



**Universidad
Norbert Wiener**

**Universidad Privada Norbert Wiener
Escuela de Posgrado**

Habilidades Blandas y Estrés Académico en
Pandemia, Estudiantes de Terapia Física, Facultad de
Tecnología Médica, Universidad Nacional Federico
Villarreal, 2022

**Tesis para optar el grado académico de Maestro en
Docencia Universitaria**

Presentado por:

Marina Rosario Villegas Kanashiro

Código ORCID: 0000-0003-0509-650X

Asesora: Dr. Huaita Acha, Delsi Mariela

Código ORCID: 0000-0001-8131-624X

**Lima – Perú
2022**

Tesis

“Habilidades Blandas y Estrés Académico en Pandemia,
Estudiantes de Terapia Física, Facultad de Tecnología
Médica, Universidad Nacional Federico Villarreal, 2022”

Línea de Investigación

Educación de Calidad (Psicología Educativa)

Asesora

Doctora: Huaita Acha, Delsi Mariela

Código ORCID: 0000-0001-8131-624X

Dedicatoria

A la memoria de mi padre,

A mi madre, mi tía Inés,
mis hermanas Cecilia y Amparo.

Mi querido Symito.

A una gran amiga, Belén,

y Lucrecia Osma

maestra inolvidable

Agradecimientos

A mis docentes,

A la Dra. Delsi Huaita.

A la Facultad de Tecnología Médica

de la Universidad Nacional

Federico Villarreal.

Mis compañeros y amigos.

A Aldo Franco, por su

invalorable apoyo.

Tabla de contenido

Índice de Tablas.....	ix
Índice de Gráficos.....	x
Resumen	xi
Abstract.....	xii
Introducción.....	xiii
Capítulo I. El Problema	1
1.1 Planteamiento del Problema	1
1.2 Formulación del Problema	3
1.2.1. Problema General	3
1.2.2. Problemas Específicos	3
1.3. Objetivos de la investigación	4
1.3.1. Objetivo General.....	4
1.3.2. Objetivos Específicos	4
1.4. Justificación de la investigación	5
1.4.1. Justificación Teórica.....	5
1.4.2. Justificación Metodológica.....	5
1.4.3. Justificación Práctica	6
1.5. Delimitaciones de la investigación	6
1.5.1. Temporal.....	6
1.5.2. Espacial.....	6
1.5.3. Recursos.....	6
Capítulo II. Marco Teórico.....	8

2.1. Antecedentes	8
2.1.1 Antecedentes Internacionales.	8
2.1.2 Antecedentes Nacionales	15
2.2.1 Habilidades Blandas	19
2.2.1.1. Teorías sobre las habilidades Blandas.	20
2.2.1.2. Dimensiones de las Habilidades Blandas.	21
2.2.1.3.1. Habilidades Sociales.....	21
2.2.1.3.2. Percepción de uno mismo.....	22
2.2.1.3.3. Autorregulación.....	23
2.2.1.3.4. Motivación.....	25
2.2.1.3. Importancia de las Habilidades Blandas en la Universidad.....	25
2.2.2. Estrés Académico	26
2.2.2.1. Teorías sobre el Estrés.....	27
2.2.2.2. Tipos de Estrés.....	30
2.2.2.3. Sintomatología del estrés	31
2.2.2.4. Estadíos del estrés.....	31
2.2.2.5. Factores que inciden en el estrés académico.	31
2.2.2.6. Estrés Académico y Pandemia.....	32
2.3. Formulación de hipótesis	33
2.3.1. Hipótesis general	33
2.3.2 Hipótesis Específicas	33
Capítulo III. Metodología.....	34
3.1. Método de la investigación	34

3.2. Enfoque de la investigación	34
3.3. Tipo de investigación	34
3.4. Diseño de la investigación	35
3.5. Variables y operacionalización	35
3.6. Operacionalización de las variables	35
3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	37
3.7.1. Técnica.....	37
3.7.2. Descripción de instrumentos.....	37
3.7.2.1. Cuestionario de Habilidades Blandas	37
3.7.2.2. Cuestionario de Estrés Académico	39
3.7.3. Validación.....	40
3.7.3.1. Validación del Cuestionario de Habilidades Blandas.....	40
3.7.3.2. Validación del Cuestionario de Estrés Académico.....	40
3.7.4. Confiabilidad	41
3.7.4.1. Confiabilidad del Cuestionario de Habilidades Blandas	41
3.7.4.2. Confiabilidad del Cuestionario de Estrés Académico	41
3.8. Plan de procesamiento y análisis de datos	42
3.9. Población, muestra y muestreo	43
3.9.1 Población	43
3.9.2 Muestra	43
3.9.2.1. Criterios de inclusión y exclusión.....	43
3.9.3. Muestreo	44
3.10. Aspectos éticos	44

Capítulo IV. Presentación y Discusión de los Resultados.....	46
4.1. Resultados	46
4.1.1. Análisis descriptivos de los resultados	46
4.1.1.1 Aspectos Sociodemográficos.....	46
4.1.1.2 Análisis descriptivo de las variables y sus dimensiones.....	47
4.1.1.3 Aspectos Sociodemográficos y su relación con las variables.....	50
4.1.2. Análisis inferencial	51
4.1.2.1 Prueba de normalidad	51
4.1.2.2. Prueba de hipótesis general	52
4.1.2.3. Pruebas de hipótesis específicas.	53
4.1. 3. Discusión de resultados	57
CAPITULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	61
5.1. Conclusiones	61
5.2. Recomendaciones.....	63
Referencias	65
Anexo 1 Matriz de Consistencia.....	71
Anexo 2 Cuestionario de Habilidades Blandas	74
Anexo 3 Inventario de Estrés Académico	76
Anexo 4 Validación de los Instrumentos.....	79
Anexo 5 Consentimiento Informado	108

Índice de Tablas

Tabla 1 Operalización de las Variables	36
Tabla 2 Ficha técnica del instrumento de “Percepción de las Habilidades Blandas”	38
Tabla 3 Ficha técnica del instrumento: “Inventario de Estrés Académico “	39
Tabla 4 Estadísticas de confiabilidad del Cuestionario Habilidades Blandas	40
Tabla 5 Estadísticas de Confiabilidad del Cuestionario de estrés académico	41
Tabla 6 Aspectos sociodemográficos de los estudiantes	42
Tabla 7 Escala valorativa de las Habilidades Blandas y sus dimensiones	¡Error! Marcador no definido.
Tabla 8 Escala valorativa del Estrés Académico y sus dimensiones;	¡Error! Marcador no definido.
Tabla 9 Niveles de desarrollo de la Variable Habilidades Blandas	¡Error! Marcador no definido.
Tabla 10 Niveles de Estrés Académico y sus dimensiones;	¡Error! Marcador no definido.
Tabla 11 Tabla cruzada de las variables Habilidades Blandas y Estrés Académico.	¡Error! Marcador no definido.
Tabla 12 Prueba de normalidad de Kolmogórov-Smirnov	¡Error! Marcador no definido.
Tabla 13 Correlación entre las variables Habilidades Blandas y Estrés Académico	49
Tabla 14 Correlación entre la dimensión Habilidades Sociales y Estrés Académico	51
Tabla 15 Correlación entre la Conciencia de uno mismo y Estrés Académico.....	52
Tabla 16 Correlación entre la dimensión Autorregulación y Estrés Académico.....	53
Tabla 17 Correlación entre la dimensión Motivación y Estrés Académico	54

Índice de Gráficos

Gráfico 1 Relación entre el sexo y los niveles de estrés académico	50
Gráfico 2 Relación entre la edad y los niveles de estrés académico	50

Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo general Establecer en qué medida se relaciona las Habilidades Blandas con el nivel de Estrés Académico en los estudiantes de Tecnología Médica de la Especialidad de Terapia Física de la Universidad Nacional Federico Villarreal en el año 2022. Se utilizó el método hipotético deductivo, bajo un enfoque cuantitativo, de tipo aplicada, con un diseño no experimental de corte transversal, bajo un nivel descriptivo correlacional. Con una población de 160 participantes, se empleó un muestreo probabilístico, aleatorio simple. Mediante la técnica de la encuesta, se emplearon dos cuestionarios como instrumentos de recolección de datos. Los resultados arrojaron que el 20.2% de la muestra presentaron un nivel alto de habilidades blandas y estrés académico. Con respecto a las dimensiones, en las habilidades sociales presentaron un nivel alto (56.1%), como también en la conciencia de uno mismo, (48.2%) y la autorregulación con (43.9%). Finalmente en la motivación, su nivel fue medio (49.1%). En lo concerniente a la hipótesis general, se llegó a apreciar el valor del coeficiente de Pearson, $r = -0.531$, que señala la relación significativa y negativa entre las variables Habilidades Blandas y Estrés Académico en los estudiantes de Tecnología Médica de la Especialidad de Terapia Física de la Universidad Nacional Federico Villarreal en el año 2022.

Palabra Claves: Habilidades blandas, estrés académico, conciencia de uno mismo, autorregulación, habilidades sociales.

Abstract

The general objective of this research was to establish to what extent the Soft Skills are related to the level of Academic Stress in the students of Medical Technology of the Specialty of Physical Therapy of the Universidad Nacional Federico Villarreal in the year 2022. The hypothetical deductive method was used, under a quantitative approach, applied type, with a non-experimental cross-sectional design, under a descriptive correlational level. With a population of 160 participants, a simple random probability sampling was used. Using the survey technique, two questionnaires were used as data collection instruments. The results showed that 20.2% of the sample presented a high level of soft skills and academic stress. With respect to the dimensions, in social skills they presented a high level (56.1%), as well as in self-awareness (48.2%) and self-regulation (43.9%). Finally, in motivation, their level was medium (49.1%). Regarding the general hypothesis, the value of Pearson's coefficient, $r = -0.531$, showed a significant and negative relationship between the variables Soft Skills and Academic Stress in the students of Medical Technology of the Specialty of Physical Therapy of the Universidad Nacional Federico Villarreal in the year 2022.

Key words: Soft skills, academic stress, self-awareness, self-regulation, social skills.

Introducción

El presente estudio titulado “Habilidades Blandas y Estrés Académico en Pandemia, Estudiantes de Terapia Física, Facultad de Tecnología Médica, Universidad Nacional Federico Villarreal, 2022”, ha nacido a la luz de los cambios radicales y abruptos que se dieron durante la Pandemia del Covid-19, afectando los procesos educativos a todo nivel. El objetivo de la investigación fue establecer la relación de ambas variables, de tal manera que se pudo probar la hipótesis permitiendo profundizar mejor el problema planteado, y así brindar las posibles soluciones y las recomendaciones necesarias.

En la primera variable de estudio se consideró cuatro dimensiones: las habilidades sociales que surge de la capacidad para percibir y responder ante estímulos del entorno, la percepción de uno mismo que lleva a la comprensión de conocer a sus propias habilidades la autorregulación que direcciona en la persona hacia el control de los impulsos perturbadores y finalmente la motivación que estudia las fuerzas que actúan y dirigen un comportamiento hacia una meta. Asimismo, la segunda variable, el estrés académico, se presentó tres dimensiones: los estresores, síntomas y las estrategias de afrontamiento.

La investigación contiene cinco capítulos presentados de la siguiente manera :

Capítulo I. Planteamiento del problema, donde se realizó la descripción de la realidad problemática, identificación y formulación del problema, los objetivos, la justificación y las limitaciones del estudio.

Capítulo II. Marco Teórico, que incluyó los antecedentes nacionales como los internacionales, la base teórica de las variables de estudio, formulación de hipótesis y operacionalización de la variable.

Capítulo III. Metodología, que abarcó el tipo y nivel de la investigación, diseño de la investigación, población y muestra, técnica e instrumento de recolección de datos y las técnicas de procesamiento, análisis de datos y los aspectos éticos.

Capítulo IV, Presentación y discusión de resultados, en esta sección se presentó el procesamiento de datos y los resultados de acuerdo con la base de datos obtenidos y sus respectivos instrumentos, se probó la hipótesis y posteriormente se desarrolló la discusión contrastando los resultados del estudio con la de los antecedentes y su marco teórico.

Capítulo V, Conclusiones y recomendaciones del estudio de investigación. Finalmente se presentó las referencias bibliográficas y los anexos.

Capítulo I. El Problema

1.1 Planteamiento del Problema

El mundo está en lucha permanente contra los desafíos producidos por la pandemia del Síndrome Respiratorio Agudo Grave 2 (SARS-CoV-2) (COVID-19), de magnitudes nunca antes vistas en la historia, cuyas repercusiones cambió radicalmente el mundo conocido, obligando a los estados a tomar diversas medidas de confinamiento como el aislamiento social para frenar el aumento exponencial de los contagios que desbordaron toda la capacidad de los sistemas sanitarios. Es así como el día 6 de marzo del año 2020, el Presidente de la República confirmó el primer caso positivo del COVID-19 en Perú (Gestión, 2021). De esta forma, el Gobierno instauró el estado de emergencia nacional, decretando una cuarentena muy estricta donde se cerraron las todas las actividades que impliquen una reunión de tipo presencial y dentro de ellas, las clases en los colegios y las universidades (Presidencia de la República, 2020).

Asimismo, en el campo de la Educación, para garantizar la continuidad pedagógica, se han implementado medidas tales como la educación a distancia a través de las plataformas virtuales. La pandemia del COVID-19 ha cambiado el paradigma de los estudios regulares presenciales a estudios en línea mediante el uso de las herramientas en línea. Esto es un

desafío enorme porque el Perú es un país con una baja conectividad en internet y hace que la accesibilidad a la red sea mucho más difícil para los estudiantes sin recursos económicos ni los adecuados equipos tecnológicos y por otro lado, los docentes no estaban preparados en el tema de la Educación virtual (ESAN, 2020). Esta situación aumentó los estresores en los estudiantes universitarios debido a las sobrecargas en las tareas académicas, la continua exposición hacia los dispositivos electrónicos, la falta de un lugar de estudio adecuado en especial por espacios reducidos en los hogares, las preocupaciones por tratar de aprobar los semestres universitarios y a veces sin el apoyo familiar por causa de la pérdida del empleo, la enfermedad o muerte de padres o tutores. Si se suma a esto, los miedos a los contagios, la angustia psicológica vinculada con el confinamiento y distanciamiento social, la ansiedad, el estrés y los temores ante las situaciones nuevas e inciertas que van a incidir mayormente en la salud mental de los adolescentes y adultos jóvenes, y más aún las poblaciones que se encuentran en condiciones extremas, (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2020. (Organización Mundial de la Salud, 2020)

Cabe destacar con relación a los universitarios, que el problema con los estresores fue a nivel global. El cierre de escuelas y universidades ha afectado a más de 1.500 millones de niños y jóvenes en el orbe y cambió notablemente sus aprendizaje y sus estilos de vida en la pandemia (Organización de las Naciones Unidas [ONU], 2020). Así en China, Cao et al. (2020) investigaron a 7,143 estudiantes de la Facultad de Medicina, se encontraron que el 21,3% mostraron síntomas de ansiedad leve. En España, la Universidad de Valladolid hallaron el 53.6% síntomas de disfunción social, 52.1% de ansiedad y por último el 44.7% de depresión (Marques et al.,2020). Al mismo tiempo en los Estados Unidos de América el 75% presentaron síntomas ansiosos y depresivos (Organización de Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura [UNESCO-IESALC], 2020). De modo idéntico en Latinoamérica, la Pontificia Universidad Javeriana investigó a los jóvenes de 18 a 24 años y

detectaron al 68% con síntomas depresivos y el 53% con ansiedad (Guzmán y Tamayo, 2020). En Perú, se realizó una encuesta a 58,349 personas sobre la salud mental, el 28.5% mostraron sintomatología depresiva entre el rango de los 18 a 24 años (Ministerio de Salud [MINSA], 2020). En este contexto, los estudiantes se adaptaron a la virtualidad durante los dos años que permanecieron cerradas tanto las escuelas de educación básica como superior y si a este panorama, se suma el inicio de las clases presenciales, que según la experiencia internacional, produjo un aumento de los niveles de ansiedad en 3.6% y depresión en 4.2%, como publicó la universidad de Ohio, quienes registraron un aumento y respectivamente en el periodo de agosto 2020 hasta abril del 2021. Asimismo, el nivel de agotamiento se elevó en 31% (Cerino, 2021). Se debe tener en cuenta el comienzo de las clases presenciales a nivel internacional fue mucho más antes que en el Perú. De tal manera, la presente investigación se planificó para mostrar si existe una relación entre las habilidades blandas con el estrés académico de los estudiantes de Terapia Física de la Universidad Nacional Federico Villarreal ante el inicio de las actividades presenciales de las clases universitarias tras la incertidumbre provocada por la crisis de la pandemia del COVID-19.

1.2 Formulación del Problema

1.2.1. Problema General

¿En qué medida se relaciona las Habilidades Blandas con el nivel de Estrés Académico en los estudiantes de Tecnología Médica de la Especialidad de Terapia Física de la Universidad Nacional Federico Villarreal en el año 2022?

1.2.2. Problemas Específicos

¿En qué medida se relaciona las Habilidades Sociales con el nivel de Estrés Académico en los estudiantes de Tecnología Médica de la Especialidad de Terapia Física de la Universidad Nacional Federico Villarreal en el año 2022?

¿En qué medida se relaciona la Conciencia de uno mismo con el nivel de Estrés Académico en los estudiantes de Tecnología Médica de la Especialidad de Terapia Física de la Universidad Nacional Federico Villarreal en el año 2022?

¿En qué medida se relaciona la Autorregulación con el nivel de Estrés Académico en los estudiantes de Tecnología Médica de la Especialidad de Terapia Física de la Universidad Nacional Federico Villarreal en el año 2022?

¿En qué medida se relaciona la Motivación con el nivel de Estrés Académico en los estudiantes de Tecnología Médica de la Especialidad de Terapia Física de la Universidad Nacional Federico Villarreal en el año 2022?

1.3. Objetivos de la investigación

1.3.1. Objetivo General

Establecer en qué medida se relaciona las Habilidades Blandas con el nivel de Estrés Académico en los estudiantes de Tecnología Médica de la Especialidad de Terapia Física de la Universidad Nacional Federico Villarreal en el año 2022.

1.3.2. Objetivos Específicos

Determinar en qué medida se relaciona las Habilidades Sociales con el nivel de Estrés Académico en los estudiantes de Tecnología Médica de la Especialidad de Terapia Física de la Universidad Nacional Federico Villarreal en el año 2022.

Determinar en qué medida se relaciona la Conciencia de uno mismo con el nivel de Estrés Académico en los estudiantes de Tecnología Médica de la Especialidad de Terapia Física de la Universidad Nacional Federico Villarreal en el año 2022.

Determinar en qué medida se relaciona la Autorregulación con el nivel de estrés académico en los estudiantes de Tecnología Médica de la Especialidad de Terapia Física de la Universidad Nacional Federico Villarreal en el año 2022.

Determinar en qué medida se relaciona la Motivación con el nivel de Estrés Académico en los estudiantes de Tecnología Médica de la Especialidad de Terapia Física de la Universidad Nacional Federico Villarreal en el año 2022.

