiente (Barraza, 2005)

- Olvidos frecuentes
- Indiferencia hacia los demás
- Poco esmero en efectuar los propios deberes
- Desgano
- Irritabilidad
- Absentismo laboral

a) Resultados de corto y largo plazo del estrés académico

Russek (2016), afirma que “el estrés de los estudiantes puede conducir a diversos trastornos mentales, problemas de conducta y deserción escolar”. Las consecuencias del estrés de los estudiantes exacerbaban el progreso general y personal de los estudiantes, que se clasifica en niveles físicos, psicológicos y de comportamiento. Esto se debe a la gran cantidad de síntomas que están directamente relacionados con la cognición que tiene el alumno, a nivel orgánico, emocional y conductual.

b) Resultados físicos del estrés estudiantil

Los efectos físicos del estrés estudiantil causan daños temporales o permanentes a quienes están expuestos a él. Entre las reacciones físicas de los sujetos expuestos al estrés, se han informado las siguientes reacciones importantes: Fatiga crónica (fatiga permanente), alteraciones o migraña, alteraciones digestivas, dolor de estómago o soltura, rasguños, mordiscar las uñas, somnolencia o menester de más descanso, gastritis, sudoración, palpitaciones, ataques de pánico, dolores corporales Olivan et al. (2012).

Los síntomas físicos son perjudiciales para el desarrollo del estudiante objetivo porque afectan directamente la concentración bajo el pretexto de realizar el trabajo. Además, los estudiantes señalan que sienten que el estrés no solo afecta el ámbito emocional, sino que persiste en causar un daño orgánico al sujeto. Daño permanente al organismo de un objeto. En algunas situaciones estresantes hay un aumento en la secreción de cortisol asociado con eventos importantes, que incluyen disminución, incremento de tamaño, disminución de glóbulos rojos y en número, plaquetas alteradas, aumento del corazón frecuencia y respiración, incluso destrucción neuronal.

c) Efectos psicológicos de los recursos académicos

Según Oliván et al. (2012), los efectos psicológicos del estrés de los estudiantes tienden a persistir en el tiempo, donde los sujetos normalizan estos signos y los integran en su día a día. En este punto, las secuelas psicológicas suelen ser más graves y tener consecuencias más importantes para el sujeto, como discapacidad emocional grave, abandono escolar y, en casos más complejos, suicidio. Además de ser cierto, los indicios psicológicos del estrés en los estudiantes requieren de las peculiaridades o aspectos adecuados de la personalidad de cada sujeto, y lo más importante, de los mecanismos de adaptación a los casos ambientales adversos.

d) Consecuencias comportamentales del estrés académico

El estrés universitario provoca problemas de conducta en las asignaturas y afecta el desarrollo de hábitos. Los problemas de conducta más importantes que resultan del estrés de los estudiantes son: irritabilidad, aislamiento, ampliación o decrecimiento en relación al consumo de los alimentos, ausencia, tabaquismo, ingerir bebidas alcohólicas o drogas, Oliván et al. (2012).

Se entiende que el estrés disminuye la capacidad de respuesta adaptativa en clases y provoca conflictos con los grupos de pares del alumno. Tiene dificultades para reconocer de manera decisiva su entorno. Además, los sujetos tienden a consumir sustancias adictivas, provocando un sinnúmero de problemas orgánicos a lo largo del tiempo. Todas las consecuencias físicas, psicológicas y de comportamiento obstaculizan a los estudiantes y su progreso y los llevan a abandonar la escuela.

Águila et al (2015) menciona que el estrés logra hacer sentir al estudiante cansado con poco interés por el trabajo, existe más probabilidad para hacer uso de sustancias psicoactivas, cambios en el sueño, evasión de la participación y otras variables que altera negativamente el desarrollo del cumplimiento de las demandas individuales. El desarrollo cognitivo, que se dice que es un factor decisivo para

convertir un evento en uno estresantes, es la propia evaluación intelectual que un individuo hace de él (Barraza, 2007).

2.2.2. Abordaje de las habilidades sociales

2.2.2.1. Definiciones de habilidades sociales

Monjas (1998) expresa que las habilidades sociales vienen a ser la suma de habilidades que predispone acciones para iniciar la interacción con los demás. En tanto, para Ballester (2002), citada por Rodríguez (2020), menciona que “las habilidades sociales son destrezas necesarias para producir una conducta que satisfaga los objetivos de una tarea determinada.”

Las mencionadas son una agrupación de destrezas aprendidas en una posición interpersonal, en relación con características personales, componentes del medio y la accionante de ambos (Gismero,2002).

Para Goldstein & Morgan, (2002); Hartup, (1992); Quintana, (2010), (2008), citados por Rodríguez, (2020), mencionan que las habilidades sociales ayudan a los estudiantes universitarios al desarrollo propio como grupal, mediante la actitud, sentimientos, deseo y opinión de forma asertiva, es decir las vinculaciones sociales que se forjen con sus pares permiten que estos se adapten y pueda afrontar situaciones estresantes mediante la adición de nuevos conocimientos y el aumento de nuevas habilidades generándoles una sensación de bienestar positivo en su vida diaria.

A su vez, Gismero, (2000), citado por Corilloclla y Guevara (2013), mencionan que el adecuado desarrollo de las habilidades sociales nos conlleva a potenciar la comunicación, autoestima y toma de decisiones, lo cual los estimula a generar estrategias de afrontamiento al presentarse situaciones estresantes, las que se puedan presentar en su ámbito, de esta manera mejoran su calidad de vida.

2.2.2.2. Teorías de las habilidades sociales

2.2.2.2.1. Teoría de Gismero sobre las habilidades sociales:

Gismero E. (2010), por su parte las define como el conjunto de capacidades u estrategias para mantener relaciones interpersonales adecuadas. Estas capacidades hacen referencia a conductas que se aprenden, al ser sociales se aprenden mediante la interacción. En los años treinta ya se venían estudiando las habilidades sociales que se inclinaba a una conducta asertiva en las fases del desarrollo del humano, pues se venía adaptándose a grupos sociales la que cumplían un importante rol aprendiendo a vivir en comunidades y armonía, para su bien asertivo medio interpersonal. En los años 70 se evalúa las competencias del humano, por las que se dejan de lado las conductas asertivas y dando importancia a un conjunto de comportamientos para así evaluar las prácticas sociales.

Gismero (2010) sostiene que existen tres habilidades sociales, las cuales se componen de tres aspectos. Entrenamiento cognitivo y contextual en áreas culturales o subculturales personalmente relevantes. Esta a su vez la divide en las siguientes dimensiones:

- Expresar enojo e insatisfacción
- Proteger los intereses del consumidor
- Reclamo
- Autoexpresión de situaciones sociales.
- Detener el diálogo diciendo no
- Iniciar diálogo

A su vez, Caballo y Corilloclla (1993) las habilidades sociales son comportamientos que los humanos adoptan frente a una serie de entornos

interpersonales, permitirles enunciar sus opiniones, actitudes, sentimientos, y deseos de manera asertiva y apropiada con su trabajo, respetando los comportamientos mencionados y otras. La mayoría de ellos tienden a resolver el problema rápidamente.

2.2.2.2.2. Teoría de las habilidades sociales según Caballo:

Caballo (2007) define a las habilidades sociales como la destreza del individuo para efectuar estrategias efectivas en el entorno social. Es complicado abarcar un concepto tan amplio en una corta definición, especialmente que las habilidades sociales dependen de cultura, contexto, creencias e incluso percepciones individuales. Es decir, es mucho más efectivo lograr mantener situaciones sociales agradables que verse beneficiado por la presencia de las personas en la vida de alguien. Las conductas que provocan están buenas relaciones son las que hacen de una habilidad útil. A su vez menciona que el temperamento y el carácter forman la apertura que tenga una persona para experimentar una situación social, pero también se necesita un proceso de ensayo-error desarrollar las habilidades sociales, la cual solo se logra interactuando.

En este contexto, son las conductas que promueven relaciones positivas las que verdaderamente otorgan utilidad a estas habilidades. Caballo también destaca que tanto el temperamento como el carácter moldean la disposición de una persona para enfrentar situaciones sociales. Sin embargo, el desarrollo de las habilidades sociales requiere de un proceso de prueba y error que solo puede ser alcanzado a través de la interacción. En otras palabras, para forjar estas habilidades es necesario enfrentar situaciones sociales diversas, adaptarse y aprender de los resultados obtenidos en esas experiencias.

2.2.2.3. Teoría de las habilidades sociales según Bandura:

Según (Camaguey, Mendoza y Colunga, 2018) el modelo en cuestión fue concebido en 1969, centrandose su atención en los procesos de aprendizaje que emergen de la relación entre el individuo y su entorno. Esta teoría postula que el aprendizaje se forja a través de la interacción social, donde las personas tienen la tendencia a imitar o emular acciones basadas en incentivos, refuerzos e incluso el uso de castigos. Además, señala que el sujeto exhibe lo que se denomina "aprendizaje observacional", es decir, la tendencia a imitar a un modelo de comportamiento establecido por las normas del entorno.