1.4. Justificación de la investigación

La presente investigación se sustenta en los siguientes aspectos:

1.4.1. Justificación Teórica

La fundamentación se cimentó en las investigaciones sobre las Habilidades Blandas que deben ser consideradas en la formación universitaria de manera integral que abarque la parte académica y personal del estudiante con miras a generar un cambio positivo, creativo y respetuoso para el progreso social de su entorno (Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico [OCDE], 2015). Además se consideró la teoría de Goleman (1996), quien estudió las dimensiones de las habilidades blandas. De otro lado, el estrés académico se desarrolló en el planteamiento de Barraza (2008), en especial en la etapa de inicio de la vida universitaria donde los estudiantes pasan por un proceso de adaptación, ante nuevas situaciones.

1.4.2. Justificación Metodológica

En la variable Habilidades Blandas mediante la técnica de encuesta, se utilizó una adaptación del instrumento “Percepción de Habilidades Blandas de Estudiantes Universitarios” de Huayna (2019), un cuestionario de cuatro dimensiones, conformado por 34 ítems y las respuestas fueron de tipo Likert, adaptadas de las propuestas de Goleman (1996). Acerca de la segunda variable, se aplicó El Inventario de Estrés Académico SISCO SV adaptado al contexto de la crisis por COVID-19 de Alania et al. (2020) de 3 dimensiones y las respuestas fueron tipo Likert de seis valores categoriales para medir esta variable a analizar (Barraza A., 2018)

1.4.3. Justificación Práctica

Con los resultados obtenidos, se esperó beneficiar a los estudiantes de Terapia Física en este proceso de confinamiento por la pandemia del Covid-19 y de regreso a las clases presenciales al determinar cómo las habilidades blandas podrían ayudarlos para enfrentar el estrés producido por estos cambios repentinos y saber adaptarse de la mejor manera. Es recomendable identificar las situaciones que producen tensión y remediar el estrés recurriendo a reforzar los programas de tutorías y orientación a los estudiantes para que no incida negativamente en el rendimiento académico y en el futuro en el aspecto laboral.

1.5. Delimitaciones de la investigación

1.5.1. Temporal

La poca disponibilidad de tiempo por motivos laborales debido al trabajo tanto virtual y presencial durante la pandemia del Covid-19 y por problemas de contagio la falta de apoyo en el trabajo doméstico porque se habita con personas vulnerables. Se esperó hasta el descenso de los casos y las aplicaciones de vacunas, donde se pudo contratar a una persona para el apoyo en casa y poder redoblar el tiempo dedicado a la investigación.

1.5.2. Espacial

Durante la Pandemia de la COVID 19, se limitó la movilidad del investigador y los estudiantes que sumado al cierre de las universidades durante dos años, atrasó las gestiones administrativas que fueron mejorando progresivamente con la implementación de las plataformas virtuales para la atención de los estudiantes.

1.5.3. Recursos

Las restricciones económicas debido a las cuarentenas hacen complicado solventar la inversión en el desarrollo de la tesis, dilatando los tiempos para su realización. Se pudo

superar estas dificultades por los descuentos ofrecidos por la universidad para la obtención de grados académicos.

Capítulo II. Marco Teórico

2.1. Antecedentes

Acerca de las habilidades blandas y Estrés Académico se ha buscado y recopilado la información de ambas variables y sus dimensiones a nivel nacional e internacional.

2.1.1 Antecedentes Internacionales.

Yela et al. (2021) publicaron su investigación sobre los cambios producidos por las medidas restrictivas tomadas en México como respuesta a la Pandemia COVID-19 en los universitarios respecto a la parte académica y social. El objetivo fue “*indagar los desafíos educativos a los que se enfrentan los universitarios de instituciones públicas y privadas de la ciudad de Puebla durante la pandemia*”. El enfoque fue de tipo exploratorio, descriptivo aplicada a una muestra de 48 estudiantes. Asimismo se utilizó la plataforma Google Forms para aplicar un cuestionario dividido en cinco dimensiones que son tecnología, pedagogía, logística, áreas socioafectivas e institucionales. Los resultados encontrados en la categoría socioafectiva, el 27.3% de los discentes expresaron que se sienten desmotivados, ansiosos, mal humorados, con cólera, agotados por sobresaturación de tareas académicas, frustrados y tristes. Cabe resaltar que estos sentimientos han estado presentes en los universitarios, pero

se ha visto agudizado por la interacción de asuntos de orden tecnológico, económico, social, sanitarios en estos tiempos de pandemia.

Al-Kumaim et al. (2021) desarrollaron un estudio con el objetivo de “obtener una comprensión más profunda del impacto de la pandemia COVID-19 en la vida académica y la salud personal de la universidad estudiantes desde su propia perspectiva”. Obtuvieron la información de 480 bases de datos de universidades públicas y privadas de Malasia. Se encontró que los estudiantes se enfrentaban a una variedad de serios desafíos y problemas durante la pandemia de COVID-19, como la falta de apoyo para hacer frente a los cambios hacia su aprendizaje virtual, el cansancio tanto físico y mental por pasar demasiado tiempo usando un ordenador, además las tareas académicas excesivas no permiten administrar el tiempo con eficiencia y por último los problemas familiares que conducen a los estudiantes hacia las alteraciones de salud mental y a la vez causar un alza de los niveles de ansiedad y estrés.

Patias et al. (2021) realizaron un trabajo con el objetivo “identificar si existía una relación entre el afrontamiento y las estrategias adoptadas por los estudiantes durante el distanciamiento social provocado por la Pandemia de COVID-19 y síntomas de depresión, ansiedad y estrés”. La muestra constituida por 503 estudiantes de pregrado en un rango de edad de 17 y 62 años y se les aplicó mediante una encuesta virtual un cuestionario para los datos sociodemográficos, una escala que evalúa las estrategias de afrontamiento y el Test DASS-21. Como resultado, se determinó mediante la correlación de Spearman, la relación positiva y significativa de las variables sociodemográficas con depresión, ansiedad y estrés pero de intensidad débil con las estrategias de afrontamiento. Así mismo, los hallazgos han arrojado también las diferencias estadísticamente significativas entre los géneros, siendo el femenino el que alcanzó puntajes más altos en síntomas de depresión y ansiedad, lo mismo se observó en aquellos estudiantes que practican alguna religión en comparación con los que

no la practican. La mayoría de los encuestados, mostraron que a mayor edad evitan las estrategias de confrontación y existen mejores estrategias en el manejo de los conflictos. Se apreció mayores niveles de depresión en las universidades públicas y en los estudiantes que viven solos en mayor aislamiento. En cuanto al ingreso familiar si es alto, se encuentra asociado a bajo niveles de estrés, ansiedad y depresión pero ellos utilizaron más el uso de estrategias de reevaluación positiva.

Odriazola et al. (2020) publicaron una investigación cuyo objetivo fue “analizar los síntomas psicológicos en los miembros de la Universidad de Valladolid, en España, durante el brote del COVID-19”. La muestra de estudio fueron 2,530 miembros de la Universidad de Valladolid residentes en España al momento de la realización del estudio que respondieron a una convocatoria para participar en una encuesta anónima por Internet a través de los canales de comunicación de la Universidad de Valladolid. Los instrumentos utilizados fue la Escala de estrés, ansiedad y depresión (DASS-21) y la Escala de Impacto del Evento, contestando 66 preguntas de opción múltiple. Así mismo se incluyó los datos demográficos, donde también se preguntaba de la situación personal durante la reclusión. Los resultados revelaron que el 21,34% tenía ansiedad, el 34,19% depresión y el 28,14% estrés en valoraciones de moderadas a muy graves, respectivamente. Un dato importante es que el 50,43% de los participantes se contagiaron de COVID-19 presentando impacto del evento en un grado moderado a severo. Además se encontró que los estudiantes de Letras y Artes exhibían puntajes mayores asociados con todos los ítems estudiados que aquellos estudiantes de Ciencias.

Sepúlveda (2020) en su artículo cuyo propósito fue investigar “la problemática económica, académica, de salud mental ante el confinamiento como consecuencia de las medidas adoptadas para la lucha contra la pandemia Covid-19”. Para lograr este objetivo, la Universidad de Guadalajara por medio de la Federación de Estudiantes Universitarios (FEU)

efectuaron una encuesta a 14,876 estudiantes en la última semana del mes de marzo 2020. Los resultados demostraron que la situación social, económica y la inseguridades sobre el tema académico son las mayores fuentes de preocupación, pero en el ítem de salud mental se apreció un aumento de emociones negativas como la melancolía, ira y apatía. Por tal motivo, la autora recomienda programas de promoción de la salud emocional en las universidades.

Cao, et al. (2020) al observar que la pandemia llamada COVID-19 ha causado el incremento de riesgo de muerte por infección, como también desarrolla una fuerte presión psicológica en la población, decidieron investigar “*los factores académicos, económicos, sociales y de la vida cotidiana que se relacionan con los síntomas de ansiedad en los universitarios chinos*”. La muestra tomada de 7,143 estudiantes de medicina de Changzhi, a quienes se les evaluó su salud mental durante la Pandemia mediante el desarrollo de los cuestionarios anónimos que garanticen la confiabilidad y fiabilidad de los datos, asimismo se tomaron información sociodemográfica de la población de estudio. Los investigadores utilizaron el Cuestionario la Escala de Trastorno de Ansiedad Generalizada de 7 ítems que es un instrumento de cribado ampliamente validado y con una óptima consistencia interna (α de Cronbach = 0,911). Los participantes notifican de sus síntomas mediante una escala de valoración Likert de 4 ítems. Los resultados arrojaron que el 24,9% de los estudiantes universitarios han padecido ansiedad por este ataque de COVID-19 y la intensidad de este universo, el 0,9% de los encuestados habían experimentado ansiedad severa, el 2,7% una ansiedad moderada y el 21,3% ansiedad leve. Sin embargo, se hallaron factores protectores contra la ansiedad en los estudiantes que viven en núcleos urbanos, con sus padres y con un ingreso familiar seguro. Los resultados del análisis de correlación indicaron que los efectos económicos, los retrasos en las actividades académicas, así como los factores en la vida diaria se relacionaron de manera positiva con los síntomas de ansiedad, que se ve

incrementada también cuando hay un familiar o conocido infectados con COVID-19 en los universitarios tanto varones como mujeres. Se concluye en la importancia del apoyo social porque reduce la presión psicológica porque la salud mental es afectada significativamente cuando se enfrenta a emergencias de salud pública.

González (2020) publicó sobre el estrés académico relacionado con la pandemia del COVID-19 que se ha visto acrecentado por las medidas de distanciamiento social, el aislamiento y la suspensión de todas las actividades académicas, laborales y sociales que adoptaron los estados en respuesta a la pandemia COVID-19. El objetivo fue reconocer “ los efectos emocionales identificados como estrés académico, debido al confinamiento y ruptura de la cotidianidad de la vida universitaria a raíz del cierre de la universidad y la obligatoriedad e realizar el proceso de enseñanza y aprendizaje en modalidad virtual”. Se ha utilizado los instrumentos como la Escala de Afrontamiento del Estrés Académico (A-CEA) y el Cuestionario de la Percepción del Estrés Académico aplicado en tres etapas que fueron: a 72 estudiantes en el mes de abril y a 94 en el mes de setiembre y previamente en el año 2019 se aplicó los test a 40 estudiantes de la Universidad Autónoma de Chiapas (UNACH). La autora manifiesta los estudiantes no son los mismos en los tres momentos del desarrollo de los instrumentos pero se mantuvo las características de la población, como la edad dentro de un rango de 19 a los 21 años, la proporción hombre y mujeres (77% de féminas y 31% varones), con nivel socioeconómico medio-bajo, estudiando la carrera de Pedagogía en la UNACH. Asimismo en el año 2019 los estudios arrojaron que el estrés académico aumentaba en épocas de las exposiciones y los exámenes. Así mismo el 60% de los estudiantes pusieron en marcha las estrategias de afrontamiento activo con el objetivo de regular sus conductas para manejar los factores estresantes, los otros 40% mostraron escasas habilidades sociales en el tema de autorregulación. Los instrumentos que se aplicaron en el periodo de pandemia, mostraron que existía un menor grado de motivación en los

universitarios por cambios realizados en las rutinas, la pérdida de control de la situación y el rendimiento académico. Además los resultados con niveles altos de ansiedad y los problemas familiares, impactan en la salud mental universitaria debido a la incertidumbre sobre el futuro, el distanciamiento social, a los temores de contraer la COVID-19 y con la desconfianza. Así se observa que muchos estudiantes han vuelto a vivir con los padres, lo que además incide en la pérdida de independencia, espacios propios y la interacción con los pares y docentes, con la consiguiente disminución de los sentimientos positivos como la constancia, motivación, seguridad, alegría y el enfoque positivo para afrontar los problemas.

Malik y Waqar (2020) llevaron a cabo un estudio con el objetivo de “*determinar la importancia de las habilidades blandas en las labores académicas durante la crisis de la COVID-19*”. Los datos fueron recolectados en la ciudad de Jeddah, Arabia Saudita, en sus instituciones de educación terciaria de tipo públicas y privadas. Para la investigación se ha adoptado el método cuantitativo y el muestreo de datos es recolectado por conveniencia. Se aplicó por medio de la aplicación Google Docs, un cuestionario virtual distribuido a los decanos y los vicedecanos, directores generales, el personal docente, estudiantes, los jefes de departamentos y el personal administrativo sobre el impacto de las habilidades blandas antes y después de que ocurriera la pandemia de COVID-19. Los resultados arrojaron que los encuestados opinaban que la integración de habilidades blandas como la paciencia, la creatividad, la persuasión, organización, adaptabilidad, el trabajo en equipo, la gestión del tiempo, la resolución de conflictos, el liderazgo y el desarrollo de habilidades tecnológicas en el currículo de educación superior es muy importante y efectiva y más aún en tiempos que exigen un cambio intempestivo hacia la virtualidad en las maneras de llevar las clases. Es por esta razón que el desarrollo de las Habilidades Blandas deberían estar presentes en todas las carreras académicas y en las especializaciones de posgrado para la mejora de los objetivos del curso y los resultados del aprendizaje en concordancia con las exigencias del

mercado laboral en la crisis de COVID-19, otorgándoles de esta manera la oportunidad de aprender y aplicar el conocimiento así como las competencias adquiridas a las situaciones de la vida real en su ambiente de trabajo.

Sánchez et al. (2019) en su publicación en una revista con el objetivo de “analizar la relación entre las habilidades sociales, ansiedad y estrategias de afrontamiento de los alumnos de carrera de médico cirujano de la FESI UNAM”. La metodología utilizada de tipo correlacional con una muestra de 184 estudiantes a quienes se les aplicó el Inventario de Ansiedad de Beck (2011), el Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés de los autores Lázarus y Folkman y por último la Escala de Evaluación de Habilidades Sociales para Adolescentes. Se encontró que existe mayores niveles de ansiedad en estudiantes que presentan menores niveles de habilidades sociales y modo de enfrentamiento al estrés. En cuanto a la relación de las dos variables estudiadas, es positiva y significativa. Por lo tanto los estudiantes con mejores competencias sociales poseen más herramientas para afrontar los problemas que se presentan en lo referente a salud mental.

Sarmiento (2019) en su tesis sustentada con el objetivo fue “Identificar cuáles son las habilidades blandas necesarias para que los estudiantes de ingeniería de sistemas de la universidad piloto de Colombia consoliden su perfil profesional y contribuyan en su formación a resolver los problemas que demanda la sociedad actual”. El tipo de estudio fue cualitativo, el instrumento de medición, la encuesta que estuvo dirigida a los gerentes, jefes y profesionales con personal a cargo, asociadas al área de tecnología de información del empresariado. La metodología utilizada fue una revisión documentaria con el propósito de encontrar las habilidades blandas en este rubro. Elaboraron una lista con 16 habilidades más nombradas, donde se incluía la toma de decisiones, la comunicación y las dimensiones de las habilidades sociales consideradas en el presente estudio. El 90% resaltan que el entrenamiento de estas destrezas debe ser trabajado durante la formación universitaria. Se

llegó a la conclusión que las habilidades blandas encontradas y clasificadas con mayor importancia son: Autogestión e iniciativa, Comunicación. Aceptación de las críticas, Trabajo en equipo, Investigación y análisis, Actitud positiva, Toma de decisiones, la Negociación y el Pensamiento crítico y es indispensable en estos tiempos, que un recién egresado llegue a dominar las habilidades blandas para poseer un gran porcentaje de éxito debido a un mejor relacionamiento y una rápida adaptación a los entornos laborales.

2.1.2 Antecedentes Nacionales

Asenjo et al. (2021) en su investigación con el objetivo de “*estimar el nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Chota, Perú, durante la pandemia de COVID-19*”. El método de investigación fue de tipo descriptivo, de diseño no experimental. La población de estudio es de 371 personas que son estudiantes de cursos de enfermería del primero al décimo ciclo de la Universidad Nacional Autónoma de Chota, del Semestre 2020 - I, pertenecen principalmente a zonas rurales, en el norte de Perú. La muestra de 122 estudiantes que voluntariamente aceptaron participar. Se excluyó a quienes no asisten a clase con regularidad y no pudieron llegar a contactarse porque su internet es limitado. La encuesta fue la técnica de recopilación de datos mediante un formulario creado en Google Drive, desarrollado y editado con una interfaz simple para un fácil acceso . El estrés académico se determinó por Inventario Cognitivo Sistemático (SISCO SV) de Estrés con adaptación al contexto del Perú de la crisis del COVID-19 por Alania et al. (2020). El inventario incluye tres dimensiones: los estresores, los síntomas y las estrategias de afrontamiento. Las puntuaciones obtenidas todas fueron en grado severo, para los estresores fue 64.4% en las féminas y 77.2% en los varones, en la dimensión de los síntomas, mujeres 42.5% y hombres 48.6% y también las estrategias de afrontamiento 62.1% del sexo femenino y 60.0% del masculino. Los factores de estrés más comunes son: Tareas en exceso (66.4%), el tiempo limitado para las tareas (64.8%), exigencia de maestros

(58.2%), exámenes (58.2%), evaluación de los maestros (54.1%), el tipo de trabajo requerido (54.1%) y docentes con mucha teoría (53.3%). El síntomas más común presentado fueron las cefaleas (45.1%). Las estrategias utilizadas por los estudiantes para hacer frente al estrés fueron: escuchar música o ver televisión (54.9%), navegar por Internet (53.3%), el ser responsable por sus emociones (51.6%), abstraerse en resolver una situación (49.2%) y el relacionarse con Dios (48.4%). Por último, el estrés de tipo académico está presente en las mujeres (51.7%) y los hombres (48.6%), concluyendo que los estudiantes de enfermería de ambos sexos reportan un nivel severo en términos de ranking mundial.

Chambi (2020) en su artículo cuyo objetivo fue “Determinar teóricamente la causa y el efecto que existe entre la tensión física o emocional en el ámbito académico y logro de destrezas interpersonales en discentes beneficiarios de una beca otorgado por el Ministerio de Educación”. Con una muestra de 265 estudiantes beneficiarios del programa Beca 18, el enfoque del trabajo fue descriptivo, analítico y con el diseño correlacional. Los instrumentos utilizados fueron el test sobre destrezas sociales y del estrés académico. Los resultados mostraron que la relación en ambas variables es significativamente alta. Los becarios mostraron niveles incrementados de estrés de tipo emocionales y físicas por las exigencias académicas unidas con el cumplimiento de obligaciones que trae el beneficio. En cuanto a las habilidades sociales, los estudiantes las tienen poca desarrolladas debido a bajos ingresos económicos, el pertenecer a familias de estratos sociales menos favorecidos y con un sistema educativo que no trabajó en este tipo de habilidades blandas en la educación básica.