Este enfoque pone de relieve la influencia poderosa que los estímulos sociales y los patrones de comportamiento pueden ejercer en el proceso de adquisición de conocimiento y habilidades. En consecuencia, la teoría sugiere que el aprendizaje no solo se origina de manera individual, sino que se nutre significativamente de la interacción con otros y de la observación de sus acciones y consecuencias. Esencialmente, el individuo internaliza estos patrones observados y ajusta su conducta en función de los resultados obtenidos, formando así un sistema dinámico de aprendizaje influenciado por la interacción social y los estímulos ambientales.

2.2.2.3. Dimensiones de las habilidades sociales

- **Autoexpresión de situaciones sociales:**

Hace referencia a la capacidad para dar a conocer sus emociones con autenticidad y fiel a la imagen que tiene de si mismo sin verse presionado por la percepción u opinión de otros.

- **Defensa de los propios derechos como consumidor:**

Se refiere a las estrategias sociales que usa alguien para hacer valer su derecho al consumo frente a un grupo social nuevo.

- **Expresión de enfado o disconformidad:**

Identifica la facilidad para expresar ira, desacuerdo o cólera con las demás personas de manera asertiva. Es decir, evitar quedarse callado ante algún desacuerdo para mantener la permanencia en el grupo o molestar a los demás.

- **Decir no y cortar interacciones:**

Se refiere a imponer límites con los demás para garantizar la estabilidad emocional propia, cortar relaciones en las cuales una persona deja de sentirse cómoda. Así como, mostrarse en desacuerdo ante una situación y tener la capacidad de expresarlo.

- **Hacer peticiones:**

Se refiere a la habilidad de manifestar un anhelo o una voluntad propia o una necesidad a una persona o alguien que sea de su confianza sin dificultades.

- **Iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto:**

Se relaciona con la habilidad para tomar iniciativa para establecer relaciones con personas de sexo opuesto e iniciar conversaciones con alguien que se de tu interés y le parezca atractivo. Así como, expresar asertivamente el interés de formar una relación amorosa.

2.2.2.4. Ventajas de las habilidades sociales

Vale precisar que la variable nos acompañan desde nuestra infancia, y es importante para el desarrollo de nuestras vidas, como lo manifiesta Lacunaza (2010)

los niños que no logran evolucionar este tipo de habilidades, cuando lleguen a la etapa de la adultez presentaran dificultades para relacionarse; asimismo la consecuencia de ser un niño tímido, distante de su ambiente, generando el mismo disconformidad emocionales interiores, que demuestra que las habilidades sociales se aprenden, por ello es importante la buena formación desde la etapa de la niñez, depende de los padres que el niño se desarrolle socialmente habiloso o socialmente mesurado. La importancia del contexto familiar y los miembros de la misma para que genere calidad de vida y salud a los demás Braz et al. (2013).

Se debe tener en cuenta que la habilidad social, se debe de entender por la efectividad de la organización del entrenamiento como también la aplicación práctica (Lacuna,2012),

2.3. Marco conceptual

2.3.1. Estrés académico

Barraza (2005), argumenta sobre los estresores que se añaden a las actividades a desenvolverse en el contexto de normas académicas, desarrollando complicaciones en su salud debido a las amenazas de sus medios.

2.3.2. Habilidades sociales

Será la secuencia de respuestas no verbales y verbales que serán autónomos del lugar designado donde una persona exprese sus necesidades, sentimientos e intereses en un entorno interpersonal, de forma no asertiva, respetuosa con los demás. (Gismero, 2000).

CAPITULO III:

RESULTADOS

3.1. Resultados

En la presente tesis se aplicaron los instrumentos: SISCO y Cuestionario de habilidades sociales, los cuales evalúan el estrés académico y habilidades sociales en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo. El estrés académico tiene las siguientes dimensiones síntomas, estilos de afrontamiento y estresores. Por otra parte, el Cuestionario de Habilidades Sociales tiene las siguientes dimensiones autoexpresión de situaciones sociales, defensa de los propios derechos como consumidor, expresión de enfado o disconformidad, decir no y cortar interacciones, hacer peticiones e iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto. Los resultados cuantitativos y cualitativos se interpretarán en este capítulo, además la prueba de hipótesis servirá para realizar conclusiones y recomendaciones del presente estudio.

Tabla 4*Nivel de estrés académico en estudiantes de psicología de una Universidad Privada de Trujillo*

		Estudiantes de psicología	
		N	%
Estresores	Bajo nivel	0	0%
	Promedio bajo	36	22.5%
	Promedio alto	64	40%
	Alto	60	37.5%
	Total	160	100%
Síntomas	Bajo nivel	0	0%
	Promedio bajo	6	3.8%
	Promedio alto	13	8.1%
	Alto	141	88.1%
	Total	160	100%
Estrategias de afrontamiento	Bajo nivel	18	11.3%
	Promedio bajo	96	60%
	Promedio alto	43	26.9%
	Alto	3	1.9%
	Total	160	100%
Nivel de estrés académico	Bajo nivel	2	1.3%
	Promedio bajo	36	22.5%
	Promedio alto	87	54.5%
	Alto	35	21.9%
	Total	160	100.0%

En la tabla 5 se observa los niveles de estrés académico en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo, se encuentra un predominio en el nivel promedio alto de 54.5%

Se observa que en la dimensión síntomas, el 88.1% de la población alcanza un nivel alto. En la dimensión estresores, el 40% obtuvo un puntaje dentro del nivel promedio alto. En cuanto a la dimensión estrategias de afrontamiento, el 60% de la población se sitúa en nivel promedio bajo.

Tabla 5*Nivel de habilidades sociales en estudiantes de psicología en una universidad privada de Trujillo*

		Estudiantes de psicología	
		N	%
I. Autoexpresión de situaciones sociales	Bajo	0	0%
	Medio	14	8.8%
	Alto	146	91.3%
	Total	160	100%
II. Defensa de los propios derechos como consumidor	Bajo	1	6%
	Medio	68	42.5%
	Alto	91	56.9%
	Total	160	100%
III. Expresión de enfado o disconformidad	Bajo	4	2.5%
	Medio	109	68.1%
	Alto	47	29.4%
	Total	160	100%
IV. Decir no y cortar interacciones	Bajo	0	0%
	Medio	39	24.4%
	Alto	121	75.6%
	Total	160	100%

	Bajo	0	0%
V. Hacer peticiones	Medio	147	91.9%
	Alto	13	8.1%
	Total	160	100%
	Bajo	0	0%
VI. Iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto	Medio	95	59.4%
	Alto	64	40%
	Total	160	100%
	Muy bajo	1	6%
Nivel habilidades sociales	Bajo	39	24.4%
	Normal bajo	23	14.4%
	Normal	43	26.9%
	Normal alto	24	15%
	Alto	29	18.1%
	Total	160	100.0%

Se observa en los estudiantes de psicología, según la proporción de habilidades sociales que en la dimensión autoexpresión de situaciones sociales presentan un 91.3% ubicándolos en nivel alto, en la dimensión defensa de los propios derechos como consumidor presentan un 56.9% ubicándolos en el nivel alto, en la dimensión expresión de enfado o disconformidad presentan un 68.1% ubicándolos en nivel medio, en la dimensión decir no y cortar interacciones presentan un 75.6 % ubicándolos en nivel alto, en la dimensión hacer peticiones presentan un 91.9% ubicándolos en un nivel medio, en la dimensión iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto presentan un 59.4% ubicándolos en nivel medio, por último en habilidades sociales presentan un 26.9 % ubicándolos en nivel normal.

Tabla 6

Correlación entre Estrés académico y Habilidades sociales en estudiantes de psicología de una Universidad Privada de Trujillo

Habilidades sociales		
Estrés académico	Correlación de Pearson	-,270**
	Significancia	,001

Nota: **p<.01

En la tabla 4 se aprecia el coeficiente de correlación de Pearson entre Estrés académico y Habilidades sociales en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo, se encuentra una correlación altamente significativa e inversa.

Tabla 7

Análisis correlacional de Pearson entre la dimensión de estresores de Estrés académico y las dimensiones de Habilidades sociales

		Estresores	
Dimensiones de habilidades sociales	Autoexpresión de situaciones sociales	Correlación de Pearson	-,122
		Significancia	,124
		N	160
	Defensa de los propios derechos como consumidor	Correlación de Pearson	-,042
		Significancia	,595
		N	160
	Expresión de enfado o disconformidad	Correlación de Pearson	-,049
		Significancia	,541
		N	160
	Decir no y cortar interacciones	Correlación de Pearson	-,191*
		Significancia	,016
		N	160
	Hacer peticiones	Correlación de Pearson	,127
		Significancia	,109
		N	160
	Iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto	Correlación de Pearson	-,083
		Significancia	,297
		N	160

Nota: * $p < 0.05$

En el cuadro 6, se aprecia la correlación entre la dimensión Estresores de estrés académico y la dimensión Decir no y cortar interacciones, donde, el valor de p es menor al nivel de confianza $p < .05$, por lo tanto, se acepta la hipótesis; es decir, existe una correlación altamente significativa e inversa en los estudiantes de psicología de una Universidad Privada de Trujillo.