Lovón y Cisneros (2020) en el contexto de la pandemia COVID-19 se produjo varios cambios radicales en la vida de población y la educación universitaria no fue la excepción, motivo por el cual, los autores realizaron una investigación cuyo objetivo fue “*analizar las repercusiones en la salud mental de los estudiantes de la Pontificia Universidad Católica*

del Perú (PUCP) en el marco de la cuarentena por COVID-19”. La muestra fue tomada de 74 estudiantes de los Estudios Generales de Letras de la Pontificia Universidad Católica (PUC), distribuidos en dos grupos, uno con el criterio de poseer los adecuados recursos tecnológicos y el otro de adolecer de tecnologías de calidad. Se debe tener en cuenta que en el Perú, la gran parte de universidades no se encontraban en condiciones de afrontar los retos de una educación virtual o a distancia. Los resultados arrojaron que el hallazgo más notorio del primer grupo fue el estrés por sobrecarga académica, y el segundo grupo, sin contar la parte académica, fue el estrés, la frustración y la deserción. Además, el 93, 2% de la muestra han reportado un incremento en el volumen de carga académica en comparación al ciclo anterior. Por lo tanto, concluyeron que existe una relación entre la inexperiencia del docente en el campo de educación virtual, la salud mental y la sobrecarga académica de los estudiantes de la PUC, lo que tiene un impacto significativo en el aprendizaje.

Cornejo y García (2020) en su investigación publicada que tuvo el propósito de “determinar la relación entre las habilidades blandas y el estrés académico de los estudiantes universitarios de la Facultad de Ingeniería y Computación de una Universidad privada de Arequipa”, de tipo descriptivo, correlacional y de corte transversal prospectivo. La población compuesta por 900 estudiantes y la muestra escogida fue de 200 estudiantes de dicha facultad. Mediante la encuesta, se aplicaron los instrumentos “Cuestionario de Habilidades Blandas” y el estrés académico se escogió el “Inventario SISCO”. Se halló que el 53% mostraban un nivel medio de desarrollo de las habilidades blandas y con relación al tipo de ellas, se halló primero la seguridad en sí mismos (47,50%), la aptitud de insertarse en un equipo (47,50%), capacidad de negociación (48%), luego vienen el trabajo en equipo, tolerancia, liderazgo, aspiraciones, destrezas, toma de decisiones y autoestima. Con relación a la variable nivel estrés académico se ha encontrado en los estudiantes, mediante la prueba de Chi cuadrado fue del 56%. La correlación de ambas variables, calculadas con la prueba

de Correlación de Pearson, fue positiva baja, concluyendo que se presenta un alto nivel de estrés académico, aún en los estudiantes que poseen un grado adecuado de habilidades blandas.

Quillano y Quillano (2020) al realizar su investigación hallaron que varios autores afirmaban que frente al estrés, las personas con menos reacciones psicofisiológicas, eran las que presentaban un nivel alto de Inteligencia Emocional debido al conocimiento y el manejo de sus emociones y los sentimientos que les permite manejar las situaciones muy estresantes de manera adecuada y además tomar las mejores decisiones que pueden afectar a quienes los rodean. Por tal motivo con el fin de *“Determinar la relación que existe entre inteligencia emocional y estrés académico de los estudiantes de Enfermería”*, durante toda su formación académica, debido a que asisten a ambientes clínicos asistenciales que puede repercutir en su salud física y mental en mayor medida en comparación de estudiantes de otra carreras. El tipo de estudio fue descriptivo, transversal, se trabajó con un muestra de 30 estudiantes. Mediante la técnica de las encuesta, se aplicaron los instrumentos de Inteligencia Emocional de Bar-On, para el estrés académico, el inventario SISCO de Barraza. Los resultados para la variable Inteligencia Emocional, se encontró que los discentes no la han desarrollado una manera adecuada, lo cual disminuye las redes tipo interpersonales y de apoyo social, aumentando así las dificultades para que ellos enfrenten las situaciones estresantes. Cabe señalar que el 63% de los estudiantes presentó estrés con una intensidad alta que afecta negativamente el proceso de enseñanza aprendizaje, como el desempeño académico y el estado de salud. En la correlación de las variables de Estrés académico e Inteligencia emocional, no encontraron una asociación de tipo significativa.

Palomino y Romero (2019) analizan un problema de salud mental latente en el medio universitario peruano que es el estrés académico. Este estudio realizado en el año 2018, previo a la pandemia, señalaba que la OMS calculaba para el año 2020 que más del 65% de

los estudiantes universitarios en América del Sur padecerían este problema. El objetivo fue *“Determinar la relación entre el estrés académico y las habilidades sociales en los estudiantes de la Facultad de Ciencias administrativas de la Universidad Nacional del Callao del quinto ciclo y en el periodo anual del 2018”*, La metodología utilizada fue aplicada y correlacional, como instrumento se usó la adaptación del inventario SISCO para medir el Estrés Académico y el Test de Habilidades Sociales de Gimero. Los resultados que se encontraron fue la existencia de una relación positiva y buena entre las variables. El 58.3% de los estudiantes con alto nivel de estrés mostraron un nivel bajo en las Habilidades Sociales con (8.3%). Luego, la correlación mostrada entre el nivel de los estresores (75%) que era alto, tienen un grado bajo de habilidades sociales (12.5%), lo que se infiere que estas últimas son fundamentales en el afrontamiento de situaciones muy tensas. Por último, encontraron que las reacciones físicas, psicológicas y de conducta influyen de manera negativa en lo que respecta a la salud de los estudiantes.

2.2.1 Habilidades Blandas

Ortega (2016) puntualiza que las habilidades blandas como “la capacidad de relacionarse con otros y consigo mismo, comprender y manejar las emociones, establecer y lograr objetivos, tomar decisiones autónomas y confrontar situaciones adversas de forma creativa y constructiva” (p. 3). Ellas se encuentran muy vinculadas con la inteligencia emocional y la posibilidad de interrelacionarse de la mejor manera, tanto en el ámbito profesional como en el personal. Otra definición expresa que las habilidades blandas o habilidades no técnicas son las múltiples destrezas que adquieren las personas, en este caso estudiantes y los docentes, que les permitan optimizar su propio desempeño, tanto académico, profesional, emocional y psicológico en el dominio personal (Duckworth y Yeager, 2015).

2.2.1.1. Teorías sobre las habilidades Blandas.

Goleman (1996) en su obra “Inteligencia emocional” expuso sobre la manera en que las habilidades sociales están comprometidas con el manejo de las emociones en las relaciones humanas, donde la interpretación de situaciones, redes sociales, la interacción fluida, la persuasión, la cooperación, el trabajo en equipo, el saber negociar y resolver los de conflictos de la mejor manera tienen un papel protagónico. A lo largo de su obra, de manera prolija, analiza las implicaciones de la inteligencia emocional en el mundo laboral y en la vida de las organizaciones, haciendo énfasis en diferenciar los conceptos entre las habilidades duras, referentes a las destrezas analíticas y adiestramiento técnico solicitadas en empleos especializados, y las habilidades blandas direccionadas a competencias de tipo emocionales y sociales como criterios de diferenciación para lograr el éxito.

Bar-On (2006) considera que la inteligencia emocional, que es parte importante de las habilidades Blandas, es una colectividad de los diferentes rasgos de la personalidad, las habilidades sociales y emocionales, los aspectos motivacionales y habilidades cognitivas, Se refiere al contenido de naturaleza emocional y social que influyen en el comportamiento inteligente (Salovey et al., 1995) y determinan la efectividad para comprender e involucrar a otros, con el objetivo de hacer frente a problemas de la vida diaria. La base teórica de su modelo se fundamentó en estudios de Darwin (1965, como se citó en Bar-On, 2006) quien destaca la importancia de la emoción como medio supervivencia y adaptación, Thorndike (1920, como se citó en Bar-On, 2006) como la capacidad de reconocer, comprender y la de expresar sentimientos y emociones en la gestión del accionar humano. En consonancia con este modelo, ser emocional y socialmente inteligente es comprender, entender ,expresarse, dirigirse bien con los demás, manejando con éxito los obstáculos, los retos y las tensiones.

2.2.1.2. Dimensiones de las Habilidades Blandas.

Son las competencias utilizadas por las personas para comunicarse asertivamente y relacionarse con los demás, enfrentar y resolver pensando de manera creativa la manera de resolver los problemas del entorno, en empatizar y mantener la motivación para lograr sus objetivos (Goleman, 1996). En esta investigación se va a considerar las siguientes dimensiones: las Habilidades Sociales, la Conciencia de sí mismo, Autorregulación y la Motivación, debido a que se relacionan de manera pertinente con la investigación del presente estudio.

2.2.1.3.1. Habilidades Sociales.

Bandura (1982, como se citó en Cornejo y García, 2020), las plantea como la capacidad para percibir y responder ante estímulos sociales. Es el resultado de un aprendizaje por la imitación de patrones interaccionales de las conductas que se van adquiriendo a través del tiempo por experiencia u observación influenciadas por los aspectos personales y los ambientales, de las cuales se aprenderán diversas maneras de conducirse. Para este modelo, la conducta asertiva, agresiva y pasiva son aprendidas por la interacción social dependiendo del medio donde se encuentren. Dentro de esta dimensión se considerará los siguientes indicadores:

- **Trabajo en equipo.** Es una de las habilidades blandas necesarias tanto en el mundo académico como laboral. Se define como un sistema social entre dos o más personas, se unen en un contexto, donde cada miembro está conectado y colabora para lograr un objetivo o propósito compartiendo conocimientos, capacidades y responsabilidades. (Cornejo y García, 2020). En esta habilidad es imprescindible contar con un equipo competente porque debe existir una interacción de aprendizaje mutuo entre miembros del equipo. Los aspectos que debe considerar para el trabajo en equipo son: la gestión

de conflictos, participación y visión articulada, retroalimentación, empatía, tolerancia, liderazgo, trabajo colaborativo y compromiso (Gago, 2019).

- **Comunicación Asertiva.** Neidharet et al. (1989, como se citó en (Chacaltana et al., 2017) manifiestan que las personas asertivas son aquellas capaces de identificar sus necesidades y expresarlas a otras personas con sinceridad, claramente y sin titubeos. Además reconocen que las otras personas tienen el mismo derecho de hacerse valer. Por lo tanto, expresan sus ideas o reclamaciones con cortesía y escuchan con respeto las reclamaciones o ideas que manifiestan las demás (Monjas, 2007).
- **Toma de decisiones.** Ayuda al manejo constructivo para elegir las alternativas que involucran la propia vida y la de los demás. Según Cortina (2003, como se citó en Ramirez et al., 2018) debe acompañarse de un ejercicio reflexivo, que conlleve a identificar los pros y contras de cualquier elección que se tome. En consecuencia, se requiere analizar la información disponible, como la identificación de alternativas, el usar la experiencia acumulada, tomar en cuenta las consecuencias de cada una de ellas y determinar con cuales se obtendrá los resultados deseados (Ramírez et al., 2018).

2.2.1.3.2. Percepción de uno mismo. Esta habilidad es definida como la capacidad de comprender características propias como las necesidades, miedos, sentimientos, odios, intereses, presiones, deficiencias, satisfacción, empatía, fortalezas y debilidades, así como rasgos individuales. La habilidad de autoconciencia es un predictor de la autoeficacia y su aprendizaje aumenta la autoeficacia. También hay evidencia de que los altos niveles de habilidades para la vida previenen los efectos del estrés al aumentar la autoeficacia (Malik y Waqar, 2020). Sus indicadores son:

- ***Autosuperación- Constancia.*** Se entiende como la capacidad de identificar y de reaccionar positivamente ante una situación que complica los ámbitos de vida personal o profesional. También se define como la “tendencia a aferrarse a las ideas iniciales, incluso después de desacreditarse la base sobre la que se sustentan” (Valdebenito, 2013, pág. 01). En cuanto a la perseverancia, es el esfuerzo por lograr el objetivo, superando los obstáculos que se interpongan, realizando las tareas difíciles y no caer en el intento (Malik y Waqar, 2020).
- ***Autoconfianza.*** Consiste en creer en la propia capacidad para movilizar la motivación y los recursos necesarios y actuar de forma adecuada a la tarea demandada. Asimismo los indicadores de autoconfianza son los siguientes: Tener confianza en su capacidad, actuar en la toma de decisiones de forma independiente, no tener miedo a enfrentarse a los retos y respetar su esfuerzo (Hendriana et al., 2014).
- ***Iniciativa.*** Puede definirse como la participación activa e intencional de los individuos en el proceso de su desarrollo personal que pueden tener lugar en diferentes áreas de la vida, como los aspectos emocionales, cognitivos y conductuales que van a conducir al desarrollo positivo al cambiar sus condiciones de vida (Sharma y Rani, 2014). Además abarca aspectos de salud mental tales como el funcionamiento psicológico, incluyendo los aspectos de autoaceptación, las relaciones positivas con los demás, la autonomía, el dominio del entorno, el sentido de la vida y el desarrollo personal (Pizarro de Freitas et al., 2016).

2.2.1.3.3. Autorregulación.

Es la facultad de controlar o redirigir los impulsos perturbadores y la tendencia para suspender juicio o a pensar antes de actuar. Este patrón de comportamiento incluye la confianza, la integridad, la adaptación a la incertidumbre y la apertura al cambio. Las

personas deben aprender a autorregularse de manera ideal para ser exitosos (Jain et al., 2015).

Sus principales indicadores:

- **Planeamiento- Organización.** La planeamiento es una determinación y ordenación sistemática de actividades para alcanzar los objetivos y resultados deseados. La mayoría nunca planifica completamente, por lo que no lleva a cabo las acciones por diferentes motivos. Entre ellas se encuentran el miedo el miedo al fracaso, la falta de compromiso y la procrastinación (Jain et al., 2015). En cuanto a la organización es la capacidad de los estudiantes a manejar de manera efectiva el tiempo, considerando a quienes lo rodean al momento de establecer sus horarios, el compromiso personal para terminar la tarea programada, define los problemas que se presenta y diseña una metodología para resolverlos (Fuentes et al., 2021)
- **Creatividad- Optimización.** Dentro de estas habilidades se considera tener inventiva propia, renovar las maneras de pensar y hacer las cosas dentro del grupo, curiosidad para identificar y adaptar ideas innovadoras, explorar enfoques diferentes, gestionar los datos actualizados, basado en un aprendizaje continuo, que permita la innovación de manera constante. Se requiere también crear soluciones novedosas para responder a los desafíos persistentes y emergentes. Por cuanto más altas sean las habilidades de pensamiento creativo de un estudiante que demuestren un alto rendimiento académico también (OCDE , 2017).
- **Capacidad de asumir riesgos.** Este concepto va asociado con la posibilidad de una pérdida, inseguridad, en la inestabilidad del resultado estimado, una apuesta que puede ser favorable o no en su probabilidad de ocurrencia y en la severidad de sus eventuales secuelas, o la probabilidad de no lograr las metas propuestas (Mejía, 2013).

2.2.1.3.4. Motivación.

Se puede definir como "aquellos procesos psicológicos que causan la estimulación, la dirección y la persistencia de acciones voluntarias dirigidas a los objetivos" (Ollarves, 2006, p.127). Sus indicadores son:

- **Motivación al logro.** Definida como "lo que mueve e impulsa a una persona a lograr un objetivo" (Perret, 2016, pág.15). Los estudiantes que poseen una fuerte motivación en lograr sus metas son más asequibles a aceptar nuevas ideas, así como valores e innovaciones y además cuestionan la manera establecida de realizar las cosas (Morán y Menezes dos Anjos, 2016).
- **Compromiso:** La acción de cumplir con las tareas comprometidas en el tiempo que se ha establecido, donde se necesita una buena dosis de tolerancia a la presión y al estrés, además donde se debe priorizar el verdadero problema encausado a los resultados, sin perder cuidados en los detalles (Becerra y La Serna, 2010)

2.2.1.3. Importancia de las Habilidades Blandas en la Universidad.

La educación universitaria prepara de manera permanente a sus estudiantes para capacitarlos para el complejo mundo laboral, por lo tanto, las competencias blandas ejercen un papel fundamental en el desarrollo de la personalidad de sus graduados. Así mismo, la situación de pandemia de COVID-19, se ha vuelto difícil tanto para los docentes, así como para los estudiantes el manejar la situación académica actual debido al cambio abrupto de la presencialidad hacia la virtualidad en medio de una preocupación sobre el tema sanitario. Por tal motivo, dentro de las habilidades blandas que se pueden considerar de mayor ayuda, se encuentra la creatividad debido a la generación de ideas originales que puedan resolver los problemas nuevos que se presentan y junto con la comunicación efectiva pueden llegar a quienes los rodean, a convencerlos para que apoyen sus ideas y soluciones innovadoras

para llevarlas a la práctica (Sharma, 2019). Del mismo modo, la paciencia y la empatía que son cualidades que permite interactuar con diferentes antecedentes, estilos de aprendizaje, niveles en manejo de la virtualidad y habilidades intelectuales. Además, la adaptabilidad que facilita el trabajo en un entorno cambiado e incierto, la gestión del tiempo donde se organiza los horarios para realizar diferentes actividades académicas y evaluaciones para garantizar un proceso de evaluación sin problemas. Finalmente, el trabajo en equipo para lograr objetivos comunes, la resolución de conflictos que gestiona las diferencias entre los compañero y el liderazgo que inspira a los demás y conducir a los equipos al éxito (Lovón y Cisneros, 2020), (Sánchez et al., 2019), (OCDE, 2015). Estas habilidades blandas se han abordado en diferentes estudios, pero esta investigación se centrará en la situación incierta del COVID-19. Esta ya era una tarea difícil y se ha vuelto más tediosa cuando existe una barrera tecnológica entre el personal académico y los estudiantes.

2.2.2. Estrés Académico

El estrés se define generalmente como la respuesta inespecífica del organismo a las demandas que se le imponen o los eventos traumáticos del entorno. Es un proceso por el cual se reconoce y responde a las amenazas y desafíos ambientales (Pérez et al., 2014). Los acontecimientos personales y ambientales que causan estrés se conocen como estresores por lo que se puede también definir al estrés como las alteraciones o los cambios de tipo emocional causados por los estresores (Lazarus, 1990). Feldman (2010) afirmó que el estrés es la respuesta que se obtiene frente a circunstancias amenazantes que infringen el equilibrio personal debido a la generación de esfuerzos para afrontarlo, provocando una serie de reacciones de orden físicos y psicológicos que pueden indisponerse negativamente afectando su energía personal.

Asímismo, Bisht (1989) define al estrés académico como una demanda relacionada con lo académico que debilitan o traspasa sus recursos personales disponibles, sean de tipo

interno o externo y que va a afectar cognitivamente al estudiante implicado, reflejando la percepción de frustración, conflicto, presión y ansiedad académica. En el mundo altamente competitivo de hoy, los estudiantes enfrentan a muchos desafíos académicos, incluido el estrés de los exámenes, la desmotivación para participar en la clase y la incapacidad para comprender el tema. El estrés de los exámenes se puede expresar como un sentimiento de ansiedad o miedo acerca de sus resultados produciendo que los estudiantes no puedan rendir al máximo en las pruebas. El estrés académico es una fuente importante de tensión excesiva en los jóvenes y puede conducir a una baja autoestima, llegando a problemas psicológicos mayores, como la depresión y el suicidio (Nikitha et al., 2014). Sin embargo, el estrés prolongado puede disminuir el rendimiento académico y provocar conductas o comportamientos desadaptativos. Además, las consecuencias del estrés son perjudiciales para la calidad de vida. La sensación del estrés se genera de la incertidumbre y de la pérdida del control que pudo intensificarse durante los eventos externos inesperados y dramáticos como la pandemia de COVID19, debido a la falta de control y a la soledad relacionada con el aislamiento social. (Mosanya, 2021). El estrés se intensifica con la falta de apoyo social, el aislamiento y la soledad (Cao et al., 2020).

2.2.2.1. Teorías sobre el Estrés. En relación con el estrés, se menciona la teoría basada en la interacción cuyo exponente Richard Lazarus destaca la importancia de los factores entre los estímulos estresantes y las respuestas al estrés, otorgando al sujeto un papel activo en la aparición del estrés, porque es causado en sus relaciones con su contexto amenazante y complicado de enfrentar. El nivel de estrés está determinado por una apreciación individual del estresor, de los medios sociales y cultural de que dispone (Ferreira y Calderón, 2022).

Años después Lazarus y Folkman, en su modelo transaccional del estrés, señalan que en situaciones de gran estrés, se produce una evaluación cognitiva de lo que ocurre, que que

determina tanto las emociones como las estrategias que se utilizarán para manejar la situación estresante, esto lleva a un proceso más o menos adaptativo, que puede perjudicar en mayor o menor medida su estado de salud física y psicológica (González, 2020), desde este modelo, surge el modelo sistémico cognitivista del estrés académico surge con componentes de estrés fisiológico cognitivos, ambientales y emocionales como procesos que ocurren para evaluar los estímulos estresantes del ambiente para equilibrar sistémicamente la relación persona-ambiente.

Los estudios realizados por Barraza (2008) (Barraza y Silverio, 2007). proponen un sistema o un modelo de estrés académico llamado el modelo sistémico-cognoscitivista que se configura en base a cuatro hipótesis básicas:

Hipótesis de los componentes sistémicos-procesuales del estrés académico: En este modelo, los componentes del proceso del sistema del estrés académico reaccionarán a las corrientes continuas de entrada y salida a las que está expuesto cada sistema para lograr su equilibrio. Los estudiantes están sujetos a una variedad de demandas que, una vez percibidas como estresantes, provocan un desequilibrio sistémico. Esto se manifiesta en una variedad de síntomas que obligan a los estudiantes a tomar medidas de adaptación.

Hipótesis del estrés académico como estado psicológico: el concepto de estrés como respuestas adaptativas de un sujeto al medio, refiriéndose a él como un ente objetivo que puede comprometer la integridad de una persona, se denominan estresores primarios. Una segunda categoría se conoce como factores estresantes menores y, dependiendo de la evaluación del individuo, ciertamente variarán. La mayoría de los estresores escolares son menores, ya que se convierten en estresores, esencialmente, por la evaluación cognitiva de la persona, por lo que una misma situación puede o no ser considerada un estímulo estresante por cada estudiante. Esta situación nos permite afirmar que el estrés escolar es esencialmente un estado psicológico.

Hipótesis sobre indicadores de desequilibrio sistémico relacionados con el estrés académico: se manifiesta en los estudiantes por medio de una variedad de indicadores que se pueden agrupar en físicos, psicológicos y de comportamiento. En los trastornos de tipo físico, se encuentran los relacionados con la respuesta del organismo, como morderse las uñas, temblores musculares, cefaleas, cansancio, fatiga crónica, los problemas digestivos y las alteraciones del sueño. Los factores psicológicos están relacionados con las funciones cognitivas o sensitivas de la persona, como inquietud, dificultad para concentrarse, colapso mental, depresión, ansiedad, desesperanza y los problemas de memoria. El trastorno de la conducta incluye alteraciones relacionadas con el comportamiento de una persona, tales como contradecir, alterarse, aislarse de los demás, ausentarse de clase, alteraciones en la ingesta de alimentos y renuencia a realizar las tareas académicas.

Hipótesis del afrontamiento como restaurador del equilibrio sistémico: Si la presencia de un estresor causa una variedad de síntomas indicando desequilibrio sistémico en relación con el entorno, la persona se ve obligada a actuar para restablecer el equilibrio. Este comportamiento está mediado por una evaluación de la capacidad o la respuesta del afrontamiento de una persona. Así esta valoración representa un proceso de interpretación psicológica que comienza cuando el entorno es percibido como una amenaza (Barrio y Mazo, 2012).

Este modelo conceptúa al estrés académico como un proceso sistemático, cuya naturaleza adaptativa y psicológica que se manifiesta vívidamente en tres momentos:

- Primero, en el contexto de la escuela, los estudiantes están expuestos a una serie de requerimientos que consideran estresantes (insumos), admitiendo que desbordan los recursos disponibles para llevarlas a cabo.
- En segundo lugar, estos factores estresantes provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una variedad de síntomas y reacciones.

- Tercero: Este desequilibrio sistémico obliga a los estudiantes a tomar una acción (salida) para restablecer su equilibrio sistémico.

La admisión a la universidad es una experiencia estresante asociada con cambios significativos en el aprendizaje y sus enfoques que a menudo, los nuevos estudiantes matriculados en la universidad pueden correr un mayor riesgo de desarrollar síntomas clínicos.

2.2.2.2. Tipos de Estrés. Se considera dos tipos de estrés:

1. El eustrés o nivel óptimo que se conceptúa como una fuerza motivacional y creativa, con la capacidad de impulsar a las personas en el logro de sus objetivos, brindando una buena energía física y mental para llevar a término los objetivos propuestos (Flores, 2017).
2. El distrés conocido como el estrés traumático, destructivo que puede privar a las personas de su salud mental y física, afectando negativamente su rendimiento general (Zehra y Faizan, 2017).

En el campo educativo, el eustrés puede mejorar la capacidad de aprendizaje de los estudiantes por proporcionar placer, gusto, armonía con el medio en que se desenvuelve y motivación en el proceso educativo y de esta manera mejorar la capacidad de adaptación ante los nuevos desafíos, proporcionando un estado de equilibrio y bienestar (Flores, 2017). Por otro lado, el distrés, un estado que debe prevenirse y evitarse porque puede crear una angustia al realizar una tarea académica a lo largo de una actividad cotidiana donde se va acumulando la tensión y se extingue la diversión y motivación, conduciendo a una mala toma de decisiones. En estos tiempos de Pandemia, a los distresores que siempre se han presentado en los universitarios, se añade la incertidumbre sobre el futuro, el miedo a los contagios, la presión del aislamiento y el cambio abrupto de una enseñanza presencial a virtual sin contar muchas veces con un equipo audiovisual o conexión adecuada a internet.

2.2.2.3. Sintomatología del estrés. Los síntomas generales de la persona con estrés pueden manifestarse en el nivel físico, psicológico y conductual (Feldman, 2010).

1. Físico: Desórdenes estomacales, cefaleas, fatiga crónica, contracturas cervicales, alteraciones del sueño y del apetito.
2. Psicológicos: Sobreexcitación, tensión, susceptibilidad alta, desmotivación, constantes preocupaciones, temores, falta de concentración, irritabilidad, nerviosismo, inquietud, agresividad y cólera.
3. Conductuales: intolerancia a las interrupciones o retrasos, aislamiento, desesperación, tendencia al conflicto, desgano para realizar las tareas. (Feldman, 2010).

Como consecuencia, el estrés excesivo causa una mayor prevalencia de problemas psicológicos como la depresión, la ansiedad, el abuso de sustancias y la ideación suicida. Cabe destacar que los mismos factores estresantes pueden ser percibidos de forma distinta por distintos estudiantes, dependiendo de su bagaje cultural, espiritual, social, los rasgos de personalidad, experiencias y habilidades de afrontamiento (González, 2020).

2.2.2.4. Estadios del estrés. En 1975, Selye elaboró un trabajo acerca de las etapas de adaptación del cuerpo ante los eventos estresantes, todas estas etapas se denominan Síndrome de Adaptación General, que incluye:

1. Reacción de alarma: ante el estímulo estresante, el organismo se activa y prepara para enfrentarlo.
2. Fase de resistencia: el cuerpo continúa luchando contra los factores estresantes.
3. Fase de agotamiento: por resistencia limitada, en caso de estrés persistente o grave, el cuerpo puede enfermarse (Berrio y Mazo, 2012).

2.2.2.5. Factores que inciden en el estrés académico. El estrés académico que sienten los estudiantes puede estar influenciado por los factores externos e internos.

1. Los factores internos. Se incluye la falta de capacidad para gestionar el tiempo y para regularse a sí mismos y a los estudios, la preparación mental para enfrentar los retos que significa los cambios en el entorno.
2. Los factores externos que están relacionados con el sistema educativo, los valores, las expectativas de la educación y de la carrera, el fracaso de los padres y los profesores a la hora de despertar la confianza de los estudiantes y las relaciones entre profesores y estudiantes (Flores, 2017).

2.2.2.6. Estrés Académico y Pandemia. A partir de la pandemia del Covid-19, la mayoría de los estudios se centraron en la fatiga de los estudiantes, su impacto en el rendimiento académico, el autoconcepto en el aprendizaje, la confianza en uno mismo y en general sus efectos sobre la salud física y mental (González, 2020). Además varios trabajos se centraron en el estrés causado en los universitarios para realizar el aprendizaje en línea en casa, debido a que no está sólo en relación con la disposición de las instalaciones y la infraestructura, sino también con las funciones de las escuelas, los docentes, los padres y con los cambios repentinos y radicales en el estilo de vida a los que se suma el miedo a la infección, la frustración ante la sensación de tiempo perdido, el aburrimiento, la falta de suministros, el aislamiento, la impotencia, la información inadecuada, las pérdidas económicas y de familiares, el estigma que son condiciones desfavorables para modelar y adaptar los intereses de los estudiantes (Son et al., 2020).

En una encuesta a estudiantes mexicanos, Fernández y Lévano (2018) encontraron que el factor de origen del estrés académico se asocia más con las calificaciones que la obtención de conocimientos, motivo del aumento de los niveles de estrés emocional visto durante la época de los exámenes donde se manifiesta en cambios de humor y presencia de síntomas físicos repentinos, A partir del año 2020 a este factor se suman otros nuevos elementos estresantes generados por la pandemia Covid-19.

2.3. Formulación de hipótesis

2.3.1. Hipótesis general

Las Habilidades Blandas con el nivel de Estrés Académico se relacionan significativamente en los estudiantes de Tecnología Médica de la Especialidad de Terapia Física de la Universidad Nacional Federico Villarreal en el año 2022.

2.3.2 Hipótesis Específicas

Las Habilidades Sociales se relacionan significativamente con el nivel de Estrés Académico en los estudiantes de Tecnología Médica de la Especialidad de Terapia Física de la Universidad Nacional Federico Villarreal en el año 2022.

La Conciencia de uno mismo se relaciona significativamente con el nivel de Estrés Académico en los estudiantes de Tecnología Médica de la Especialidad de Terapia Física de la Universidad Nacional Federico Villarreal en el año 2022.

La Autorregulación se relaciona significativamente con el nivel de Estrés Académico en los estudiantes de Tecnología Médica de la Especialidad de Terapia Física de la Universidad Nacional Federico Villarreal en el año 2022.

La Motivación se relaciona significativamente con el nivel de Estrés Académico en los estudiantes de Tecnología Médica de la Especialidad de Terapia Física de la Universidad Nacional Federico Villarreal en el año 2022.

Capítulo III. Metodología

3.1. Método de la investigación

El método utilizado en el presente estudio fue el hipotético deductivo, donde se debe intercalar la reflexión racional (la formación de hipótesis y la deducción) con la observación de la realidad o momento empírico (la observación y la verificación) (Hernández et al., 2014).

3.2. Enfoque de la investigación

El enfoque fue cuantitativo cuyo propósito es describir, dilucidar y pronosticar fenómenos, como también originar y demostrar teorías (Hernández et al, 2014). En este enfoque, se asume la apreciación investigativa desde una dialéctica deductiva. El estudio de realidades objetivas, implica que las metas y el razonamiento trazado se dirijan hacia la adquisición e interpretación de datos sólidos y confiables para asegurar la objetividad de la existencia que se investiga.

3.3. Tipo de investigación

Se abordó un tipo de investigación aplicada que constituye una conexión entre ciencia y sociedad, de esta manera, los conocimientos que se incrementan a diario, son revertidos a los campos abordados dentro del contexto que será objeto de cambio.

3.4. Diseño de la investigación

Es de tipo no experimental, como refiere Hernández et al. (2014), “los estudios que se realizan sin la manipulación deliberada de variables y en los que sólo se observan los fenómenos en su ambiente natural para después analizarlos” (pag.151) y transversal por los datos que serán recolectados en un momento único.

3.5. Variables y operacionalización

Variable 1: Habilidades Blandas. Definición Operacional:

Es la expresión del estudiante sobre la habilidad social, conciencia de uno mismo, autorregulación y motivación mediante un instrumento de cuatro categorías. Siguiendo el criterio de calificación de 4, 3, 2, 1, que corresponden a las escalas de Siempre, Casi siempre, Algunas veces y Nunca respectivamente. Los valores finales de la variable son: Niveles Bajo, Medio, Alto y Muy alto (Huayna, 2019).

Variable 2: Estrés académico. Definición Operacional:

Es la exteriorización del estudiante sobre los estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento por medio de un instrumento de tres categorías. Por medio de la escala de Likert de cinco valores numéricos, donde el 1 nunca, 2 rara vez, 3 algunas veces, 4 casi siempre, 5 siempre, permite cuantificar las dimensiones cuyos totales traducidos a porcentajes, determinará el nivel de estrés que puede ser leve, moderado o severo (Barraza A. , 2018).

3.6. Operacionalización de las variables

Tabla 1*Operalización de las Variables*

Variables	Dimensiones	Indicadores	Escala de Medición	Escala valorativa
Habilidades Blandas	Habilidades Sociales	Trabajo en equipo Comunicación Asertiva Toma de decisiones	Ordinal	Bajo
	Conciencia de uno mismo	Autosuperación- Perseverancia Autoconfianza Iniciativa		Medio
	Autorregulación	Planificación- Organización Innovación- Creatividad Capacidad de asumir riesgos		Alto
	Motivación	Motivación Compromiso		
Estrés Académico	Estresores	Estímulos Externos Estímulos Internos	Ordinal	De 0 a 33% Nivel leve del estrés
	Síntomas	Síntomas Físicos Síntomas Psicológicos Síntomas Comportamentales		De 34% a 66% Nivel moderado del estrés
	Estrategias de Afrontamiento	Reacciones Comportamentales Reacciones de estrategias de afrontamiento		Del 67% al 100% Nivel alto del estrés

3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.7.1. Técnica

La técnica de recolección de información que se utilizó en la investigación fue la encuesta, donde los datos se obtuvieron de manera directa y consiste en “la elaboración de un cuestionario compuesto por un conjunto de preguntas estandarizadas, es decir, ajustadas a un modelo o norma común, para conocer la opinión de un grupo amplio de personas” (Pimienta y De la Orden, 2017, p. 61)

3.7.2. Descripción de instrumentos

En este estudio se utilizó dos cuestionarios para recopilar información, una es para las habilidades blandas y la otra es para medir el nivel de estrés académico de los estudiantes de Terapia Física de la Facultad de Tecnología Médica de la UNFV. En ambos aspectos se considera el tamaño de cada variable.

3.7.2.1. Cuestionario de Habilidades Blandas.

Para evaluar el grado de las Habilidades Blandas en los estudiantes universitarios de la carrera de Terapia Física de la Universidad Nacional Federico Villarreal, se desarrolló un cuestionario adaptado por la investigadora del instrumento “Percepción de Habilidades Blandas de Estudiantes Universitarios” de Huayna (2019) que fue un instrumento adaptado para la realidad peruana del “Test de Habilidades Blandas” de Goleman (1999). En la tabla 2, se muestran los elementos del cuestionario adaptados al contexto de la población de estudio.

Tabla 2

Ficha técnica del instrumento de “Percepción de las Habilidades Blandas en Estudiantes Universitarios de la carrera de Terapia Física de la Universidad Nacional Federico Villarreal ”

Ítem	Datos
Nombre	“Percepción de las Habilidades Blandas de Estudiantes Universitarios de la carrera de Terapia Física de la Universidad Nacional Federico Villarreal” Adaptado por la investigadora.
Año	2022
Nombre Original	“Percepción de Habilidades Blandas de Estudiantes Universitarios” (PEHABEU) de Huayna
Procedencia	Arequipa-Perú.
Adaptación	Adaptado de Goleman (1999).
Administración	Colectiva e individual
Duración	20 minutos
Objetivo	Determinar el nivel de las habilidades blandas de universitarios.
Dimensiones	Habilidad Social Conciencia de uno mismo Autorregulación Motivación
Aplicación	Jóvenes universitarios y adultos.
Calificación	La calificación se realiza sumando el puntaje de cada respuesta que se realiza en escala de Likert, con la calificación de 5, 4, 3, 2, 1, que corresponden a Siempre, Casi siempre, Algunas veces, Casi Nunca y Nunca respectivamente. Las categorías finales son: Bajo Medio Alto

3.7.2.2. Cuestionario de Estrés Académico. Para esta variable se desarrolló “El Inventario de Estrés Académico SISCO SV adaptado al contexto de la crisis por COVID-19” en donde se agregaron a la dimensión estrategias de afrontamiento, 2 indicadores más: Navegar en internet y Jugar videojuegos que se toman en cuenta por el espacio y tiempo en donde se realiza la investigación.

Tabla 3

Ficha técnica del instrumento: Inventario de Estrés Académico SISCO SV adaptado al contexto de la crisis por COVID-19

Ítem	Datos
Autor	Rubén Darío Alania Contreras, Rubén Darío Alania Contreras, Mauro Rafele de la Cruz, Daniela Isabel Dayan Ortega Révolo.
Año	2020
Nombre Original	(Alania et al., 2020)
Procedencia	Junín-Perú
Administración	Puede ser aplicado de manera individual o grupal.
Duración	Entre 10-15 minutos.
Objetivo	Determinar el nivel de estrés académico.
Dimensiones	Estresores Síntomas Afrontamiento
Aplicación	Alumnos de educación media superior (bachillerato), superior (licenciatura) y posgrado (especialización, maestría y doctorado).
Calificación	De 0 a 33% nivel leve del estrés De 34% a 66% nivel moderado del estrés Del 67% al 100% nivel severo de estrés

3.7.3. Validación

Recolectaron la evidencia basada en la estructura interna mediante tres procedimientos: análisis factorial, de consistencia interna, y de grupos contrastados.

3.7.3.1. Validación del Cuestionario de Habilidades Blandas. El instrumento “Percepción de las Habilidades Blandas de Estudiantes Universitarios de la carrera de Terapia Física de la Universidad Nacional Federico Villarreal” se sometió a la validación del juicio de expertos conformados por docentes de la facultad de Tecnología Médica, quienes no realizaron ninguna observación.