Tabla 8

Análisis correlacional de Pearson entre la dimensión de síntomas de Estrés académico y las dimensiones de Habilidades sociales

		Síntomas	
Dimensiones de habilidades sociales	Autoexpresión de situaciones sociales	Correlación de Pearson	-,320**
		Significancia	,000
		N	160
	Defensa de los propios derechos como consumidor	Correlación de Pearson	-,249**
		Significancia	,002
		N	160
	Expresión de enfado o disconformidad	Correlación de Pearson	-,263**
		Significancia	,001
		N	160
	Decir no y cortar interacciones	Correlación de Pearson	-,353**
		Significancia	,000
		N	160
	Hacer peticiones	Correlación de Pearson	,145
		Significancia	,068
		N	160
Iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto	Correlación de Pearson	-,232**	
	Significancia	,003	
	N	160	

Nota: **p<0.01

En el cuadro 7, se aprecia la correlación entre la dimensión Síntomas de estrés académico y las dimensiones de Habilidades Sociales (Autoexpresión de situaciones sociales, Defensa de los propios derechos como consumidor, Expresión de enfado o disconformidad, Decir no y cortar interacciones, e Iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto), donde, el valor de p es menor al nivel de confianza p<.01, por lo tanto, se acepta la hipótesis; es decir, existe una correlación

altamente significativa e inversa en los estudiantes de psicología de una Universidad Privada de Trujillo.

Tabla 8

Análisis correlacional de Pearson entre la dimensión de estrategias de afrontamiento y las dimensiones de Habilidades sociales

		Estrategias de afrontamiento	
Dimensiones de habilidades sociales	Autoexpresión de situaciones sociales	Correlación de Pearson	,077*
		Significancia	,336
		N	160
	Defensa de los propios derechos como consumidor	Correlación de Pearson	,064
		Significancia	,422
		N	160
	Expresión de enfado o disconformidad	Correlación de Pearson	,111
		Significancia	,161
		N	160
	Decir no y cortar interacciones	Correlación de Pearson	,016
		Significancia	,844
		N	160
	Hacer peticiones	Correlación de Pearson	,140
		Significancia	,078
		N	160
Iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto	Correlación de Pearson	-,099	
	Significancia	,215	
	N	160	

En el cuadro 8, se aprecia la correlación entre la dimensión Estrategias de afrontamiento de estrés académico y las dimensiones de Habilidades Sociales, donde, el valor de p es mayor al nivel de confianza $p < .05$, por lo tanto, no se acepta la hipótesis; es decir, no existe una correlación, en los estudiantes de psicología de una Universidad Privada de Trujillo.

CAPITULO IV:

ANÁLISIS DE RESULTADOS

Es ya conocido que durante la etapa universitaria son constantes las demandas académicas que se le exige al estudiante con el fin de desarrollar habilidades propias de un profesional competente, en el caso de la carrera de psicología no solo se demanda conocimientos ligados a la teoría psicológica en el egresado, si no también habilidades sociales. Justamente al psicólogo se enfatiza aún más el desarrollo de las habilidades sociales porque este profesional trabaja directamente con recursos humanos, para analizar y tratar la conducta de los mismos se agencia de sus habilidades sociales como una herramienta. Sin embargo, si durante el periodo académico el estudiante se abruma de las exigencias universitarias, y causa agotamiento mental, cefalea, preocupación excesiva, aislamiento u otros síntomas del estrés académico; y en efecto perjudicará el proceso de desarrollo de habilidades sociales al evitar socializar con sus compañeros.

Es por lo mencionado que en este capítulo se procederá con el análisis de resultados donde se buscó detectar la relación que existe entre el estrés académico y habilidades sociales en universitarios de psicología de una universidad privada de Trujillo. La explicación de esta relación se expondrá a continuación.

En primer lugar, se acepta la hipótesis general pues se halló una correlación altamente significativa ($p < .01$) e inversa entre estrés académico y habilidades sociales en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo según el coeficiente de correlación de Pearson. En otras palabras, a medida que el estrés académico experimentado en la etapa universitaria ($-.270^{**}$) aumenta, las habilidades sociales de los alumnos serán menores.

Este resultado se corrobora con una investigación realizada por Mercado (2021) en la que se halló correlación significativa e inversa entre estrés académico y habilidades sociales en estudiantes de la Escuela de Medicina Humana de una universidad nacional de la ciudad de Puno, los autores explican esta relación mencionando que las habilidades sociales se vuelven una estrategias de afrontamiento al estrés académico, mientras el alumno sea capaz de tener de pedir

apoyo social a su círculo para lidiar con las cargas académicas. A diferencia de la investigación realizada por Palomino y Romero (2019) en la que no se encontró una correlación entre estrés académico y habilidades sociales en estudiantes de Ciencias Administrativas, en estudiantes de ciencias administrativas, la falta de correlación entre el estrés académico y las habilidades sociales puede deberse a la inclusión temprana de cursos que fomentan habilidades interpersonales en su programa de estudio en lugar de las intrapersonales. Además, la naturaleza de la administración como campo puede llevar a que los estudiantes ya hayan desarrollado estrategias de afrontamiento y comunicación efectiva. Los factores estresantes específicos de esta disciplina también podrían diferir de otros campos, lo que explicaría la falta de conexión directa entre estrés académico y habilidades sociales en este contexto.

Así mismo Paredes (2020) halló una correlación entre burnout académico y habilidades sociales en estudiantes universitarios, explica que una correlación estadísticamente significativa entre estas dos variables, aunque es baja. El autor resume que poseer habilidades sociales más avanzadas está relacionado con una menor probabilidad de sufrir burnout académico. Por otro lado, altos niveles de burnout académico se asocian con una mayor propensión a problemas de salud mental, afectando la relación con el entorno. Estos hallazgos indican que las habilidades sociales pueden tener un papel protector en el ámbito académico, ayudando a los estudiantes a enfrentar el estrés y prevenir el agotamiento. Habilidades sociales bien desarrolladas les permiten establecer relaciones saludables, buscar apoyo y manejar con eficacia las exigencias académicas.

(Céspedes-Mendoza, et.al 2016) detalla que la mejora de la inteligencia emocional e incluida las habilidades sociales ayudan a contrarrestar las dificultades en la salud psicológica de los estudiantes tales como la ansiedad, depresión y estrés académico. A medida que el estudiante avance en su línea de carrera los estresores aumentarán por el incremento de nuevas responsabilidades, si durante esa etapa él es capaz de generar estrategias para lidiar con la

frustración se desarrollará su inteligencia emocional y en consecuencia la forma en que se relaciona con los demás.

De igual manera Rodríguez, (2020), menciona que las relaciones sociales que forjan los alumnos permiten que estos se adapten y pueda afrontar situaciones estresantes mediante la obtención de nuevos conocimientos y el aumento de nuevas habilidades sociales aumentando la sensación de bienestar positivo. De igual manera, Gismero, (2000) detalla que el apropiado uso de las habilidades sociales ayuda a desarrollar eficazmente la comunicación, autoestima y toma de decisiones, lo cual propicia generar estrategias de afrontamiento en relación a situaciones estresantes. También, Cañabate et al. (2018), expresan que la habilidad social en el ámbito académico se relaciona con tareas interpersonales, por lo que así aportan a una adecuada convivencia con los demás, además, la importancia de que los universitarios tengan habilidades sociales adecuadas que los ayuden a manejar eficazmente las situaciones de estrés académico que se les presenten.

Es así como, los universitarios de psicología saben cómo detectar los eventos estresantes en el ambiente académico y generar estrategias de afrontamiento para generar soluciones, para ello pueden hacer uso y beneficio de las habilidades sociales que han adquirido. Y estas que los estudiantes desarrollan mediante la interacción con sus compañeros también los vuelve más competentes para el mercado laboral, ya que son las habilidades blandas las que más se exige a un profesional de la salud y psicólogo. En contraste a lo mencionado, un profesional con dominio en sus habilidades sociales tiene mayor inteligencia emocional para resolver los conflictos laborales o en aula cuando fue estudiante, y esa habilidad extra prepara al individuo a enfrentarse a situaciones de presión y estrés.