Tabla 4

Juicio de Expertos

Experto	Habilidades Blandas	<i>Estrés Académico</i>
Dra. Regina Medina Espinoza	Aplicable	Aplicable
Mg. Flor Zuzunaga Infantes	Aplicable	Aplicable
Mg, Elizabeth Leiva Loayza	Aplicable	Aplicable
Mg. María Ruiz Chumpitaz	Aplicable	Aplicable
Mg. Miguel Norabuena Robles	Aplicable	Aplicable

3.7.3.2. Validación del Cuestionario de Estrés Académico. El Inventario de Estrés Académico SISCO SV adaptado al contexto de la crisis causada por la pandemia COVID-19. Se sometió al juicio de 20 expertos en los campos educativos y de la investigación, quienes determinaron su validez genérica y específica de contenido, con coeficientes de concordancia V de Aiken mayores a 0.75 de validez excelente. Por otro lado, la validez de constructo fue establecida con coeficientes de correlación r de Pearson

que presentó valores mayores a 0.2, señalando como una validez suficiente. (Alania et al., 2020). Para la aplicación en el contexto de los estudiantes de Terapia Física de la Universidad Nacional Federico Villarreal, se sometió el instrumento al juicio de expertos quienes lo declararon aplicable (Tabla 4).

3.7.4. *Confiabilidad*

3.7.4.1. Confiabilidad del Cuestionario de Habilidades Blandas. El instrumento “Percepción de las Habilidades Blandas de Estudiantes Universitarios de la carrera de Terapia Física de la Universidad Nacional Federico Villarreal” obtuvo de coeficiente Alfa de Cronbach 0.909, que sería catalogado como confiabilidad excelente, según Hernández et al. (2014).

Tabla 5

Estadísticas de Confiabilidad del Cuestionario Habilidades Blandas

Alfa de Cronbach	N de elementos
.909	35

3.7.4.2. Confiabilidad del Cuestionario de Estrés Académico. El Inventario de Estrés Académico SISCO SV adaptado al contexto de la crisis por COVID-19 es confiable, con coeficientes de consistencia interna del instrumento alfa de Cronbach mayor de 0.88, para la dimensión estresores, 0.9518 para la dimensión de síntomas y 0.8837 para la dimensión estrategias de afrontamiento. Por lo que se considera que tiene una confiabilidad excelente (Alania et al., 2020). Para la población de estudio, se realizó una prueba piloto para obtener el coeficiente de confiabilidad, que obtuvo de coeficiente Alfa de Cronbach 0.901, que sería catalogado como confiabilidad excelente, según Hernández et al. (2014).

Tabla 6

Estadísticas de Confiabilidad del Cuestionario de estrés académico

Alfa de Cronbach	N de elementos
.901	46

3.8. Plan de procesamiento y análisis de datos

Los pasos que se dieron fueron:

Revisión de la literatura: Se revisó el estado del arte y trabajos relacionados usando motores de búsqueda de artículos científicos y repositorios para elaborar el proyecto de tesis.

Una vez que fue aprobado por el Jurado de Ética, se solicitó a la universidad que emita una carta para pedir la autorización al Señor Decano de la Facultad de Tecnología Médica para que autorice el desarrollo de la investigación.

Obtenida la autorización, se procedió a identificar a los estudiantes que conformaran la muestra de estudio, se les explicó el objetivo de la investigación y los beneficios que pueden brindarles. A los que aceptaron y cumplieron con los criterios de inclusión y exclusión, se les solicitó su consentimiento informado.

Aplicación de los instrumentos: Teniendo en cuenta que todavía no se inician las clases presenciales en la UNFV, se aplicó los instrumentos virtualmente a través de la plataforma Google forms en un día y una hora determinada.

Recolección de datos: Los datos que se recolectaron fueron tabulados y codificados estadísticamente mediante el software Excel.

Procesamiento de los datos. Mediante el software paquete estadístico para las ciencias sociales SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) Versión 25, se procesaron los datos cuantitativos.

3.9. Población, muestra y muestreo

3.9.1 Población

Se define población “es el conjunto de todos los individuos a los que se desea hacer extensivo los resultados de la investigación” (Bisquerra, 2009, p.143). Se consideró una población de 160 estudiantes matriculados en la especialidad de Terapia Física de la Facultad de Tecnología Médica, de la UNFV, 2022.

3.9.2 Muestra

Se calcula el tamaño de la muestra mediante la fórmula para calcular poblaciones finitas:

$$n = \frac{N * Z_{\alpha}^2 * p * q}{d^2 * (N - 1) + Z_{\alpha}^2 * p * q}$$

Donde:

N = Población	:	160
Z = Confianza (95%)	:	1.96
p = Prevalencia	:	0.5
q = 1 – p	:	0.5
d = error de muestreo	:	0.05
n = Tamaño de muestra	:	114

3.9.2.1. Criterios de inclusión y exclusión. Se tuvo en cuenta los siguientes criterios de inclusión:

a) Estudiantes de pregrado matriculados de la especialidad de Terapia Física de la Facultad de Tecnología Médica, del primer hasta el último ciclo del año 2022, independientemente de la edad y el sexo.

b) Que estén presentes en el momento de la aplicación de los instrumentos.

c) Los estudiantes que participarán voluntariamente firmen el consentimiento informado.

Los criterios de exclusión serán:

a) Que no acepten participar en el estudio y/o no firmen el consentimiento informado.

3.9.3. Muestreo

El muestreo fue probabilístico, aleatorio simple, donde todos los elementos de la población tienen la misma opción de ser seleccionados, así mismo que se cumpla con los criterios de inclusión y exclusión. Después de los cálculos de la muestra usadas en poblaciones finitas teniendo como resultado de muestra 123 estudiantes de Terapia Física de la Facultad de Tecnología Médica de la UNFV.

3.10. Aspectos éticos

La investigación se desarrolló con la aprobación del Señor Decano de la Facultad de Tecnología Médica de la UNFV, con el propósito de aplicar los instrumentos sobre las Habilidades Blandas y el Estrés Académico. Así mismo se tuvo en cuenta el anonimato de los estudiantes encuestados. De igual modo, se observó los siguientes aspectos éticos:

- Responsabilidad: Todos los procesos y las evaluaciones fueron de manera prolija respetando las normas legales, morales y éticas de la universidad en la que se realizará la investigación.

- Confidencialidad: La información obtenida sobre los participantes durante toda la investigación es confidencial donde no intervendrán terceras personas.

- Consentimiento informado: Se les informó a los estudiantes de todos los elementos de la investigación a fin de que puedan decidir libremente su participación.

- Valor de verdad: Se determinó mediante la validez interna de los datos recogidos.

- Neutralidad: Garantía de que los resultados de la investigación no estuvieron sesgados por intereses del investigador.

Capítulo IV. Presentación y Discusión de los Resultados

4.1. Resultados

4.1.1. Análisis descriptivos de los resultados

4.1.1.1 Aspectos Sociodemográficos. Descritos en la siguiente tabla.

Tabla 7

Aspectos sociodemográficos de los estudiantes de Terapia Física de la Universidad

Nacional Federico Villarreal

Variable		Frecuencia	Porcentaje
Sexo	Femenino	77	67.5
	Masculino	37	32.5
Edad	17-21	82	71.9
	22-25	24	21.1
	más de 26	8	7.0
Tipo de Institución Educativa	Nacional	60	52.6
	Particular	54	47.4
Vive con	Padres	91	79.8
	Otros familiares	17	14.9
	Solo	6	5.3
Religión	Católica	73	64.0
	Evangélica	11	9.6
	Agnóstico	15	13.2
	Ateo	9	7.9
	Otra	6	5.3

Los estudiantes de Terapia Física de la Universidad Nacional Federico Villarreal son en su mayoría mujeres, representando el 67.5% de la población. En cuanto a la edad, el segmento de 17 a 21 años fue el más numeroso con el 71.9% y el rango de 22-25 con el 24% es menor

porque no hubo admisión en el año 2020. Realizaron sus estudios secundarios 52.6% en instituciones de tipo públicas. Finalmente, en lo relacionado con las creencias religiosas, los católicos representan la mayoría con un 64% de los discentes.

4.1.1.2 Análisis descriptivo de las variables y sus dimensiones.

Tabla 8

Escala valorativa de las Habilidades Blandas y sus dimensiones

	N	Puntajes			Niveles		
		Mínimo	Rango	Máximo	Bajo	Medio	Alto
Habilidades Blandas	114	129	21	150	129-150	151-172	173-194
Habilidades Sociales	114	13	19	32	13-19	20-26	27-32
Conciencia de uno mismo	114	18	29	47	18-27	28-37	38-47
Autorregulación	114	14	18	32	14-19	20-25	26-32
Motivación	114	9	13	22	9-12	13-17	18-22

En esta tabla, se registraron los puntajes de las Habilidades Blandas, el cual accede desde 129 a 150 puntos, y en sus dimensiones alcanzan desde los 9 a 47 puntos.

Tabla 9

Escala valorativa del Estrés Académico y sus dimensiones

	N	Puntajes			Niveles		
		Mínimo	Rango	Máximo	Bajo	Medio	Alto
Estrés Académico	114	129	65	194	147-169	170-192	193-214
Estresores	114	23	22	45	23-30	31-38	39-45
Síntomas	114	50	24	74	50-58	59-66	67-74
Estrategias de Afrontamiento	114	47	36	83	27-34	35-42	43-49

Aquí se registraron los puntajes del Estrés Académico, el cual accede desde 129 a 194 puntos, y en sus dimensiones fueron desde los 23 a 83 puntos.

Tabla 10

Niveles de desarrollo de la Variable Habilidades Blandas y sus dimensiones

	Bajo		Medio		Alto	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Habilidades Blandas	29	25.4	33	28.9	52	45.6
Habilidades Sociales	21	18.4	29	25.4	64	56.1
Conciencia de uno mismo	31	27.2	28	24.6	55	48.2
Autorregulación	27	23.7	37	32.5	50	43.9
Motivación	18	15.8	56	49.1	40	35.1

El desarrollo de las Habilidades Blandas en los estudiantes de Terapia Física mostró un nivel alto (45.6%), lo mismo en las habilidades sociales (56.1%), en la conciencia de uno mismo (48.2%) como también en la autorregulación con (43.9%). Finalmente en la motivación, su nivel fue medio (49.1%).

Tabla 11

Niveles de Estrés Académico y sus dimensiones

	Bajo		Medio		Alto	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Estrés Académico	24	21.1	40	35.1	50	43.9
Estresores	3	2.6	66	57.9	45	39.5
Síntomas	30	26.3	35	30.7	49	43.0
Estrategias de Afrontamiento	42	36.8	35	30.7	37	32.5

Los resultados arrojaron que el nivel de estrés académico fue alto (43.9%) y en cuanto a las dimensiones, los estresores mostraron un nivel medio (57.9). Los síntomas alcanzaron un

nivel alto (43.0%) Por último, las estrategias de afrontamiento alcanzaron un nivel bajo (36.8%) en los encuestados.

Tabla 12

Tabla cruzada de las variables Habilidades Blandas y Estrés Académico

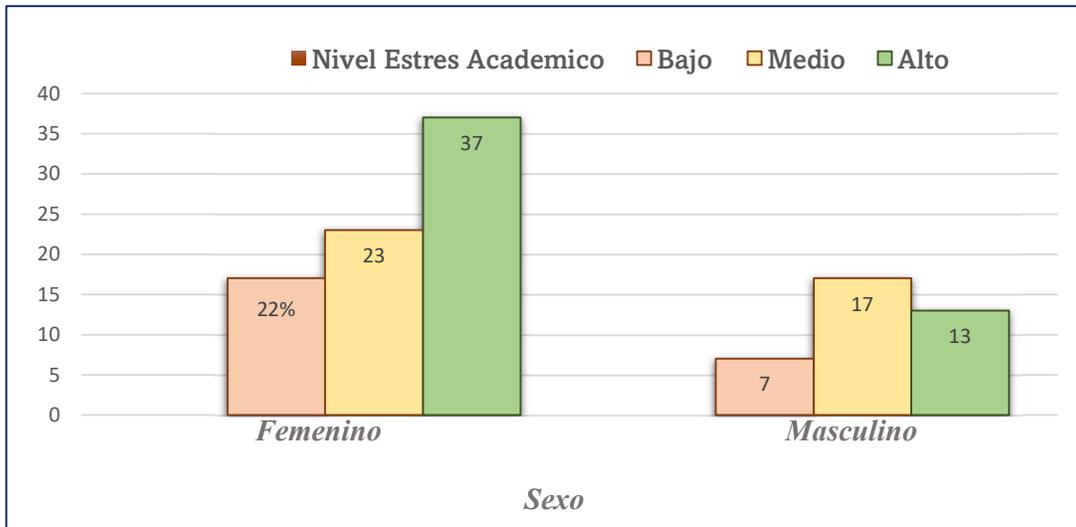
		Nivel de Estrés Académico			Total	
		Bajo	Medio	Alto		
Nivel de Habilidades Blandas	Bajo	Recuento	0	19	10	29
		% del total	0.0%	16.7%	8.8%	25.4%
	Medio	Recuento	14	2	17	33
		% del total	12.3%	1.8%	14.9%	28.9%
	Alto	Recuento	10	19	23	52
		% del total	8.8%	16.7%	20.2%	45.6%
Total	Recuento	24	40	50	114	
	% del total	21.1%	35.1%	43.9%	100.0%	

En la tabla 13, se pudo apreciar que el 20.2% (23) presentaron un nivel alto de habilidades blandas y estrés académico. El 16.7% (19) de los encuestados mostraron un nivel alto en las habilidades Blandas, pero con nivel medio en lo concerniente al estrés académico, igualmente, el mismo porcentaje fue observado en estudiantes con habilidades blandas bajas y estrés académico moderado.

4.1.1.3 Aspectos Sociodemográficos y su relación con las variables

Gráfico 1

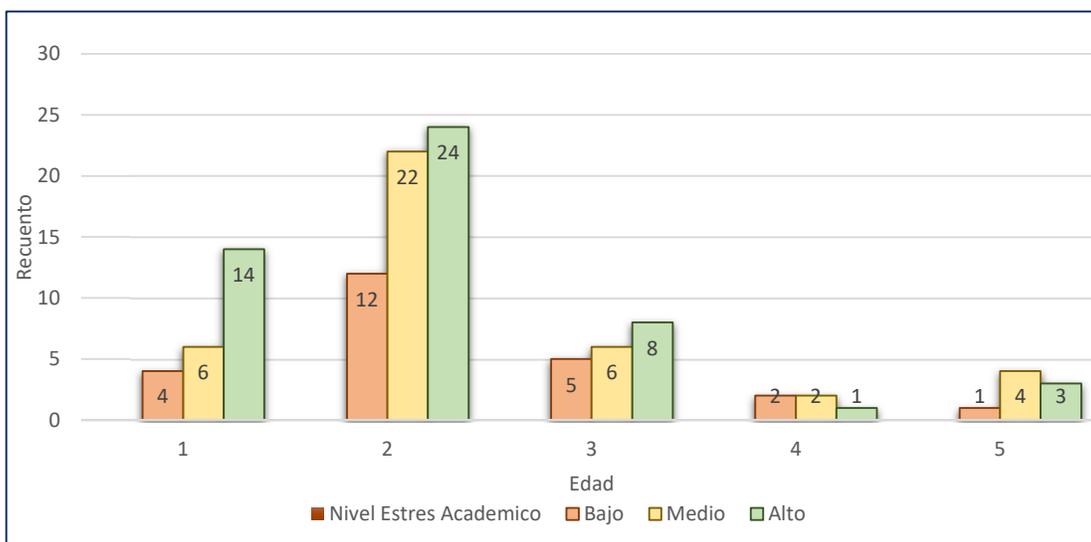
Relación entre el sexo y los niveles de estrés académico



Es importante notar que en el sexo masculino , prevalece el nivel moderado del estrés entre los estudiantes de Terapia Física

Gráfico 2

Relación entre la edad y los niveles de estrés académico



A medida que la edad aumenta, se reduce el nivel alto de estrés, predominando en edades mayores el nivel moderado de estrés

4.1.2. Análisis inferencial

4.1.2.1 Prueba de normalidad. En este estudio se consideró la prueba estadística de Kolmogórov-Smirnov para determinar si los datos siguen una distribución normal, debido a que la muestra es mayor de 50. Se tuvo en cuenta estos criterios:

Margen de error: $\alpha = 0,05$ (5%)

Nivel de significancia: $\alpha = 0,05 = 5\%$.

Regla de decisión:

Si $p > \alpha \rightarrow$ se acepta la hipótesis nula

Si $p < \alpha \rightarrow$ se acepta la hipótesis alterna.

Ho: Los datos provienen de una distribución normal

Ha: Los datos no provienen de una distribución normal.

Tabla 13

Prueba de normalidad de Kolmogórov-Smirnov

		Habilidades Blandas	Estrés Académico
N		114	114
Parámetros normales ^{a,b}	Media	93.96	164.41
	Desv. Desviación	12.27	14.407
Estadístico de prueba		0.077	0.071
Sig. asintótica(bilateral)		.096 ^c	.200 ^{c,d}

a La distribución de prueba es normal.

c Corrección de significación de Lilliefors

A la luz de los resultados, el valor de significancia es mayor al valor teórico de 0,05 e indica que los datos provienen de una distribución normal. Por lo tanto, se decidió en el contraste

de las hipótesis, utilizar la prueba paramétrica del coeficiente Rho de Pearson a un nivel de significancia de 0,05.

4.1.2.2. Prueba de hipótesis general.

Ha: Las Habilidades Blandas con el nivel de Estrés Académico se relacionan significativamente en los estudiantes de Tecnología Médica de la Especialidad de Terapia Física de la Universidad Nacional Federico Villarreal en el año 2022.

Ho: Las Habilidades Blandas con el nivel de Estrés Académico no se relacionan significativamente en los estudiantes de Tecnología Médica de la Especialidad de Terapia Física de la Universidad Nacional Federico Villarreal en el año 2022

Tabla 14

Correlación entre las variables Habilidades Blandas y Estrés Académico

		Habilidades Blandas	Estrés Académico
Habilidades Blandas	Correlación de Pearson	1	-.531**
	Sig. (bilateral)		0.000
	N	114	114
Estrés Académico	Correlación de Pearson	-.531**	1
	Sig. (bilateral)	0.000	
	N	114	114

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

Se tiene que el valor de significancia es $0,000 < 0,05$, por tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna: las Habilidades Blandas con el nivel de Estrés Académico se relacionan significativamente en los estudiantes de Tecnología Médica de la Especialidad de Terapia Física de la Universidad Nacional Federico Villarreal en el año 2022.

Además se aprecia el valor del coeficiente de Pearson es -0.531 , que señala la relación significativa y negativa entre las variables Habilidades Blandas y Estrés Académico.

4.1.2.3. Pruebas de hipótesis específicas.

Ha: Las Habilidades Sociales se relacionan significativamente con el nivel de Estrés Académico en los estudiantes de Tecnología Médica de la Especialidad de Terapia Física de la Universidad Nacional Federico Villarreal en el año 2022.

Ho: Las Habilidades Sociales no se relacionan significativamente con el nivel de Estrés Académico en los estudiantes de Tecnología Médica de la Especialidad de Terapia Física de la Universidad Nacional Federico Villarreal en el año 2022.

Tabla 15

Correlación entre la dimensión Habilidades Sociales y Estrés Académico

		Habilidades Sociales	Estrés Académico
Habilidades Sociales	Correlación de Pearson	1	-.499**
	Sig. (bilateral)		0.000
	N	114	114
Estrés Académico	Correlación de Pearson	-.499**	1
	Sig. (bilateral)	0.000	
	N	114	114

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

Regla de decisión: Rechazar la Ho porque $\text{Sig} < 0.05$

En suma se acepta Ha, es decir las habilidades sociales se relacionan significativamente con el estrés académico de los estudiantes de Tecnología Médica de la Especialidad de Terapia Física de la Universidad Nacional Federico Villarreal en el año

2022.. Asimismo, se visualiza una correlación moderada ($r = -0.499$) y negativa entre las habilidades sociales y el estrés académico.