Es relevante mostrar y detallar los niveles de las variables estrés académico y habilidades sociales para observar su comportamiento en la población estudiada. Se observa un nivel

predominante en promedio alto de estrés académico con 54.5% en la población. Es decir, los universitarios de psicología obtienen estrategias de afrontamiento y/o técnicas que les sirve para hacer frente a los síntomas negativos. La cifra es similar a un estudio elaborado por Chang y Chavez (2022) en la que se encontró un nivel promedio de estrés en el 64.2% de estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo, es decir que en la escuela de psicología los estudiantes se ven sometidos a situaciones estresantes y para lidiar con la frustración se ven forzados a hacer uso de sus estrategias de afrontamiento, es así como a pesar de la exigencia universitaria pueden regular sus emociones. Dicha cifra también se asemeja a lo encontrado por Kloster y Perrotta (2019) pues el 85% de estudiantes de pedagogía de una universidad de Paraná se situaron en un nivel promedio de estrés académico, es decir, es inevitable que el contexto universitario no sea un entorno desafiante por la exigencia que implica cumplir con los deberes y la carga de responsabilidades; sin embargo, para las escuelas de psicología y pedagogía se busca que el perfil del estudiante este preparado para lidiar con la presión académica y genere soluciones ante esta.

Por otro lado, en relación a las dimensiones de estrés académico se halló que el 40% de estudiantes psicología tiene un nivel promedio alto en estresores, lo cual significa que poco menos de la mitad de los estudiantes perciben los estímulos universitarios como altamente estresantes mientras que ningún estudiante lo percibe como estresores de baja intensidad. Una investigación de Kloster y Perrotta (2019) obtuvo resultados diferentes ya que solo el 28.2% de estudiantes universitarios de pedagogía percibe los estímulos universitarios como altamente estresantes. Sin embargo, para ambas carreras existe un grupo relevante de estudiantes que se ven afectados por los estímulos universitarios que se observan como amenazantes. Así mismo el 88.1% se encontró dentro de un nivel alto en la dimensión de síntomas y 60% promedio bajo dentro de la dimensión de estrategias de afrontamiento, es decir la gran parte de los estudiantes se ven afectados por los estresores causando síntomas de estrés cada vez que lidian con una carga académica; entre ellos,

cefalea, cansancio, problemas de digestión, preocupación excesiva, entre otros y más de la mitad de la población cuenta con pocos recursos para afrontar el estrés académico. Lo obtenido se contrasta con los resultados de Kloster y Perrotta (2019) ya que obtuvo que solo el 4.3% de su población estudiada se situó en un nivel alto en síntomas y el 48.5% de ellos se situó en un nivel promedio alto dentro de estrategias de afrontamiento, el autor explica que en los estudiantes de pedagogía contar con un nivel alto de estrategias de afrontamiento contrarresta los síntomas de estrés que padecen porque el uso de recursos reduce la frecuencia e intensidad de los síntomas. Así mismo, se espera que en el contexto universitario los estudiantes se vean afectados por la exigencia que implica la universidad y la nueva experiencia con la cual es la primera vez que aprenden a enfrentar; no obstante, lo que hace a una situación estresante no es la percepción a vivir un suceso amenazante, sino los recursos para enfrentar la amenaza.

Por otra parte, se da respuesta a la segunda hipótesis y se identificó los niveles de habilidades sociales en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo, se encontró que el nivel dominante es normal con 26.9 %. Es decir, los universitarios han desarrollado adecuadamente sus habilidades sociales, lo cual les permite fortalecer su crecimiento a nivel personal e interpersonal. Una investigación realizada por Cantillo y Yaguna (2016) muestra que el 47% en estudiantes de Administración obtuvo un nivel bajo de habilidades sociales, bajo en el 80% de estudiantes de Comercio y bajo en el 42% de estudiantes de Contaduría. Lo cual quiere decir que la mayoría de estudiantes no actúan de una manera asertiva en situaciones sociales especialmente en Administración. La investigación se encargó de corroborar con su población que las habilidades sociales favorecen la capacidad del individuo para adaptarse a nuevas circunstancias y etapas, en el caso de los universitarios adaptarse a las exigencias académicas y a un nuevo entorno competitivo. En los universitarios de psicología es indispensable entrenar estas habilidades a lo largo de la carrera ya que es una herramienta que el psicólogo usará en consulta.

En cuanto a las dimensiones de habilidades sociales se halló un nivel alto en las dimensiones autoexpresión de situaciones sociales, defensa de los propios derechos como consumidor, y decir no y cortar interacciones en el 91.3%, 56.9% y 75.6% de la población respectivamente. En otras palabras a la gran parte de los estudiantes se les es sencillo expresar sus emociones en contextos sociales sin sentirse presionados a como interpreten los demás, tienen una alta capacidad para hacer respetar su derecho como consumidores y son capaces de interrumpir relaciones que les genera incomodidad e imponer límites a tratos que les genera frustración. Campo y Martínez (2009) mencionan que es mediante la interacción social que las personas entrenan estas habilidades a partir del intercambio de pensamientos y valores la persona va moldeando su comportamiento hasta hacerlo compatible con su entorno más cercano, es por ello que entrenar estas habilidades sociales en el contexto académico también beneficia al mismo.

Así mismo se halló en las dimensiones expresión de enfado o disconformidad, hacer peticiones e iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto un nivel predominantemente promedio en el 68.1%, 91.9% y 59.4% respectivamente en los estudiantes de psicología. Ello quiere decir que los universitarios son capaces de manifestarse en desacuerdo con opiniones diferentes y expresar enojo e incomodidad con conductas inapropiadas de otras personas, también pueden solicitar peticiones o deseos a otras personas y así cubrir sus necesidades emocionales sin dificultades, de la misma manera son capaces de tomar iniciativa para entablar relaciones con alguien del sexo opuesto, realizar y recibir cumplidos a personas con quien siente atracción. Rodríguez et.al (2019) corroboran que la universidad es un entorno para desarrollar habilidades sociales por la interacción ya que es mediante el moldeamiento social que las personas entrenan sus habilidades sociales que cumplan con hacer peticiones, expresar enfado o iniciar conversaciones con alguien a quien se siente atraído.

En contrastación de las hipótesis específicas, se acepta de forma parcial la primera hipótesis: Existe una relación significativa entre la dimensión estresores de estrés académico y la

dimensión de habilidades sociales (decir no y cortar interacciones) en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo, ya que se encontró una correlación significativa inversa con un coeficiente de correlación según Pearson (-.191*). Significando que, a mayor cantidad de estresores en el aula académica, el estudiante tendrá más dificultades para establecer límites e interrumpir relaciones que le generan daño emocional.

Según Naranjo (2009) a cada estudiante le conviene conocer el umbral de estrés que es capaz de soportar para así evitar situaciones que superen su tolerancia a estrés, es por ello que tener la capacidad para imponer límites y decir no a situaciones sociales que involucren una presión hacia él mismo es una forma de reducir estresores sociales innecesarios, incluso en un contexto académico. Para el estudiante mantener relaciones satisfactorias y que le brinden seguridad le genera una sensación de bienestar que reduce la percepción de amenaza que puede experimentar por la exigencia universitaria, un adecuado círculo social contrarresta el estrés por ello a los estudiantes de psicología imponer límites

Se acepta la segunda hipótesis parcialmente: Existe una relación altamente significativa e inversa entre la dimensión síntomas de estrés académico y las dimensiones de habilidades sociales (autoexpresión de situaciones sociales, defensa de los propios derechos como consumidor, expresión de enfado o disconformidad, decir no y cortar interacciones e iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto) pues se halló un coeficiente de correlación de Pearson (-.320**, -.249**, -.263**, -.353** y -.232**) respectivamente en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo. Es decir, mientras los estudiantes padezcan más síntomas del estrés académico como dolores de cabeza, cansancio, preocupación excesiva, dificultad para prestar atención, irritabilidad, entre otros; tendrán más dificultades para expresar sus emociones o desacuerdos con su entorno, interrumpir relaciones dañinas, tomar iniciativa para relacionarse con alguien quien le atrae y defender su derecho al consumo.

Los resultados obtenidos se corroboran con lo que dice Altabas (2021) en el que menciona la capacidad de expresar emociones forma parte de una estrategia de afrontamiento al estrés y así disminuir la persistencia y severidad de los signos. Cualquier individuo cuenta con la capacidad de identificar sus emociones y expresarlas con su entorno cercano, sin embargo, es mediante ensayo-error que el estudiante aprende a expresar emociones desagradables de manera asertiva ya que solo de esa manera recibirá el apoyo de su círculo cercano; el apoyo social y el desfogue de emociones contrarresta la presión con la que lidia en el aula el estudiante de psicología.

Así mismo se demuestra que mientras los estudiantes sean capaces de expresar conductas de manera asertiva para defender su derecho al consumo se relaciona con verse menos afectados con síntomas del estrés académico. En relación a ello, Bisquerra y Pérez (2007) mencionan un inventario de habilidades sociales entre las cuales destacan la capacidad de enfrentar situaciones desagradables mediante estrategias de regulación emocional de manera propia, es por ello que experimentar situaciones sociales frustrantes capacita al individuo a imponer límites o defender derechos propios.

De la misma manera Martin (2007) resalta que la capacidad para expresar discrepancias se relaciona con experimentar menos síntomas de estrés en aulas, ya que manifestar desacuerdos es requisito para evitar situaciones sociales incómodas a pesar que enfrentarlo en el momento sea retador, en ese sentido la aparición de mantener actitudes positivas con los demás solucionando desacuerdos de manera inteligente en lugar de evadirlos mantiene relaciones interpersonales más saludables a la vez que favorece el bienestar psicológico.

A su vez Naranjo (2009) menciona que la habilidad de interrumpir vínculos dañinos disminuye el estrés padecido en aula, al ser este un estresor menos en la carga del alumno. Según el autor cuando se da una carga que sobrepasa la cantidad de recursos de un alumno, este puede perder la confianza en si mismo y le será más difícil dirigirse oralmente a sus compañeros para

exigirles solucionar sus desacuerdos, hacer respetar sus límites e incluso cortar interacciones que les genere disgusto.

Por último, Loredo et al. (2009) menciona que existen dos respuestas a nivel conductual los universitarios cuando padecen estrés académico que dificulta la disposición para entablar relaciones con personas del sexo opuesto. La primera es una respuesta dependiente, que hace referencia al patrón de respuesta que intenta adaptarse pobremente a un entorno desagradable, al convivir con la frustración pierde la confianza en si mismo, la iniciativa y acepta las críticas con tal de no enfrentarla. La segunda respuesta es reprimida, en la que mantiene un patrón de conducta de reprimir los sucesos desagradables, se muestran más temerosos ante nuevas situaciones, más sensibles, irritables y más preocupados por situaciones que no resultan amenazantes.

Por lo tanto, se deduce que la sintomatología del estrés académico es diversa y aborda no solo aspectos físicos, si no también psicológicos los cuales interrumpen un adecuado desenvolvimiento en sus relaciones sociales y su desempeño académico, además, si no existe un control de la sintomatología esta puede generar conductas que atenten contra la integridad del individuo o de su círculo social.

CAPITULO V:

**CONCLUSIONES Y
RECOMENDACIONES**

5.1. Conclusiones

1. Se encontró una correlación altamente significativa e inversa ($p < .01$) entre las variables estrés académico y habilidades sociales en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo.
2. El nivel predominante en la variable estrés académico, es promedio alto con 54.5% en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo.
3. El nivel predominante en la variable habilidades sociales, es normal con 26.9% en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo.
4. Se obtuvo una correlación parcial significativa ($p < .05$) e inversa entre decir no y cortar interacciones y estresores del estrés académico en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo.
5. Se obtuvo una correlación parcial altamente significativa ($p < .01$) e inversa entre las dimensiones autoexpresión de situaciones sociales, defensa de los propios derechos como consumidor, expresión de enfado o disconformidad, decir no y cortar interacciones e iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto con la dimensión estresores del estrés académico en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo.

5.2. Recomendaciones

- 1.** Implementar talleres de entrenamiento de habilidades sociales según el enfoque cognitivo-conductual para usar el apoyo social que obtengan los estudiantes en el proceso como una estrategia de afrontamiento que contrarreste el estrés académico en aulas.
- 2.** Brindar servicios de tutoría dirigido a los estudiantes que obtuvieron altos niveles de estrés académico con el fin de proporcionarles técnicas de relajación y estrategias de afrontamiento bajo el enfoque cognitivo-conductual.
- 3.** Brindar tutoría docente enfocada en dar herramientas y/o técnicas que potencialicen las habilidades sociales dirigido a los estudiantes que obtuvieron bajos niveles de habilidades sociales, a fin de mejorar su interacción social y aumentar su desarrollo personal.
- 4.** Formar grupos de trabajo en aula con el fin de generar nuevos vínculos de compañerismo y que cada estudiante tenga un espacio de interacción para desarrollar sus habilidades sociales y compartir su manejo de afrontamiento ante el estrés académico para sobrellevarlo en grupo.

CAPITULO VI:
REFERENCIAS Y ANEXOS

6.1. Referencias

- Águila, B.; Calcines M.; Monteagudo y Achón, Z. (2015). Estrés académico. Edumecentro, 7(2):163-178. Recuperado de: <http://scielo.sld.cu/pdf/edu/v7n2/edu13215.pdf>
- Altabas, A. S. (2021). *Conflictos, estrategias de afrontamiento y mediación en estudiantes de educación secundaria obligatoria: un enfoque psicoeducativo* [Tesis para obtener el grado de doctor]. Universidad Zaragoza.
<https://zaguan.unizar.es/record/117307/files/TESIS-2022-108.pdf>
- Amaya Bonilla, M. (2018). La relación entre las habilidades emocionales y el estrés académico. *Revista Educación y Desarrollo Social*, 12(1), 90-115.
<https://doi.org/10.18359/reds.2996>
- Ancajima, L. (2017) Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del estrés académico en universitarios de la ciudad de Trujillo. (tesis de licenciatura) Universidad cesar vallejo. Perú.
- APA. (2020). *Stress in America*. Recuperado 12 de enero de 2020, de <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2020/report-october>
- Ballester, R. y Gil Llario, M. (2002). *Habilidades sociales*. Madrid: Síntesis.
- Barradas, M. (2013). Enemigos del aprendizaje: depresión y ansiedad en estudiantes del instituto tecnológico. *Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 10, 220 – 246.
- Barraza Macías, A., (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 26(2), 270-289. <https://www.redalyc.org/pdf/799/79926212.pdf>
- Barraza, A (2006) Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. Universidad pedagógica de Durango. México. *Revista de Psicología Científica*.

- Barraza, A. (2003). El estrés académico en los alumnos de postgrado de la Universidad Pedagógica de Durango. Memoria electrónica del VII Congreso Nacional de Investigación Educativa, Guadalajara, México.
- Barraza, A. (2005) Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior. Revista de Psicología Científica. 7 (9).
<http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologia-167-1-cientifica.html>
- Barraza, A. (2007). Inventario SISCO del Estrés Académico. México: Universidad
- Barraza, A. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. Universidad Pedagógica de Durango, Mexico. Avances en psicología Latinoamericana – Bogotá. 26(2),270-289.
<https://www.redalyc.org/pdf/799/79926212.pdf>
- Barrio, J., García, M., Ruiz, I., & Arce, A. (2006). El estrés como respuesta. International Journal of Developmental and Educational Psychology, 1(1), 37-48.
<https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832311003.pdf>
- Bernal, F. del R., & Sarmiento, K. P. (2018). Habilidades sociales en adolescentes del Proyecto Compassion No458, Huacho, 2018. [Tesis inédita de Licenciatura, Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión]. Repositorio institucional UNJFSC.
http://repositorio.unjfsc.edu.pe/bitstream/handle/UNJFSC/1941/TFCS_Bernal.pdf?sequence=1&isAllowed=
- Bisquerra, R. y Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. Educación XXI, 10, 61-82.
<http://www.ub.edu/grop/wp-content/uploads/2014/03/Las-competencias-emocionales.pdf>
- Braz, C., Del Prette. y Fontaine, A. (2013). Habilidades sociales e intergeneracionalidad en las relaciones familiares. Apuntes de Psicología, 31(1), 77-84.

- Braz, C., Del Prette, y Fontaine, A. (2013). Habilidades sociales e intergeneracionalidad en las relaciones familiares. *Apuntes de Psicología*, 31(1), 77-84.
- Burneo, Y. K. (2018). *Relaciones interpersonales, conducta disruptiva y estrés académico infanto-juvenil. Una propuesta de intervención mindfulness basada en el Método ELINE SNEI* [Trabajo para obtener la maestría en psicopedagogía]. Universidad Complutense De Madrid. <https://eprints.ucm.es/id/eprint/55054/1/TFM-Yolanda-Lucas-Burneo.pdf>
- Caballo, V. (2007). *Manual de evaluación y entrenamiento de habilidades sociales* (7.ª ed.). Siglo XXI.
https://www.academia.edu/24963835/Vicente_E_Caballo_Manual_de_Evaluacion_y_Entrenamiento_de_Las_Habilidades_Sociales
- Caballo, V.E. (2002). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. (5ª ed.). Madrid: S.XXI
- Campo Terner, L. A., y Martínez De Biava, Y. (2009). Habilidades sociales en estudiantes de psicología de una Universidad privada de la Costa Caribe Colombiana. *Revista Iberoamericana De Psicología*, 2(1), 39–52. <https://doi.org/10.33881/2027-1786.rip.2104>
- Cantillo, E. S. y Yaguna, J. P. (2015). *Habilidades sociales y promedio académico en adolescentes universitarios de ciencias administrativas, contables y comercio internacional* [Trabajo de grado presentado para optar al Título de Magister en Desarrollo Integral de Niños y Adolescentes]. Universidad Cooperativa de Colombia. https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/14685/1/2016_habilidades_sociales_promedio.pdf
- Carballo, J., Virtudes, J., Espada, J., Orgilés, M. y Piqueras, J. (2012). Propiedades psicométricas de la Escala Multidimensional de Expresión Social para la evaluación de habilidades sociales en el contexto de internet. *Psicothema*, 24 (1), 121-126.