Ha: La Conciencia de uno mismo se relaciona significativamente con el nivel de Estrés Académico en los estudiantes de Tecnología Médica de la Especialidad de Terapia Física de la Universidad Nacional Federico Villarreal en el año 2022.

Ho: La Conciencia de uno mismo no se relaciona significativamente con el nivel de Estrés Académico en los estudiantes de Tecnología Médica de la Especialidad de Terapia Física de la Universidad Nacional Federico Villarreal en el año 2022.

Tabla 16

Correlación entre la dimensión Conciencia de uno mismo y Estrés Académico

		Conciencia de uno mismo	Estrés Académico
Conciencia de uno mismo	Correlación de Pearson	1	-.384**
	Sig. (bilateral)		0.000
	N	114	114
Estrés Académico	Correlación de Pearson	-.384**	1
	Sig. (bilateral)	0.000	
	N	114	114

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

Regla de decisión: Rechazar la Ho porque $Sig < 0.05$

Consecuentemente se acepta Ha, es decir la conciencia de uno mismo se relaciona significativamente con el estrés académico de los estudiantes de Tecnología Médica de la Especialidad de Terapia Física de la Universidad Nacional Federico Villarreal en el año

2022.. Asimismo, se indica una correlación moderada ($r = -0.384$) y negativa entre la conciencia de uno mismo y el estrés académico.

Ha: La Autorregulación se relaciona significativamente con el nivel de Estrés Académico en los estudiantes de Tecnología Médica de la Especialidad de Terapia Física de la Universidad Nacional Federico Villarreal en el año 2022.

Ho: La Autorregulación no se relaciona significativamente con el nivel de Estrés Académico en los estudiantes de Tecnología Médica de la Especialidad de Terapia Física de la Universidad Nacional Federico Villarreal en el año 2022.

Tabla 17

Correlación entre la dimensión Autorregulación y Estrés Académico

		Autorregulación	Estrés Académico
Autorregulación	Correlación de Pearson	1	-.238**
	Sig. (bilateral)		0.000
	N	114	114
Estrés Académico	Correlación de Pearson	-.238**	1
	Sig. (bilateral)	0.000	
	N	114	114

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

Regla de decisión: Rechazar la Ho porque $Sig < 0.05$

En consecuencia se acepta Ha, es decir la autorregulación se relaciona significativamente con el estrés académico de los estudiantes de Tecnología Médica de la Especialidad de Terapia Física de la Universidad Nacional Federico Villarreal en el año

2022.. Asimismo, se indica una correlación baja ($r = -0.238$) y negativa entre la autorregulación y el estrés académico.

Ha. La Motivación se relaciona significativamente con el nivel de Estrés Académico en los estudiantes de Tecnología Médica de la Especialidad de Terapia Física de la Universidad Nacional Federico Villarreal en el año 2022.

Ho. La Motivación no se relaciona significativamente con el nivel de Estrés Académico en los estudiantes de Tecnología Médica de la Especialidad de Terapia Física de la Universidad Nacional Federico Villarreal en el año 2022.

Tabla 18

Correlación entre la dimensión Motivación y Estrés Académico

		Motivación	Estrés Académico
Motivación	Correlación de Pearson	1	-.282**
	Sig. (bilateral)		0.000
	N	114	114
Estrés Académico	Correlación de Pearson	-.282**	1
	Sig. (bilateral)	0.000	
	N	114	114

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

Regla de decisión: Rechazar la Ho porque $Sig < 0.05$

En suma se acepta Ha, es decir la motivación se relaciona significativamente con el estrés académico de los estudiantes de Tecnología Médica de la Especialidad de Terapia Física de la Universidad Nacional Federico Villarreal en el año 2022.. Asimismo, se indica una correlación baja ($r = -0.282$) y negativa entre la motivación y el estrés académico.

4.1. 3. Discusión de resultados

En la presente investigación se tuvo como objetivo general, establecer en qué medida se relaciona las Habilidades Blandas con el grado de Estrés Académico en estudiantes universitarios de Tecnología Médica pertenecientes a Terapia Física de la Universidad Nacional Federico Villarreal en el año 2022. El 20.2% de la muestra presenta alto nivel de habilidades blandas y estrés académico. Luego se aprecia igual porcentaje (16.7%) de niveles bajo y alto de habilidades sociales relacionado con el nivel medio de estrés académico, además el 14.9% presentaron habilidades blandas medias con altos niveles de estrés académicos. La hipótesis general fue “las habilidades blandas con el nivel de estrés académico se relacionan significativamente en los estudiantes de Tecnología Médica de la Especialidad de Terapia Física de la Universidad Nacional Federico Villarreal en el año 2022”, mediante la prueba de inferencia Rho de Pearson se estableció que existe una relación negativa y significativa entre las variables de estudio ($Rho = -.531$ y $p = .000$), de tal manera, se rechazó la hipótesis nula. Los resultados obtenidos no coinciden con los hallados por Palomino y Romero (2019) a nivel nacional, porque sus resultados demuestran que ambas variables se relacionan de manera positiva y significativa y resalta que un 53% de discentes con alto nivel de estrés académico, mostraron un bajo nivel de habilidades sociales. Sucede la misma situación con Cornejo y García (2020) que estudiaron las mismas variables en una universidad privada en Arequipa y con estudiantes de ingeniería. Ellos encontraron que el 53% tenía un nivel moderado de desarrollo de las habilidades blandas y con relación a la segunda variable el 56% presentaban altos niveles de estrés académico y finalmente su grado de correlación de las variables fue positiva y baja. Se debe resaltar en nuestra población que por pandemia, más de la mitad de los estudiantes tienen 20 años ya que en año 2020 no hubo admisión a la universidad y en esas edades los niveles de estrés son altos y disminuyen

conforme avanza la edad donde la mayor proporción se torna hacia el nivel de estrés moderado.

Se propuso como primer objetivo específico, “las habilidades sociales se relacionan significativamente con el grado de estrés académico en los estudiantes universitarios de Tecnología Médica pertenecientes a Terapia Física de la Universidad Nacional Federico Villarreal en el año 2022”. Los resultados arrojaron que las habilidades sociales presentan en la muestra un nivel alto (56.1%) Asimismo, se visualizó una correlación moderada ($r = -0.499$) y negativa entre las habilidades sociales y el estrés académico. En este caso, con los resultados hallados, se optó por aceptar la hipótesis alterna. En este sentido se difiere con Chambi (2020) debido a que encontró en su estudio las habilidades sociales poco desarrolladas en su muestra con los universitarios del programa Beca 18, por los bajos ingresos económicos familiares y que no se las trabajó en sus centros de educación básica, en este sentido la muestra estudiada en esta investigación asistió a colegios particulares en un alto porcentaje 47.4% y además un 78.9% son sus familias quienes asumen sus costos universitarios.

En el segundo objetivo específico, “la conciencia de uno mismo se relaciona significativamente con el grado de estrés académico en los estudiantes universitarios de Tecnología Médica pertenecientes a Terapia Física de la Universidad Nacional Federico Villarreal en el año 2022”. Los resultados indicaron que la segunda dimensión presenta un nivel alto (48.2%) . De igual modo, se visualiza una correlación moderada ($r = -0.384$) y negativa entre la conciencia de uno mismo se relaciona y el estrés académico. En este caso, se optó por aceptar la hipótesis alterna En este sentido se coincide con Cornejo y García (2020) debido a que hallaron en su estudio un 47.5% un porcentaje similar en el estudio de esta dimensión.

Los hallazgos respecto al tercer objetivo específico, “la autorregulación se relaciona significativamente con el grado de estrés académico en los estudiantes universitarios de Tecnología Médica pertenecientes a Terapia Física de la Universidad Nacional Federico Villarreal en el año 2022”, indicaron un nivel alto (43.9%) . Además, se visualizó una correlación baja ($r = - 0.238$) y negativa entre la autorregulación se relaciona y el estrés académico. En este caso, se optó por aceptar la hipótesis alterna. En este sentido se difiere con González (2020) porque hallaron en su estudio realizado en México, que el 40% de los estudiantes mostraron escasas competencias en el tema de la autorregulación, por otro lado, el investigador afirmó que en la época de pandemia, un número elevado de estudiantes han retornaron al hogar paterno y la virtualidad limita la pérdida de independencia, del espacio propio y la interacción con sus compañeros y docentes, casi lo mismo ocurrió con los estudiantes analizados, ya que más del 78% viven con sus padres.

En el cuarto objetivo específico, “la motivación se relaciona significativamente con el grado de estrés académico en los estudiantes universitarios de Tecnología Médica pertenecientes a Terapia Física de la Universidad Nacional Federico Villarreal en el año 2022”. Los resultados indicaron que la segunda dimensión presenta un nivel medio (49.1%) . De igual modo, se visualiza una correlación baja ($r = - 0.282$) y negativa entre la motivación y el estrés académico. En este caso, se optó por aceptar la hipótesis alterna. En este sentido se coincide con Yale et al. (2021) cuyos resultados arrojaron que el 27.3% de los universitarios expresaron sentirse desmotivados por la sobresaturación de la carga académica en la virtualidad y el hecho de no poder interactuar con sus compañeros, Este problema también se ve en Malasia ((Al-Kumaim et al., 2021) donde el estrés académico condució a los estudiantes a agudizar problemas en su salud mental.

En cuanto a la variable del estrés académico, se encontró un nivel alto (43.9%), no coincidiendo con Odriazola et al. (2020) que lo encontró en un nivel medio (28.14%), pero

de intensidad moderada a grave. sin embargo en relación a las dimensiones, los estresores predominó el nivel medio con un 57.9%, los síntomas en un nivel alto (43%) y finalmente las estrategias de afrontamiento mostraron un nivel bajo (36.8%).

Patias et al. (2021) al realizar una investigación sobre las estrategias de afrontamiento en relación al la depresión , ansiedad y estrés , encontró como en este estudio, bajos niveles de esta dimensión y mayor estrés académico en el sexo femenino.

CAPITULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

Primera:

Con relación a la hipótesis general: “Las habilidades blandas con el nivel de estrés académico se relacionan significativamente en los estudiantes de Tecnología Médica de la Especialidad de Terapia Física de la Universidad Nacional Federico Villarreal en el año 2022”, se estableció que existe una correlación significativa y negativa, con un Coeficiente de Rho de Pearson de -0,531 y un nivel de significancia de p (0,000), procedió a rechazar la hipótesis nula H_0 y aceptar la hipótesis alternativa H_a .

Segunda:

En consideración a la primera hipótesis específica: “Las habilidades sociales se relacionan significativamente con el estrés académico de los estudiantes de Tecnología Médica de la Especialidad de Terapia Física de la Universidad Nacional Federico Villarreal en el año 2022”, se determinó que existe una correlación significativa y negativa, con un Coeficiente de Rho de Pearson de - 0.499 y un nivel de significancia de p (0,000), por ende se procedió a rechazar la hipótesis nula H_0 y aceptar la hipótesis alternativa H_a .

Tercera:

Conforme a la segunda hipótesis específica: “La conciencia de uno mismo se relaciona significativamente con el estrés académico de los estudiantes de Tecnología Médica de la Especialidad de Terapia Física de la Universidad Nacional Federico Villarreal en el año 2022”, se puede afirmar que existe una correlación significativa y negativa, con un Coeficiente de Rho de Pearson de -0.384 y un nivel de significancia de $p(0,000)$, de ahí que se procedió a rechazar la hipótesis nula H_0 y aceptar la hipótesis alternativa H_a .

Cuarta:

Respecto a la tercera hipótesis específica: “La autorregulación se relaciona significativamente con el grado de estrés académico en los estudiantes universitarios de Tecnología Médica pertenecientes a Terapia Física de la Universidad Nacional Federico Villarreal en el año 2022”, se concluye que existe una correlación débil y negativa, con un Coeficiente de Rho de Pearson de -0.238 y un nivel de significancia de $p(0,000)$, de este modo se procedió a rechazar la hipótesis nula H_0 y aceptar la hipótesis alternativa H_a .

Quinta:

A partir de a la evidencia recolectada, con la cuarta hipótesis específica: “La motivación se relaciona significativamente con el grado de estrés académico en los estudiantes universitarios de Tecnología Médica pertenecientes a Terapia Física de la Universidad Nacional Federico Villarreal en el año 2022”, se determina que existe una correlación débil y negativa, con un Coeficiente de Rho de Pearson de -0.282 y un nivel de significancia de $p(0,000)$, de este modo se procedió a rechazar la hipótesis nula H_0 y aceptar la hipótesis alternativa H_a .

5.2. Recomendaciones:

Primera:

Los resultados del estudio mostraron que se debería integrar el aprendizaje de las habilidades blandas en el currículo de educación superior para ayudar a los estudiantes a enfrentar los desafíos ante problemas imprevistos y graves como la pandemia del Covid-19 que obligó a un cambio radical en el mundo conocido incluyendo la educación, y que produjo un grado alto de estrés académico al adoptarse las clases virtuales en medio de un clima de incertidumbre, temores y preocupaciones por la salud , por lo tanto, se debería agregarse en todas las carreras académicas.

Segunda:

Promover la participación de los estudiantes en actividades que fomenten el papel de las habilidades sociales en el entorno académico moderno como ayuda a los graduados universitarios a aprender y aplicar los conocimientos adquiridos a situaciones de la vida real en su entorno laboral en diversas situaciones.

Tercera:

Esta investigación sugiere, por el alto nivel de estrés académico, que la salud mental de los estudiantes universitarios debe ser monitoreados cuidadosamente durante este periodo de post crisis y el retorno a la presencialidad, por lo que las universidades deberían proporcionar servicios psicológicos orientados y adaptados a estas circunstancias para mitigar el impacto emocional de los universitarios.

Cuarta:

Fomentar en los espacios académicos el desarrollo de pensamiento crítico, autorregulación, creatividad, iniciativa, resolución de problemas, toma de decisiones, trabajo en equipo, resiliencia y motivación, para formar ciudadanos con mejores herramientas para

enfrentar futuras crisis y así puedan en épocas de relativa calma, construir una sociedad mejor.

Quinta:

Documentar los hallazgos encontrados en las investigaciones sobre el tema de Habilidades Blandas y Estrés Académico porque se está viviendo un momento único en la historia y que puede brindar luces en un futuro, cuando el mundo deba enfrentar a otra crisis similar o peor que la pandemia producida por el Covid-19.

Referencias

- Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE) . (2017). *Core Skills for Public Sector Innovation. A beta model of skills to promote and enable innovation in public sector organisations*. Paris.
- Alania, R., Llancari, R., de las Cruz, M., & Dayan, D. (2020). Adaptación del Inventario de Estrés Académico SISCO SV al contexto de la crisis por COVID-19. *Socialium: Revista Científica de Ciencias Sociales*, 4(2), 111-130. <https://doi.org/http://revistas.uncp.edu.pe/index.php/socialium/article/view/669>
- Al-Kumaim, N., Alhazmi, A., Mohammed, F., Gazem, N., Shabbir, M., & Fazea, Y. (2021). Exploring the Impact of the COVID-19 Pandemic on University Students' Learning Life: An Integrated Conceptual Motivational Model for Sustainable and Healthy Online Learning. *Sustainability*, 13(2546), 1-20. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/su13052546>
- Asenjo, J., Linares, O., & Díaz, Y. (2021). Nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería durante la pandemia de COVID-19. *Revista Peruana de Investigación en Salud*, 5(2), 59-66. <https://doi.org/https://doi.org/10.35839/repis.5.2.867>
- Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*, 18, 13-25.
- Barraza, 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). https://doi.org/http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-47242008000200012&ing=en&nrm=iso ISSN 1794-4724.
- Barraza, A. (2018). *Inventario SISCO SV-21. Inventario Sistemico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico. Segunda versión de 21 ítems*. México: Ecorfan.

- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., & Zheng, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research*, 287. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112934>
- Cerino, J. (27 de 07 de 2021). Aumento de ansiedad y depresión en estudiantes conforme se acerca el regreso a clase. *Notipress*. Obtenido de <https://notipress.mx/vida/aumento-de-ansiedad-y-depresion-en-estudiantes-regreso-a-clases-8082>
- Chacaltana, J., Valderrama, J., & Chacaltana, A. (2017). Asertividad y su relación con el rendimiento académico de los estudiantes del primer año de la escuela profesional de ingeniería metalúrgica y materiales de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann- Tacna 2016. *Revista Ciencias*, 1, 38-42.
- Chambi, R. (2020). Estrés Académico en el desempeño de las Habilidades Sociales de los Estudiantes de Beca 18. *Revista Científica Investigación Andina*, 1(1), 1-11. Recuperado el 06 de 06 de 2021, de <https://revistas.uancv.edu.pe/index.php/RCIA/article/view/820/698>
- Cornejo, A., & García, F. (2020). *Habilidades Blandas y Estrés Académico en estudiantes de una universidad privada de Arequipa, 2019*. Tesis de Grado, Universidad Católica San Pablo, Facultad de Ciencias Económico Empresariales y Humanas. Recuperado el 26 de 05 de 2021, de http://54.213.100.250/bitstream/20.500.12590/16399/4/CORNEJO_VALDIVIA_ADA_BLA.pdf
- Duckworth, A., & Yeager, D. (2015). Cuestiones de medición, evaluación de las cualidades personales distintas de la capacidad cognitiva para fines educativos. *Educational Researcher*, 44(4), 237-251. <https://doi.org/10.3102/0013189X15584327>

- ESAN. (16 de 06 de 2020). *Conexion ESAN*. Obtenido de Educación online: Retos que enfrentan los docentes para adaptarse a la "nueva normalidad": <https://www.esan.edu.pe/apuntes-empresariales/2020/06/educacion-online-retos-que-enfrentan-los-docentes-para-adaptarse-a-la-nueva-normalidad/>
- Gago, J. (2019). *Habilidades blandas y la convivencia de los estudiantes de un Instituto Superior Tecnológico Público, 2019*. Universidad César Vallejo, Escuela de posgrado. Fondo editorial de la Universidad César Vallejo. <https://doi.org/https://hdl.handle.net/20.500.12692/53573>
- Gestión. (06 de Marzo de 2021). COVID-19: a un año desde el primer caso confirmado en Perú a la fecha han fallecido 47,000 personas. *Gestión*. Obtenido de <https://gestion.pe/peru/covid-19-hace-un-ano-se-confirmando-el-primer-caso-en-peru-y-desde-entonces-han-muerto-47-mil-personas-nndc-noticia/>
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional* (1ª edición ed.). Kairos.
- González, L. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios asociados a la pandemia por covid-19. *Espacio I+D, Innovación más desarrollo*, 9(25), 158-178. <https://doi.org/doi.org/10.31644/IMASD.25.2020.a10>
- Guzmán, J., & Tamayo, A. (2020). Ansiedad y depresión, ‘verdugos’ de los jóvenes en la pandemia. (P. U. Colombia, Ed.) *Pesquisa Javeriana*. Obtenido de <https://www.javeriana.edu.co/pesquisa/ansiedad-y-depresion-verdugos-de-los-jovenes-durante-la-pandemia/>
- Huayna, W. (2019). *Análisis de Habilidades Blandas de los alumnos de la Escuela Profesional de gestión de la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa, 2019*. Tesis de grado, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa, Facultad de Administración. <https://doi.org/http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/10210>