- Carnaval, C. (2022). *Clima social familiar y habilidades sociales en estudiantes de una universidad privada de Trujillo* [Tesis para optar el título profesional de licenciado en psicología]. Universidad Privada Antenor Orrego.
https://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/20.500.12759/9862/1/REP_CYNTHIA.CANA_VAL_CLIMA.SOCIAL.FAMILIAR.pdf
- Céspedes-Mendoza EJ, Soto-Cáceres V, Alipázaga-Pérez P. Inteligencia emocional y niveles de estrés académico en estudiantes de medicina de la Universidad de San Martín de Porres, Chiclayo-Perú. *Rev. Cuerpo Med.* 9(3) 168-7.
<https://cmhnaaa.org.pe/ojs/index.php/rmhnaaa/article/view/113>
- Chang, L. J. y Chávez, Y. (2022). *Empatía y estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Trujillo* [Tesis para optar el título profesional de licenciados en psicología]. Universidad Privada Antenor Orrego.
https://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/20.500.12759/9808/1/REP_LUISA.CHANG_Y_AICHI.CH%3%81VEZ_EMPATIA.Y.ESTR%3%89S.ACADEMICO.pdf
- Colle, R. (2002). *¿Qué es la teoría cognitiva sistémica de la comunicación?* Santiago de Chile: Universidad Diego Portales
- Corilloclla, K. & Guevara, E. (2013) *Estrés académico y habilidades sociales en los estudiantes de la facultad de enfermería de la UNCP, Huancayo-2013*. Tesis para optar el título en Licenciada en enfermería. Universidad Nacional del Centro del Perú.
- Cruz, R., & Iraita, R. L. (2019). *Habilidades sociales y clima en el aula de 69 estudiantes de educación inicial de una universidad privada de Trujillo* [Tesis inédita de Licenciatura, Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI]. Repositorio institucional UCT. <https://repositorio.uct.edu.pe/handle/123456789/615>
- Cutipé, Y. (2018). *Hasta 30% de la población universitaria del Perú sufre de impactos en su salud mental por presión académica*. RPP Noticias. <https://vital.rpp.pe/vivir-bien/hasta-30-de-la->

poblacion-universitaria-delperu-sufre-de-impactos-en-su-salud-mental-por-presion-academica-noticia-1151266

Cutipé, Y., Yaramoto, J. & Pomalima, R. (2015). Los porqués del estrés. 23 de enero de 2020.

Integración: instituto de análisis y comunicación. <http://www.integracion.pe/los-porques-del-estres/>

Dávila, C. C. (2017). Estudio comparativo de las habilidades sociales en estudiantes de la facultad de ingeniería de minas de la UNCP - Huancayo [Tesis inédita de Maestría, Universidad Nacional del Centro del Perú]. Repositorio institucional UNCP.

<http://repositorio.uncp.edu.pe/bitstream/handle/UNCP/4285/DavilaTolentino.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Estadística de la Calidad Educativa. (2017). Tendencias. Recuperado de

http://escale.minedu.gob.pe/ueetendencias2016?p_auth=9MWytP6S&p_p_id=TendenciasActualPortlet2016_WAR_tendencias2016portlet_INSTANCE_t6xG&

Escobar-Domingo M-J, Piedrahíta-Yusti I, Becerra L, Moreno F, Ortega J-G, Moreno S.

Relación entre la disminución del estrés académico y la práctica de yoga en estudiantes de las áreas de la salud: revisión de la literatura. *Univ. Med.* 2021;62(4).

<https://doi.org/10.11144/Javeriana.umed62-4.yoga>

Fernández de Castro Javier y Luévano, Edith (2018). Influencia del Estrés Académico sobre el Rendimiento Escolar en Educación Media Superior. *Revista Panamericana de Pedagogía*, Núm. 26, 97-117.

García, R.; Pérez, F.; Pérez, J, & Natividad, A. (2012). Evaluación del estrés académico en estudiantes de nueva incorporación a la universidad. *Revista latinoamericana de psicología*. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=805/80524058011>

Gismero, E. (2000). EHS: Escala de Habilidades Sociales. Madrid: TEA.

- Gismero, E. (2002). EHS Escala de habilidades sociales. Manual (Segunda). TEA ediciones.
<https://es.scribd.com/document/358046722/EHS-manual-pdf>
- Gismero, E. (2010). Manual de la Escala de Habilidades Sociales (3ª ed.). Madrid: TEA Ediciones S.A.
- Goldstein, H., y Morgan, L. (2002). Social interaction and models of relationship and friendship development. En H. Goldstein, L. A. Kaczmarek, & K. English (Eds.), Promoting social communication: Children with developmental disabilities from birth to adolescence (pp. 5- 25). Baltimore: Paul Brookes
- Gómez Ortiz, V., (2005). Richard Stanley Lazarus (1922-2002). Revista Latinoamericana de Psicología, 37(1), 207-209. <https://www.redalyc.org/pdf/805/80537112.pdf>
- Hidalgo, L. (2019) Estrés académico y procrastinación en estudiantes de una universidad privada de Trujillo. (tesis de pregrado). Universidad privada del Norte.
<https://repositorio.upn.edu.pe/handle/11537/23175>
<https://www.psicologiacientifica.com/estres-academico-modeloconceptual/>
- Hurtado, R. del M. K. (2018). Habilidades sociales en estudiantes de quinto año de secundaria de una institución educativa particular de Lima Metropolitana, 2017 [Tesis inédita de Licenciatura, UNIVERSIDAD INCA GARCILASO DE LA VEGA]. Repositorio institucional UIGV.
- Jabel Camacuari, M. G. (2017). Estandarización del inventario de estrés académico SISCO en estudiantes de dos universidades de Villa el Salvador. Recuperado de
<http://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/AUTONOMA/417/3/TESIS%20-%20MARIA%20JABEL.pdf>

- Kloster, G. L. & Perrotta, F. D. (2019). *Estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Paraná* [Trabajo Final de Licenciatura para acceder al título de Licenciada en Psicología]. Universidad Católica Argentina.
<https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/9774/1/estres-academico-estudiantes-universitarios.pdf>
- La razón (02 de Julio del 2018) El 47% de los estudiantes españoles sufre ansiedad. Madrid. 92
<https://www.larazon.es/familia/el-47-de-los-estudiantes-espanoles-sufreansiedad-BB18916025/#>
- Lacunza, A. (2012). Las intervenciones en habilidades sociales:revisión y análisis desde una mirada salugénica. *Psicodebate. Psicología, Cultura y Sociedad*, 12(4), 63-84.
- Lacunza, A., Contini, N. y Castro, A. (2010). Habilidades sociales preescolares: un estudio comparativo en un contexto de pobreza. *Revista de Psicología*, 13(1), 25-34.
- Loredo, N., Mejía, D., Jiménez, N. y Matus, R. (2009). Nivel de estrés en niños de primer año de primaria y correlación con alteraciones en su conducta. *Enfermería Universitaria*, 6(4), 7-14. <http://www.redalyc.org/pdf/3587/358741831002.pdf>
- Macias, H. (2007). *Estudio de los niveles de estrés del contingente español desplegado en Irak en misión de mantenimiento de la paz* [Tesis para la obtención del grado de Doctor]. Universidad de Granada.
<https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/1715/17241261.pdf?sequence=1>
- Maciel, G. (2019) encuesta nacional salud mental universitaria: 44% de los estudiantes se han sometido a tratamientos psicológicos. Televisión universidad de concepción.
<https://www.tvu.cl/prensa/2019/04/29/encuesta-nacional-salud-mentaluniversitaria-44-de-los-estudiantes-se-han-sometido-a-tratamientospsicologicos.html>