- Lovón, M., & Cisneros, S. (2020). Repercusiones de las clases virtuales en los estudiantes universitarios en el contexto de la cuarentena por COVID-19: El caso de la PUCP. *Propósitos y Representaciones.*, 8(3). <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.20511/pyr2020.v8nSPE3.588>
- Malik, A., & Waqar, A. (2020). Antecedents of Soft-Skills in Higher Education Institutions of Saudi Arabia Study under COVID-19 Pandemic. *Creative Education*, 11, 1152-1160. <https://doi.org/https://doi.org/10.4236/ce.2020.117086>
- Marques, G., Drissi, N., de la Torre, L., de Abajo, B., & Dubbi, S. (2020). Impact of Covid-19 on the psychological health of university students in Spain and their attitudes toward Mobile mental health solutions. *International Journal of Medical Informatics*, 147.
- Ministerio de Salud. (2020). *Plan de Salud Mental Perú, 2020-2021 (En el contexto Covid-19)*. Documento Técnico, Lima. Obtenido de <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/5092.pdf>
- Ministerio de Salud Pública . (2022). *Panorama Nacional de Salud de los trabajadores. Encuesta de las condiciones de trabajo y salud 2021-2022*. Organización Panamericana de la Salud y Miisterio de Salud Pública de Ecuador.
- Monjas, M. (2007). *Cómo promover la convivencia: Programa de Asertividad y Habilidades Sociales (PAHS)*. Madrid: CEPE.
- Odriazola, P., Planchuelo, A., Irurtia, M., & de Luis, R. (2020). Psychological effects of the COVID-19 outbreak and lockdown among students and workers of a Spanish university. *Psychiatry Research*, 290(113-108), 1-8. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113108>
- Organización Mundial de la Salud. (31 de 07 de 2020). *Depresión*. Obtenido de Centro de Prensa: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression>

- Organización Panamericana de la Salud. (2017). *Estado de Salud de la Población*. Organización Mundial de la Salud. Obtenido de https://www.paho.org/salud-en-las-americas-2017/?post_t_es=salud-del-adulto-mayor&lang=es
- Ortega, T. (2016). Desenredando la conversación sobre habilidades blandas. *The Dialogue. Leadership of the Americas*, 1-12.
- Palomino, G., & Romero, C. (2019). *Estrés Académico y Habilidades sociales de los estudiantes del V ciclo de la facultad de Ciencias Administrativas de la Universidad Nacional del Callao, 2018*. Tesis de Maestría, Universidad Nacional del Callao, Escuela de Posgrado.
- Patias, N., Von Hohendorff, J., Cozzer, A., Flores, P., & Scorsolini-Comin, F. (2021). Mental Health and Coping Strategies in Undergraduate Students During COVID-19 Pandemic. *Trends in Psychology*. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s43076-021-00069-z>
- Presidencia de la República. (11 de Marzo de 2020). Decreto Supremo 008-2020-SA. *Decreto Supremo que declara emergencia Sanitaria a nivel nacional por 90 días*. Obtenido de <https://busquedas.elperuano.pe/normaslegales/decreto-supremo-que-declara-en-emergencia-sanitaria-a-nivel-decreto-supremo-n-008-2020-sa-1863981-2/>
- Quillano, M., & Quillano, M. (2020). Inteligencia Emocional y estrés académico en estudiantes de enfermería. *Ciencia y Enfermería*, 26(3), 1-8. <https://doi.org/DOI:10.4067/s0717-95532020000100203>
- Ramirez, K., Reyes, A., & Morales, L. (2018). HABILIDADES SOCIALES COMO FACTOR DETERMINANTE PARA LA GESTIÓN EN LA TOMA DE DECISIONES EN LOS RESTAURANTES DE ENSENADA, B.C. 3(8), 36-47.

- Salovey, P., Mayer, J., Goldman, S., Turvey, C., & Palfai, T. (1995). Emotional attention, clarity and repair: exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale. En J. Pennebaker, *Emotion, disclosure and health* (págs. 125-154). American Psychological Association.
- Sánchez, A., Osornio, L., & Ríos, M. (2019). Habilidades Sociales Básicas y su relación con la ansiedad y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de medicina. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 22(2), 834- 852.
- Sarmiento, C. (2019). *Habilidades blandas necesarias para la formación del ingeniero de sistemas del siglo XXI*. tesis Especialización en Docencia Universitaria, Universidad Piloto de Colombia, Unidad Académica de Ciencias de la Educación, Bogotá.
- Sepúlveda, L. (2020). *Padecen estudiantes problemas de ansiedad ante confinamiento*. Recuperado el 08 de 06 de 2021, de Universidad de Guadalajara. Red Universitaria de Jalisco: <http://www.udg.mx/es/noticia/padecen-estudiantes-problemas-de-ansiedad-ante-confinamiento>
- UNESCO-IESALC. (2020). COVID-19 y Educación Superior: De los efectos inmediatos al día después. Análisis de impactos, respuestas políticas y recomendaciones. *Instituto Internacional de la UNESCO para la educación superior en América Latina y el Caribe*, 16.
- Yela, L., Reyes, D., Olgún, A., & Pulido, F. (2021). Desafíos educativos que enfrentan los estudiantes universitarios durante la pandemia COVID-19. *Revista Paraguaya de Educación a Distancia*, 2(1), 41-51. Obtenido de <https://www.researchgate.net/publicat>

Anexo 1

Matriz de Consistencia

Título: “Habilidades Blandas y Estrés Académico en Pandemia, Estudiantes de Terapia Física, Facultad de Tecnología Médica, Universidad Nacional Federico Villarreal, 2022”

Formulación del Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Diseño metodológico
<p>Problema General:</p> <p>¿En qué medida se relaciona las Habilidades Blandas con el nivel de Estrés Académico en los estudiantes de Tecnología Médica de la Especialidad de Terapia Física de la Universidad Nacional Federico Villarreal en el año 2022?</p>	<p>Objetivo General</p> <p>Establecer en qué medida se relaciona las Habilidades Blandas con el nivel de Estrés Académico en los estudiantes de Tecnología Médica de la Especialidad de Terapia Física de la Universidad Nacional Federico Villarreal en el año 2022.</p>	<p>Hipótesis General</p> <p>Las Habilidades Blandas con el nivel de Estrés Académico se relacionan significativamente en los estudiantes de Tecnología Médica de la Especialidad de Terapia Física de la Universidad Nacional Federico Villarreal en el año 2022.</p>	<p>Variable 1:</p> <p>Habilidades Blandas</p> <p>Dimensiones:</p> <p>Habilidades Sociales Conciencia de uno mismo Autorregulación Motivación</p>	<p>Tipo de Investigación:</p> <p>Aplicada</p> <p>Método y diseño de la investigación:</p> <p>Hipotético deductivo. No experimental. Correlacional</p> <p>Población: 180 estudiantes</p> <p>Muestra : 123 estudiantes de Terapia Física</p>
<p>Problemas Específicos:</p> <p>En qué medida se relaciona las Habilidades Sociales con el nivel de Estrés Académico en los estudiantes de Tecnología Médica de la Especialidad de Terapia Física de la Universidad Nacional Federico Villarreal en el año 2022?</p>	<p>Objetivos Específicos</p> <p>Determinar en medida se relaciona las Habilidades Sociales con el nivel de Estrés Académico en los estudiantes de Tecnología Médica de la Especialidad de Terapia Física de la Universidad Nacional</p>	<p>Hipótesis específicas</p> <p>Las Habilidades Sociales se relacionan significativamente con el nivel de Estrés Académico en los estudiantes de Tecnología Médica de la Especialidad de Terapia Física de la Universidad Nacional Federico Villarreal en el año 2022.</p> <p>La Conciencia de uno mismo se relaciona significativamente con el</p>	<p>Variable 2 : Estrés Académico.</p> <p>Dimensiones:</p> <p>Estresores Síntomas Estrategias de Afrontamiento</p>	

¿En qué medida se relaciona la Conciencia de uno mismo con el nivel de Estrés Académico en los estudiantes de Tecnología Médica de la Especialidad de Terapia Física de la Universidad Nacional Federico Villarreal en el año 2022?

¿En qué medida se relaciona la Autorregulación con el nivel de Estrés Académico en los estudiantes de Tecnología Médica de la Especialidad de Terapia Física de la Universidad Nacional Federico Villarreal en el año 2022?

¿En qué medida se relaciona la Motivación con el nivel de Estrés Académico en los estudiantes de Tecnología Médica de la Especialidad de Terapia Física de la Universidad Nacional Federico Villarreal en el año 2022?

Federico Villarreal en el año 2022.

Determinar en qué medida se relaciona la Conciencia de uno mismo con el nivel de Estrés Académico en los estudiantes de Tecnología Médica de la Especialidad de Terapia Física de la Universidad Nacional Federico Villarreal en el año 2022.

Determinar en qué medida se relaciona la Autorregulación con el nivel de estrés académico en los estudiantes de Tecnología Médica de la Especialidad de Terapia Física de la Universidad Nacional Federico Villarreal en el año 2022.

Determinar en qué medida se relaciona la Motivación con el nivel de Estrés Académico en los estudiantes de Tecnología Médica de la Especialidad de Terapia Física de la Universidad Nacional Federico Villarreal en el año 2022.

nivel de Estrés Académico en estudiantes de Terapia Física de la Facultad de Tecnología Médica de la Universidad Nacional Federico Villarreal, 2022.

La Conciencia de uno mismo se relaciona significativamente con el nivel de Estrés Académico en estudiantes de Terapia Física de la Facultad de Tecnología Médica de la Universidad Nacional Federico Villarreal, 2022.

La Autorregulación se relaciona significativamente con el nivel de Estrés Académico en los estudiantes de Terapia Física de la Facultad de Tecnología Médica de la Universidad Nacional Federico Villarreal, 2022.

La Motivación se relaciona significativamente con el nivel de Estrés Académico en los estudiantes de Terapia Física de la Facultad de Tecnología Médica de la Universidad Nacional Federico Villarreal, 2022.

Anexo 2

Cuestionario de Habilidades Blandas

Objetivo: Determinar el nivel de las habilidades blandas de universitarios.

Por favor, siga Ud. las siguientes instrucciones:

Leer y entender bien los enunciados de las preguntas

Contestar todas las preguntas

Califique los siguientes elementos según su comportamiento en esta clase y marque con un aspa en sólo uno de los cuadros de cada pregunta

Escala valorativa

1	2	3	4	5
Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre

		Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
1	Apoyo y enseño a los compañeros con menores conocimientos					
2	Cumplo con los acuerdos establecidos por el grupo					
3	Respeto las opiniones de los demás aunque sean diferentes a las mías					
4	Si veo a alguien que requiere de mi ayuda, me detengo y lo apoyo					
5	Se lo que tengo que hacer para lograr lo que quiero					
6	Elijo entre diferentes opciones cuando tengo que resolver un problema					
7	Pienso las cosas antes de hacerlas					
8	Considero que es importante ser persistente para solucionar un problema, aunque se requiera más tiempo					
9	Cuando me enfrento a un problema, busco varias maneras de solucionarlo y elijo la más adecuada					
10	Cuando me propongo un objetivo o una meta, no paro hasta conseguirlo					

11	Los obstáculos o problemas los veo como desafíos a vencer					
12	Sé que tengo las capacidades para lograr lo que quiero					
13	Considera que tiene iniciativa, ya que no deja de hacer cosas por miedo a equivocarse					
14	Si se presenta un obstáculo busca maneras de solucionarlo, además se esfuerza por mejorar lo que está equivocado					
15	No teme en proponer una idea y aporte en los trabajos con actitud positiva					
16	En mi vida, tengo mis metas y objetivos claros					
17	Cumplo con los plazos estipulados para trabajos encomendado					
18	Se me ocurren ideas novedosas cuando realizo algo					
19	Me gusta romper la rutina y además cuestiono la manera en que se hacen las cosas					
20	No temo enfrentarme a nuevos desafíos					
21	Evito actividades que puedan dañar el medio ambiente					
22	Evito situaciones que pueden afectar negativamente mi salud					
23	Me motiva y tengo actitud positiva para lograr las metas					
24	Hago distintas cosas para superarme					
25	Tengo impulsos para ayudar a realizar cosas que no son de mi agrado					
26	Incentivo a los demás para que den más de si mismos y para que realicen actividades que nadie quiere realizar					
27	Me comprometo con lo que tengo que hacer					

Anexo 3

Inventario de Estrés Académico SISCO SV

Adaptado al contexto de la crisis por COVID-19 por Alania, Llancari, Rafele y Révolo 2020, tomado de Barraza, 2018

1. Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo (estrés)?

Si
No

En caso de seleccionar la alternativa "no", el cuestionario se da por concluido, en caso de seleccionar la alternativa "si", pasar a la pregunta número dos y continuar con el resto de las preguntas.

2. Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de estrés, donde (1) es poco y (5) mucho.

1	2	3	4	5

3. Dimensión estresores

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de aspectos que, en mayor o menor medida, suelen estresar a algunos alumnos. Responde, señalando con una X, ¿Con qué frecuencia cada uno de esos aspectos te estresa? tomando en consideración la siguiente escala de valores:

Nunca	Casi nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
N	CN	RV	AV	CS	S

A continuación se presentan una serie de aspectos que, en mayor o menor medida, suelen estresar a algunos estudiantes. Responde, tomando en consideración la siguiente escala de valores

¿Con qué frecuencia te estresas?

Estresores	N	CN	RV	AV	CS	S
1. La competitividad con o entre mis compañeros de clases.						
2. La sobrecarga de tareas y trabajos académicos que tengo que realizar todos los días.						
3. La personalidad y el carácter de mis profesores/as que me imparten clases.						
4. La forma de evaluación de los(as) profesores/as de las tareas, foros, proyectos, lecturas, ensayos, trabajos de investigación, organizadores, búsquedas en Internet, etc.						
5. El nivel de exigencia de mis profesores/as.						
6. El tipo de trabajo que me piden mis profesores/as (análisis de						

lecturas, proyectos, ensayos, mapas conceptuales, grabaciones, ejercicios y problemas, búsquedas en Internet etc.)						
7. Que me enseñen profesores/as muy teóricos/as.						
8. Mi participación en clase (conectarme a la clase, responder a preguntas, hacer comentarios, desarrollar argumentaciones, etc.).						
9. Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan mis profesores/as.						
10. La realización de exámenes, prácticas o trabajos de aplicación.						
11. Exposición de un tema ante la clase.						
12. La poca claridad que tengo sobre lo que solicitan mis profesores/as.						
13. Que mis profesores/as están mal preparados/as (contenido de la asignatura y/o manejo de tecnología).						
14. Asistir o conectarme a clases aburridas o monótonas.						
15. No entender los temas que se abordan en la clase.						

4. Dimensión síntomas (reacciones)

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de reacciones que, en mayor o menor medida, suelen presentarse en algunos alumnos cuando están estresados. Responde, señalando con una X, ¿con qué frecuencia se te presentan cada una de estas reacciones cuando estás estresado? tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

¿Con qué frecuencia se te presentan las siguientes reacciones cuando estás estresado?

Síntomas	N	CN	RV	AV	CS	S
1. Trastornos del sueño (insomnio o pesadilla).						
2. Fatiga crónica (cansancio permanente).						
3. Dolores de cabeza o migrañas.						
4. Problemas de digestión, dolor de estómago o diarrea.						
5. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.						
6. Somnolencia o mayor necesidad de dormir.						
7. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).						
8. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).						
9. Ansiedad (nerviosismo), angustia o desesperación.						
10. Dificultades para concentrarse.						
11. Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.						
12. Conflictos o tendencia a polemizar, contradecir, discutir o pelear.						

13. Aislamiento de los demás.						
14. Desgano para realizar las labores académicas.						
15. Aumento o reducción del consumo de alimentos.						

5. Dimensión estrategias de afrontamiento

Instrucciones: A continuación se presentan una serie de acciones que, en mayor o menor medida, suelen utilizar algunos alumnos para enfrentar su estrés. Responde, encerrando en un círculo, ¿con qué frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés? tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

Con frecuencia para enfrentar tu estrés te orientas a:

Estrategias	N	CN	RV	AV	CS	S
1. Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros).						
2. Escuchar música o distraerme viendo televisión.						
3. Concentrarse en resolver la situación que me preocupa.						
4. Elogiar mi forma de actuar para enfrentar la situación que me preocupa.						
5. La religiosidad (encomendarse a Dios o asistir a misa).						
6. Búsqueda de información sobre la situación que me preocupa.						
7. Solicitar el apoyo de mi familia o de mis amigos.						
8. Contar lo que me pasa a otros. (verbalización de la situación que preocupa).						
9. Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa.						
10. Evaluar lo positivo y negativo de mis propuestas ante una situación estresante.						
11. Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa.						
12. Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucioné.						
13. Hacer ejercicio físico.						
14. Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas.						
15. Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa.						
16. Navegar en internet.						
17. Jugar videojuegos.						

Anexo 4

Validación de Instrumentos

Título: “Habilidades Blandas y Estrés Académico en Pandemia, Estudiantes de Terapia Física, Facultad de Tecnología Médica, Universidad Nacional Federico Villarreal, 2022”.