- Martín Monzón, I. M. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Apuntes De Psicología*, 25(1), 87–99.
<https://www.apuntesdepsicologia.es/index.php/revista/article/view/117>
- Martínez, S. & Díaz, A. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar. *Educación y Educadores.*, 10(002), 11- 22. <http://www.scielo.org.co/pdf/eded/v10n2/v10n2a02.pdf>
- McEwen, Bruce S.T (2000). The neurobiology of stress: from serendipity to clinical relevance. *Brain Research*, (886,1-2), 172-189.
https://www.researchgate.net/publication/6223301_Physiology_and_Neurobiology_of_Stress_and_Adaptation_Central_Role_of_the_Brain
- Mercado, Y. (2021). *Estrés académico y habilidades sociales en estudiantes de la facultad de medicina humana de una universidad nacional de Puno – 2020* [Tesis para la obtención de la licenciatura en Psicología]. la Universidad Autónoma del Perú.
<https://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13067/1935/Mercado%20Esvez%2c%20Yessica%20Wilma.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Mendoza DíazL., Colunga SantosS., & Fernández OlazábalP. (2018). Análisis epistemológico de la formación de habilidades sociales en educandos con Síndrome Down. *Opuntia Brava*, 10(4), 201-212.
<https://opuntiabrava.ult.edu.cu/index.php/opuntiabrava/article/view/629>
- Ministerio de educación, Resolución Viceministerial [Internet]. Lima, Perú: Ministerio de educación [citado el 30 de Abr. de 2020].
https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/350810/RVM_N_197-2019-MINEDU.pdf
- Miranda, O. (20 de octubre del 2019) Ansiedad en el campus. *La República*.
<https://larepublica.pe/domingo/2019/10/20/ansiedad-en-el-campus/>

- Monjas, M. (1998). Programa de Enseñanza de Habilidades de Integración Social (PEHIS) para niños y adolescentes (6ta ed.). Madrid: CEPE.
- Muñoz E. (2009). Las habilidades sociales en la práctica docente. Recuperado de: http://www.csicsif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_1/
- Naranjo Pereira, M. L., (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. Revista Educación, 33(2), 171-190.
<https://www.redalyc.org/pdf/440/44012058011.pdf>
- Naranjo Pereira, M. L., (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. Revista Educación, 33(2), 171-190.
<https://www.redalyc.org/comocitar.oa?id=44012058011>
- Naranjo Pereira, M. L., (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. Revista Educación, 33(2), 171-190.
<https://www.redalyc.org/comocitar.oa?id=44012058011>
- Oliván, B.; Boira, S. y López, Y. (2012). Estrés y otros factores psicológicos asociados en estudiantes de fisioterapia. Facultad de estudios Sociales, Universidad de Zaragoza, España. Recuperado de: <https://www.elsevier.es/es-revistafisioterapia-146-articulo-estres-otros-factores-psicologicos-asociadosS0211563810001525>
- Olivet, S. (2010) Estrés académico en estudiantes que cursan primer año del ámbito universitario (tesis de licenciatura) Universidad abierta interamericana.
- Organización Mundial de la salud [OMS] (2020,28 de septiembre) Salud Mental en el Adolescente <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Palomino, G., & Romero, C. (2018). Estrés académico y habilidades sociales de los estudiantes del V Ciclo de la Facultad de Ciencias Administrativas de la Universidad Nacional del

Callao [Tesis para optar el grado académico de maestro en docencia universitaria].

Universidad Nacional del Callao.

http://repositorio.unac.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12952/4486/PALOMINO_ROMERO_FCE_2019.pdf?sequence=4&isAllowed=y

Paredes Pérez, M. A. J. (2020). Habilidades sociales y Burnout académico en estudiantes

universitarios de la Provincia de Tarma. Recuperado de

https://repositorio.uncp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12894/6148/T010_20018220_M_1.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Pedagógica de Durango.

[file:///C:/Users/FELICITA/Downloads/DialnetElInventarioSISCODeEstresAcademico-2358921%20\(18\).pdf](file:///C:/Users/FELICITA/Downloads/DialnetElInventarioSISCODeEstresAcademico-2358921%20(18).pdf)

Rodríguez Zavaleta, E. K. (2020). Estrés académico, tipos de estrategias de afrontamiento con

nivel de habilidades sociales en estudiantes de Enfermería. Recuperado de

<https://dspace.unitru.edu.pe/bitstream/handle/UNITRU/15938/1920.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Rodriguez, E., Vidal, R. y Cossio, M. (2019). Desarrollo de las habilidades sociales de

estudiantes que ingresan a la Universidad. *Centro de Estudios Interdisciplinarios En Etnolingüística y Antropología Socio-Cultural*, 5(1), 37.

<http://www.scielo.org.ar/pdf/paptra/n37/n37a06.pdf>

Román Collazo, C. A., Ortiz Rodríguez, F., & Hernández Rodríguez, Y. (2008). El estrés

académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de Medicina. *Revista*

Iberoamericana de Educación, 46(7), 1-8. <https://doi.org/10.35362/rie4671911>

- Román, C. & Hernández, Y. (2011) El estrés académico: una revisión crítica del concepto desde las ciencias de la educación. *Revista Electrónica de psicología Iztacala*, 14 (2).
<http://www.revistas.unam.mx/index.php/repi>
- Rosales, J. G. (2016). Estrés académico y hábitos de estudio en universitarios de la carrera de Psicología de un centro de formación superior privada de Lima- Sur. (Tesis de pregrado). Universidad Autónoma del Perú. Lima- Perú. Recuperado de:
<http://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/AUTONOMA/124/1/ROSALES%20FERNANDEZ.pdf>
- Russek, S. (2016). Crecimiento y Bienestar Emocional. Recuperado de :
<http://www.crecimiento-y-bienestaremocional.com/sintomas-yconsecuencias.html>
- Sánchez, D. (2017). Habilidades sociales y actitud emprendedora en estudiantes del quinto de secundaria del Distrito De Chilca (Tesis de Maestría). Universidad Nacional del Centro del Perú, Perú
- Sánchez, H. y Reyes, C. (2015). Metodología y diseños de la investigación científica. Lima, Perú: Bussines Support Aneth SRL.
- Sarubbi, E. & Castaldo, R. (2013) Factores causales del estrés en los estudiantes universitarios. V Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XX Jornadas de Investigación Noveno Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.
<https://www.aacademica.org/000-054/466>
- Selye, H. (1976). Stress without Distress. In: Serban, G. (eds) *Psychopathology of Human Adaptation*. Springer, Boston, MA. https://doi.org/10.1007/978-1-4684-2238-2_9
- Venancio, G. (2018) Estrés académico en estudiantes de una Universidad Nacional de Lima Metropolitana. (PRE GRADO) Universidad Nacional Federico Villarreal. Recuperado de:

Venancio Reyes G.A.(2018) Estrés académico en estudiantes de una Universidad nacional de Lima metropolitana (tesis pregrado) Universidad Nacional Federico Villarreal, Lima.

Vintimilla, M. A. (2017) Estilos de personalidad y niveles de estrés académico en los estudiantes de la Facultad de Artes Visuales de la Universidad de Cuenca. (Tesis de pregrado). Universidad del Azuay. Cuenca, Ecuador. Recuperado de:

Anexos

Anexo 1: Solicitud dirigida a la directora de escuela de psicología



ESCUELA PROFESIONAL
DE PSICOLOGÍA

Trujillo, 10 de octubre 2021

Señores

Docentes del Programa de Estudios de Psicología - UPAO

Presente

De mi consideración:

Es grato dirigirme a usted para saludarlo cordialmente, para presentarle a la estudiante **ORLANDO ANTONIO VILLANUEVA CALDERÓN**, quien cursa la asignatura Tesis II en el Programa de Estudio de Psicología y se encuentran ejecutando el trabajo de investigación titulado: **"ESTRÉS ACADÉMICO Y HABILIDADES SOCIALES EN ESTUDIANTES DEL I CICLO DE LA ESCUELA DE PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE TRUJILLO"**

En ese sentido nuestros estudiantes solicitan a su despacho la autorización para poder realizar la aplicación de los Cuestionarios Estrés Académico (SISCO) y Cuestionario de Habilidades sociales (EHS) a 143 estudiantes de psicología. Una vez culminada la investigación y posterior a la sustentación del informe de tesis nuestro(s) estudiante(s) se comprometen a presentar un ejemplar de la investigación a su despacho para su conocimiento y fines pertinentes.

Adjunto: a la presente la resolución N° 2022-2021 de aprobación del proyecto de tesis. Formulario de asentimiento/consentimiento informado que se empleará con la finalidad de garantizar el acuerdo voluntario de la población que será parte del estudio.

Sin otro particular, aprovecho la oportunidad, para reiterarle los sentimientos de mi especial consideración.

Atentamente,



Dra. Zelmira Lozano Sánchez
Directora del Programa de Estudios de Psicología

Anexo 2: Consentimiento informado

Carta de consentimiento informado

FORMATO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Por medio del presente documento manifiesto que se me ha brindado información para la participación en la investigación científica que se aplicará a los estudiantes de Psicología

Se me ha explicado que:

- El objetivo del estudio es Determinar la relación entre el estrés académico y habilidades sociales en estudiantes de psicología de una Universidad Privada de Trujillo,2021.
- El procedimiento consiste en responder a dos cuestionarios denominados Cuestionario Estrés Académico (SISCO) y Escala de habilidades sociales (EHS)
- El tiempo de duración de mi participación es de 25 minutos
- Puedo recibir respuesta a cualquier pregunta o aclaración.
- Soy libre de rehusarme a participar en cualquier momento y dejar de participar en la investigación, sin que ello me perjudique.
- No se identificará mi identidad y se reservará la información que yo proporcione. Sólo será revelada la información que proporcione cuando haya riesgo o peligro para mi persona o para los demás o en caso de mandato judicial.
- Mi participación se realizará a través de una plataforma virtual, es decir de manera no presencial.
- Puedo contactarme con las autoras de la investigación Orlando Antonio Villanueva Calderón mediante correo electrónico ovillanuevac1@upao.edu.pe para presentar mis preguntas y recibir respuestas.

Finalmente, bajo estas condiciones **ACEPTO** ser participante de la investigación.

Trujillo....., de.....de 202...

Firma

En caso de alguna duda o inquietud sobre la participación en el estudio puedo escribir a los correos electrónicos ovillanuevac1@upao.edu.pe

Anexo 3: Protocolo de respuestas

Inventario SISCO del estrés académico

A continuación, se presentan ítems referidos al estrés académico, por favor conteste a todos ellos con sinceridad, no existen respuestas adecuadas, buenas, inadecuadas o malas. Marque un aspa (X) en el espacio que corresponda a lo que Ud. siente, piensa o hace:

Edad:

Sexo:

Ciclo académico:

Recibe usted tratamiento Psiquiátrico: Si No tratamiento psicológico: Si No

1.- ¿Has tenido momentos de preocupación o nerviosismo durante el transcurso de este semestre?
SI ___ NO ___ En caso de seleccionar “no”, el cuestionario finaliza.

2.- Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5, señala tu nivel de preocupación o nerviosismo. En la escala propuesta (1) es poco y (5) mucho.

1	2	3	4	5
----------	----------	----------	----------	----------

3.- En una escala del (1) al (5), donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
1.La competencia con los compañeros del grupo.					
2.Sobrecarga de tareas y trabajos escolares.					
3.La personalidad y el carácter del profesor.					
4.Las evaluaciones de los profesores (Exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.).					
5.El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.).					
6.No entender los temas que se abordan en la clase.					
7.Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					

8. Tiempo limitado para hacer el trabajo. Otra..... Especifique.					
--	--	--	--	--	--

4.- En una escala del (1) al (5), donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Reacciones Físicas					
9. Trastorno en el sueño (insomnio o pesadillas)					
10. Fatiga crónica (cansancio permanente)					
11. Dolores de cabeza o migrañas					
12. Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.					
13. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
14. Somnolencia o mayor necesidad de dormir.					
Reacciones psicológicas	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre

15. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).					
16. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).					
17. Ansiedad, angustia o desesperación.					
18. Problemas de concentración.					
19. Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad					
Reacciones comportamentales	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
20. Conflictos o tendencias a polemizar o discutir.					
21. Aislamiento de los demás.					
22. Desgano para realizar las labores escolares.					
23. Aumento o reducción del consumo de alimentos. Otras (especifique).					

5.- En una escala del (1) al (5), donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
24. Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros).					

25.Elaboración de un plan y ejecución de tareas					
26.Elogios a sí mismo.					
27.La religiosidad (oraciones o asistencia a misa).					
28.Búsqueda de información sobre la situación.					
29. Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa).					
Otra..... ... Especifique).					

Anexo 4: Cuestionario de Habilidades Sociales

INSTRUCCIONES:

A continuación, aparecen frases que describen diversas situaciones, se trata de que las lea muy atentamente y responda en qué medida se identifica o no con cada una de ellas, si le describe o no. No hay respuestas correctas ni incorrectas, lo importante es que responda con la máxima sinceridad posible.

Para responder utilice la siguiente clave:

A = No me identifico, en la mayoría de las veces no me ocurre o no lo haría.

B = No tiene que ver conmigo, aunque alguna vez me ocurra

C = Me describe aproximadamente, aunque no siempre actúe así o me sienta así

D = Muy de acuerdo, me sentiría así o actuaría así en la mayoría de los casos **Encierre con un círculo** la letra escogida a la derecha, en la misma línea donde está la frase que está respondiendo.

1. A veces evito hacer preguntas por miedo a parecer tonto	A	B	C	D
2. Me cuesta telefonar a tiendas, oficinas, etc. para preguntar algo	A	B	C	D
3. Si al llegar a mi casa encuentro un defecto en algo que he comprado, voy a la tienda a devolverlo.	A	B	C	D
4. Cuando en una tienda atienden antes a alguien que entro después que yo, me quedo callado.	A	B	C	D
5. Si un vendedor insiste en enseñarme un producto que no deseo en absoluto, paso un mal rato para decirle que "NO"	A	B	C	D
6. A veces me resulta difícil pedir que me devuelvan algo que deje prestado.	A	B	C	D
7. Si en un restaurante no me traen la comida como le había pedido, llamo al camarero y pido que me hagan de nuevo.	A	B	C	D
8. A veces no sé qué decir a personas atractivas al sexo opuesto.	A	B	C	D
9. Muchas veces cuando tengo que hacer un halago no sé qué decir.	A	B	C	D
10. Tiendo a guardar mis opiniones a mí mismo	A	B	C	D
11. A veces evito ciertas reuniones sociales por miedo a hacer o decir alguna tontería.	A	B	C	D
12. Si estoy en el cine y alguien me molesta con su conversación, me da mucho apuro pedirle que se calle.	A	B	C	D
13. Cuando algún amigo expresa una opinión con la que estoy muy en desacuerdo prefiero callarme a manifestar abiertamente lo que yo pienso.	A	B	C	D
14. Cuando tengo mucha prisa y me llama una amiga por teléfono, me cuesta mucho cortarla.	A	B	C	D

15. Hay determinadas cosas que me disgusta prestar, pero si me las piden, no sé cómo negarme.	A	B	C	D
16. Si salgo de una tienda y me doy cuenta de que me han dado mal vuelto, regreso allí a pedir el cambio correcto	A	B	C	D
17. No me resulta fácil hacer un cumplido a alguien que me gusta.	A	B	C	D

18. Si veo en una fiesta a una persona atractiva del sexo opuesto, tomo la iniciativa y me acerco a entablar conversación con ella.	A	B	C	D
19. Me cuesta expresar mis sentimientos a los demás	A	B	C	D
20. Si tuviera que buscar trabajo, preferiría escribir cartas de presentación a tener que pasar por entrevistas personales.	A	B	C	D
21. Soy incapaz de regatear o pedir descuento al comprar algo.	A	B	C	D
22. Cuando un familiar cercano me molesta, prefiero ocultar mis sentimientos antes que expresar mi enfado.	A	B	C	D
23. Nunca se cómo "cortar" a un amigo que habla mucho	A	B	C	D
24. cuando decido que no me apetece volver a salir con una persona, me cuesta mucho comunicarle mi decisión	A	B	C	D
25. Si un amigo al que he prestado cierta cantidad de dinero parece haberlo olvidado, se lo recuerdo.	A	B	C	D
26. Me suele costar mucho pedir a un amigo que me haga un favor.	A	B	C	D
27. Soy incapaz de pedir a alguien una cita	A	B	C	D
28. Me siento turbado o violento cuando alguien del sexo opuesto me dice que le gusta algo de mi físico	A	B	C	D
29. Me cuesta expresar mi opinión cuando estoy en grupo	A	B	C	D
30. Cuando alguien se me "cuela" en una fila hago como si no me diera cuenta.	A	B	C	D
31. Me cuesta mucho expresar mi ira, cólera, o enfado hacia el otro sexo, aunque tenga motivos justificados	A	B	C	D
32. Muchas veces prefiero callarme o "quitarme de en medio" para evitar problemas con otras personas.	A	B	C	D
33. Hay veces que no se negarme con alguien que no me apetece pero que me llama varias veces.	A	B	C	D
TOTAL				

Tabla 9

Prueba de Normalidad de Kolgomorrov-Smirnov de las puntuaciones del Inventario Cognoscitivista de Estrés Académico SISCO en estudiantes universitarios de una universidad privada de Trujillo.

	Z(K-S)	Sig.(p)
Estrés académico	.058	.200
Estresores	.095	.001
Síntomas	.057	.200
Estrategias de afrontamiento	.112	.000

Nota:

Z(K-S): Valor Z de la distribución normal estandarizada

Sig.(p): Probabilidad de rechazar la hipótesis nula

Tabla 10

Prueba de Normalidad de Kolgomorrov-Smirnov de las puntuaciones del Cuestionario de Habilidades Sociales en estudiantes universitarios de una universidad privada de Trujillo.

	Z(K-S)	Sig.(p)
Habilidades sociales	.062	.200
Autoexpresión de situaciones sociales	.088	.004
Defensa de los propios derechos como consumidor	.106	,000
Expresión de enfado o disconformidad	.104	,000
Decir no y cortar interacciones	,099	.001
Hacer peticiones	,181	,000
Iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto	,123	,200

Nota:

Z(K-S): Valor Z de la distribución normal estandarizada

Sig.(p): Probabilidad de rechazar la hipótesis nula