N.º	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	Variable 1: Habilidades Blandas							
	DIMENSIÓN 1: Habilidades Sociales	Si	No	Si	No	Si	No	
1	Apoyo y enseñanza a los compañeros con menores conocimientos	X		X		X		
3	Cumplo con los acuerdos establecidos por el grupo	X		X		X		
4	Respeto las opiniones de los demás aunque sean diferentes a las mías	X		X		X		
5	Si veo a alguien que requiere de mi ayuda, me detengo y lo apoyo	X		X		X		
6	Se lo que tengo que hacer para lograr lo que quiero	X		X		X		
7	Elijo entre diferentes opciones cuando tengo que resolver un problema	X		X		X		
8	Pienso las cosas antes de hacerlas	X		X		X		
	DIMENSIÓN 2: Conciencia de uno mismo	Si	No	Si	No	Si	No	
9	Considero que es importante ser persistente para solucionar un problema, aunque se requiera más tiempo	X		X		X		
10	Cuando me enfrento a un problema, busco varias maneras de solucionarlo y elijo la más adecuada	X		X		X		
11	Cuando me propongo un objetivo o una meta, no paro hasta conseguirlo	X		X		X		
12	Los obstáculos o problemas los veo como desafíos a vencer	X		X		X		
13	Sé que tengo las capacidades para lograr lo que quiero	X		X		X		

14	Considera que tiene iniciativa, ya que no deja de hacer cosas por miedo a equivocarse	X		X		X		
15	Si se presenta un obstáculo busca maneras de solucionarlo, además se esfuerza por mejorar lo que está equivocado	X		X		X		
16	No teme en proponer una idea y aporte en los trabajos con actitud positiva	X		X		X		
	DIMENSIÓN 3: Autorregulación	Si	No	Si	No	Si	No	
17	En mi vida, tengo mis metas y objetivos claros	X		X		X		
18	Cumplo con los plazos estipulados para trabajos encomendado	X		X		X		
19	Se me ocurren ideas novedosas cuando realizo algo	X		X		X		
20	Me gusta romper la rutina y además cuestiono la manera en que se hacen las cosas	X		X		X		
21	No temo enfrentarme a nuevos desafíos	X		X		X		
22	Evito actividades que puedan dañar el medio ambiente	X		X		X		
23	Evito situaciones que pueden afectar negativamente mi salud	X		X		X		
	DIMENSIÓN 4: Motivación	Si	No	Si	No	Si	No	
24	Me motiva y tengo actitud positiva para lograr las metas	X		X		X		
25	Hago distintas cosas para superarme	X		X		X		
26	Tengo impulsos para ayudar a realizar cosas que no son de mi agrado	X		X		X		
27	Incentivo a los demás para que den más de sí mismos y para que realicen actividades que nadie quiere realizar	X		X		X		
28	Me comprometo con lo que tengo que hacer	X		X		X		

43	No entender los temas que se abordan en la clase.	X		X		X		
	DIMENSIÓN 2: Síntomas	Si	No	Si	No	Si	No	
44	Trastornos del sueño (insomnio o pesadilla).	X		X		X		
45	Fatiga crónica (cansancio permanente).	X		X		X		
46	Dolores de cabeza o migrañas.	X		X		X		
47	Problemas de digestión, dolor de estómago o diarrea.	X		X		X		
48	Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	X		X		X		
49	Somnolencia o mayor necesidad de dormir.	X		X		X		
50	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).	X		X		X		
51	Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).	X		X		X		
52	Ansiedad (nerviosismo), angustia o desesperación.	X		X		X		
53	Dificultades para concentrarse.	X		X		X		
54	Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.	X		X		X		
55	Conflictos o tendencia a polemizar, contradecir, discutir o pelear.	X		X		X		
56	Aislamiento de los demás.	X		X		X		
57	Desgano para realizar las labores académicas.	X		X		X		
58	Aumento o reducción del consumo de alimentos.	X		X		X		
	DIMENSIÓN 3: Estrategias de Afrontamiento	Si	No	Si	No	Si	No	
59	Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros).	X		X		X		

60	Escuchar música o distraerme viendo televisión.	X		X		X		
61	Concentrarse en resolver la situación que me preocupa.	X		X		X		
62	Elogiar mi forma de actuar para enfrentar la situación que me preocupa.	X		X		X		
63	La religiosidad (encomendarse a Dios o asistir a misa).	X		X		X		
64	Búsqueda de información sobre la situación que me preocupa.	X		X		X		
65	Solicitar el apoyo de mi familia o de mis amigos.	X		X		X		
66	Contar lo que me pasa a otros. (verbalización de la situación que preocupa).	X		X		X		
67	Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa.	X		X		X		
68	Evaluar lo positivo y negativo de mis propuestas ante una situación estresante.	X		X		X		
69	Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa.	X		X		X		
70	Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucioné.	X		X		X		
71	Hacer ejercicio físico.	X		X		X		
72	Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas.	X		X		X		
73	Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa.	X		X		X		
74	Navegar en internet.	X		X		X		
75	Jugar videojuegos.	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Hay suficiencia

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [X] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador.

RUIZ CHUMPITAZ MARIA VICTORIA

DNI: 07098748

Especialidad del validador: TERAPEUTA FISICO. MG EN DOCENCIA UNIVERSITARIA

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado. ²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

07 de junio del 2022



Mg. María Ruiz Chumpitaz
Mg. en Docencia Universitaria

Título: “Habilidades Blandas y Estrés Académico en Pandemia, Estudiantes de Terapia Física, Facultad de Tecnología Médica, Universidad Nacional Federico Villarreal, 2022”.

N.º	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	Variable 1: Habilidades Blandas							
	DIMENSIÓN 1: Habilidades Sociales	Si	No	Si	No	Si	No	
1	Apoyo y enseñanza a los compañeros con menores conocimientos	X		X		X		
3	Cumplo con los acuerdos establecidos por el grupo	X		X		X		
4	Respeto las opiniones de los demás aunque sean diferentes a las mías	X		X		X		
5	Si veo a alguien que requiere de mi ayuda, me detengo y lo apoyo	X		X		X		
6	Se lo que tengo que hacer para lograr lo que quiero	X		X		X		
7	Elijo entre diferentes opciones cuando tengo que resolver un problema	X		X		X		
8	Pienso las cosas antes de hacerlas	X		X		X		
	DIMENSIÓN 2: Conciencia de uno mismo	Si	No	Si	No	Si	No	
9	Considero que es importante ser persistente para solucionar un problema, aunque se requiera más tiempo	X		X		X		
10	Cuando me enfrento a un problema, busco varias maneras de solucionarlo y elijo la más adecuada	X		X		X		
11	Cuando me propongo un objetivo o una meta, no paro hasta conseguirlo	X		X		X		
12	Los obstáculos o problemas los veo como desafíos a vencer	X		X		X		
13	Sé que tengo las capacidades para lograr lo que quiero	X		X		X		

14	Considera que tiene iniciativa, ya que no deja de hacer cosas por miedo a equivocarse	X		X		X		
15	Si se presenta un obstáculo busca maneras de solucionarlo, además se esfuerza por mejorar lo que está equivocado	X		X		X		
16	No teme en proponer una idea y aporte en los trabajos con actitud positiva	X		X		X		
	DIMENSIÓN 3: Autorregulación	Si	No	Si	No	Si	No	
17	En mi vida, tengo mis metas y objetivos claros	X		X		X		
18	Cumplo con los plazos estipulados para trabajos encomendado	X		X		X		
19	Se me ocurren ideas novedosas cuando realizo algo	X		X		X		
20	Me gusta romper la rutina y además cuestiono la manera en que se hacen las cosas	X		X		X		
21	No temo enfrentarme a nuevos desafíos	X		X		X		
22	Evito actividades que puedan dañar el medio ambiente	X		X		X		
23	Evito situaciones que pueden afectar negativamente mi salud	X		X		X		
	DIMENSIÓN 4: Motivación	Si	No	Si	No	Si	No	
24	Me motiva y tengo actitud positiva para lograr las metas	X		X		X		
25	Hago distintas cosas para superarme	X		X		X		
26	Tengo impulsos para ayudar a realizar cosas que no son de mi agrado	X		X		X		
27	Incentivo a los demás para que den más de sí mismos y para que realicen actividades que nadie quiere realizar	X		X		X		
28	Me comprometo con lo que tengo que hacer	X		X		X		

Variable 2: Estrés Académico							
DIMENSIÓN 1: Estresores		Si	No	Si	No	Si	No
29	La competitividad con o entre mis compañeros de clases.	X		X		X	
30	La sobrecarga de tareas y trabajos académicos que tengo que realizar todos los días.	X		X		X	
31	La personalidad y el carácter de mis profesores/as que me imparten clases.	X		X		X	
32	La forma de evaluación de los(as) profesores/as de las tareas, foros, proyectos, lecturas, ensayos, trabajos de investigación, organizadores, búsquedas en Internet, etc.	X		X		X	
33	El nivel de exigencia de mis profesores/as.	X		X		X	
34	Lecturas, proyectos, ensayos, mapas conceptuales, grabaciones, ejercicios y problemas, búsquedas en Internet etc.)	X		X		X	
35	Que me enseñen profesores/as muy teóricos/as.	X		X		X	
36	Mi participación en clase (conectarme a la clase, responder a preguntas, hacer comentarios, desarrollar argumentaciones, etc.).	X		X		X	
37	Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan mis profesores/as.	X		X		X	
38	La realización de exámenes, prácticas o trabajos de aplicación.	X		X		X	
39	Exposición de un tema ante la clase.	X		X		X	
40	La poca claridad que tengo sobre lo que solicitan mis profesores/as.	X		X		X	
41	Que mis profesores/as están mal preparados/as (contenido de la asignatura v/o manejo de tecnología).	X		X		X	
42	Asistir o conectarme a clases aburridas o monótonas.	X		X		X	

43	No entender los temas que se abordan en la clase.	X		X		X		
	DIMENSIÓN 2: Síntomas	Si	No	Si	No	Si	No	
44	Trastornos del sueño (insomnio o pesadilla).	X		X		X		
45	Fatiga crónica (cansancio permanente).	X		X		X		
46	Dolores de cabeza o migrañas.	X		X		X		
47	Problemas de digestión, dolor de estómago o diarrea.	X		X		X		
48	Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	X		X		X		
49	Somnolencia o mayor necesidad de dormir.	X		X		X		
50	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).	X		X		X		
51	Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).	X		X		X		
52	Ansiedad (nerviosismo), angustia o desesperación.	X		X		X		
53	Dificultades para concentrarse.	X		X		X		
54	Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.	X		X		X		
55	Conflictos o tendencia a polemizar, contradecir, discutir o pelear.	X		X		X		
56	Aislamiento de los demás.	X		X		X		
57	Desgano para realizar las labores académicas.	X		X		X		
58	Aumento o reducción del consumo de alimentos.	X		X		X		
	DIMENSIÓN 3: Estrategias de Afrontamiento	Si	No	Si	No	Si	No	
59	Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros).	X		X		X		

60	Escuchar música o distraerme viendo televisión.	X		X		X		
61	Concentrarse en resolver la situación que me preocupa.	X		X		X		
62	Elogiar mi forma de actuar para enfrentar la situación que me preocupa.	X		X		X		
63	La religiosidad (encomendarse a Dios o asistir a misa).	X		X		X		
64	Búsqueda de información sobre la situación que me preocupa.	X		X		X		
65	Solicitar el apoyo de mi familia o de mis amigos.	X		X		X		
66	Contar lo que me pasa a otros. (verbalización de la situación que preocupa).	X		X		X		
67	Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa.	X		X		X		
68	Evaluar lo positivo y negativo de mis propuestas ante una situación estresante.	X		X		X		
69	Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa.	X		X		X		
70	Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucioné.	X		X		X		
71	Hacer ejercicio físico.	X		X		X		
72	Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas.	X		X		X		
73	Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa.	X		X		X		
74	Navegar en internet.	X		X		X		
75	Jugar videojuegos.	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Hay suficiencia

Opinión de aplicabilidad: Aplicable Aplicable después de corregir No aplicable

Apellidos y nombres del juez validador.

LEIVA LOAYZA ELIZABETH INES.

DNI: 06751174

Especialidad del validador: Terapia Física. Mg en Epidemiología. Estudios concluidos de Doctorado en Salud Pública.

*Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado. *Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

*Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

07 de junio del 2022



Mg. Elizabeth Leyva Loayza
Mg. En Epidemiología

Título: “Habilidades Blandas y Estrés Académico en Pandemia, Estudiantes de Terapia Física, Facultad de Tecnología Médica, Universidad Nacional Federico Villarreal, 2022”.

N.º	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	Variable 1: Habilidades Blandas							
	DIMENSIÓN 1: Habilidades Sociales	Si	No	Si	No	Si	No	
1	Apoyo y enseñó a los compañeros con menores conocimientos	X		X		X		
3	Cumplo con los acuerdos establecidos por el grupo	X		X		X		
4	Respeto las opiniones de los demás aunque sean diferentes a las mías	X		X		X		
5	Si veo a alguien que requiere de mi ayuda, me detengo y lo apoyo	X		X		X		
6	Se lo que tengo que hacer para lograr lo que quiero	X		X		X		
7	Elijo entre diferentes opciones cuando tengo que resolver un problema	X		X		X		
8	Pienso las cosas antes de hacerlas	X		X		X		
	DIMENSIÓN 2: Conciencia de uno mismo	Si	No	Si	No	Si	No	
9	Considero que es importante ser persistente para solucionar un problema, aunque se requiera más tiempo	X		X		X		
10	Cuando me enfrento a un problema, busco varias maneras de solucionarlo y elijo la más adecuada	X		X		X		
11	Cuando me propongo un objetivo o una meta, no paro hasta conseguirlo	X		X		X		
12	Los obstáculos o problemas los veo como desafíos a vencer	X		X		X		
13	Sé que tengo las capacidades para lograr lo que quiero	X		X		X		

14	Considera que tiene iniciativa, ya que no deja de hacer cosas por miedo a equivocarse	X		X		X		
15	Si se presenta un obstáculo busca maneras de solucionarlo, además se esfuerza por mejorar lo que está equivocado	X		X		X		
16	No teme en proponer una idea y aporte en los trabajos con actitud positiva	X		X		X		
	DIMENSIÓN 3: Autorregulación	Si	No	Si	No	Si	No	
17	En mi vida, tengo mis metas y objetivos claros	X		X		X		
18	Cumplo con los plazos estipulados para trabajos encomendado	X		X		X		
19	Se me ocurren ideas novedosas cuando realizo algo	X		X		X		
20	Me gusta romper la rutina y además cuestiono la manera en que se hacen las cosas	X		X		X		
21	No temo enfrentarme a nuevos desafíos	X		X		X		
22	Evito actividades que puedan dañar el medio ambiente	X		X		X		
23	Evito situaciones que pueden afectar negativamente mi salud	X		X		X		
	DIMENSIÓN 4: Motivación	Si	No	Si	No	Si	No	
24	Me motiva y tengo actitud positiva para lograr las metas	X		X		X		
25	Hago distintas cosas para superarme	X		X		X		
26	Tengo impulsos para ayudar a realizar cosas que no son de mi agrado	X		X		X		
27	Incentivo a los demás para que den más de sí mismos y para que realicen actividades que nadie quiere realizar	X		X		X		
28	Me comprometo con lo que tengo que hacer	X		X		X		

Variable 2: Estrés Académico							
DIMENSIÓN 1: Estresores		Si	No	Si	No	Si	No
29	La competitividad con o entre mis compañeros de clases.	X		X		X	
30	La sobrecarga de tareas y trabajos académicos que tengo que realizar todos los días.	X		X		X	
31	La personalidad y el carácter de mis profesores/as que me imparten clases.	X		X		X	
32	La forma de evaluación de los(as) profesores/as de las tareas, foros, proyectos, lecturas, ensayos, trabajos de investigación, organizadores, búsquedas en Internet, etc.	X		X		X	
33	El nivel de exigencia de mis profesores/as.	X		X		X	
34	Lecturas, proyectos, ensayos, mapas conceptuales, grabaciones, ejercicios y problemas, búsquedas en Internet etc.)	X		X		X	
35	Que me enseñen profesores/as muy teóricos/as.	X		X		X	
36	Mi participación en clase (conectarme a la clase, responder a preguntas, hacer comentarios, desarrollar argumentaciones, etc.).	X		X		X	
37	Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan mis profesores/as.	X		X		X	
38	La realización de exámenes, prácticas o trabajos de aplicación.	X		X		X	
39	Exposición de un tema ante la clase.	X		X		X	
40	La poca claridad que tengo sobre lo que solicitan mis profesores/as.	X		X		X	
41	Que mis profesores/as están mal preparados/as (contenido de la asignatura v/o manejo de tecnología).	X		X		X	
42	Asistir o conectarme a clases aburridas o monótonas.	X		X		X	

43	No entender los temas que se abordan en la clase.	X		X		X		
	DIMENSIÓN 2: Síntomas	Si	No	Si	No	Si	No	
44	Trastornos del sueño (insomnio o pesadilla).	X		X		X		
45	Fatiga crónica (cansancio permanente).	X		X		X		
46	Dolores de cabeza o migrañas.	X		X		X		
47	Problemas de digestión, dolor de estómago o diarrea.	X		X		X		
48	Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	X		X		X		
49	Somnolencia o mayor necesidad de dormir.	X		X		X		
50	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).	X		X		X		
51	Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).	X		X		X		
52	Ansiedad (nerviosismo), angustia o desesperación.	X		X		X		
53	Dificultades para concentrarse.	X		X		X		
54	Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.	X		X		X		
55	Conflictos o tendencia a polemizar, contradecir, discutir o pelear.	X		X		X		
56	Aislamiento de los demás.	X		X		X		
57	Desgano para realizar las labores académicas.	X		X		X		
58	Aumento o reducción del consumo de alimentos.	X		X		X		
	DIMENSIÓN 3: Estrategias de Afrontamiento	Si	No	Si	No	Si	No	
59	Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros).	X		X		X		

60	Escuchar música o distraerme viendo televisión.	X		X		X		
61	Concentrarse en resolver la situación que me preocupa.	X		X		X		
62	Elogiar mi forma de actuar para enfrentar la situación que me preocupa.	X		X		X		
63	La religiosidad (encomendarse a Dios o asistir a misa).	X		X		X		
64	Búsqueda de información sobre la situación que me preocupa.	X		X		X		
65	Solicitar el apoyo de mi familia o de mis amigos.	X		X		X		
66	Contar lo que me pasa a otros. (verbalización de la situación que preocupa).	X		X		X		
67	Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa.	X		X		X		
68	Evaluar lo positivo y negativo de mis propuestas ante una situación estresante.	X		X		X		
69	Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa.	X		X		X		
70	Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucioné.	X		X		X		
71	Hacer ejercicio físico.	X		X		X		
72	Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas.	X		X		X		
73	Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa.	X		X		X		
74	Navegar en internet.	X		X		X		
75	Jugar videojuegos.	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Hay suficiencia

Opinión de aplicabilidad: Aplicable Aplicable después de corregir No aplicable

Apellidos y nombres del juez validador.

Norabuena Robles, Miguel Ángel

DNI: 10860890

Especialidad del validador: Magister en docencia e investigación en salud.

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado. ²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

07 de junio del 2022



Mg. Miguel Norabuena Robles
Mg. en Docencia e
Investigación de salud

Título: “Habilidades Blandas y Estrés Académico en Pandemia, Estudiantes de Terapia Física, Facultad de Tecnología Médica, Universidad Nacional Federico Villarreal, 2022”.

N.º	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	Variable 1: Habilidades Blandas							
	DIMENSIÓN 1: Habilidades Sociales	Si	No	Si	No	Si	No	
1	Apoyo y enseño a los compañeros con menores conocimientos	X		X		X		
3	Cumplo con los acuerdos establecidos por el grupo	X		X		X		
4	Respeto las opiniones de los demás aunque sean diferentes a las mías	X		X		X		
5	Si veo a alguien que requiere de mi ayuda, me detengo y lo apoyo	X		X		X		
6	Se lo que tengo que hacer para lograr lo que quiero	X		X		X		
7	Elijo entre diferentes opciones cuando tengo que resolver un problema	X		X		X		
8	Pienso las cosas antes de hacerlas	X		X		X		
	DIMENSIÓN 2: Conciencia de uno mismo	Si	No	Si	No	Si	No	
9	Considero que es importante ser persistente para solucionar un problema, aunque se requiera más tiempo	X		X		X		
10	Cuando me enfrento a un problema, busco varias maneras de solucionarlo y elijo la más adecuada	X		X		X		
11	Cuando me propongo un objetivo o una meta, no paro hasta conseguirlo	X		X		X		
12	Los obstáculos o problemas los veo como desafíos a vencer	X		X		X		
13	Sé que tengo las capacidades para lograr lo que quiero	X		X		X		

14	Considera que tiene iniciativa, ya que no deja de hacer cosas por miedo a equivocarse	X		X		X	
15	Si se presenta un obstáculo busca maneras de solucionarlo, además se esfuerza por mejorar lo que está equivocado	X		X		X	
16	No teme en proponer una idea y aporte en los trabajos con actitud positiva	X		X		X	
	DIMENSIÓN 3: Autorregulación	Si	No	Si	No	Si	No
17	En mi vida, tengo mis metas y objetivos claros	X		X		X	
18	Cumplo con los plazos estipulados para trabajos encomendado	X		X		X	
19	Se me ocurren ideas novedosas cuando realizo algo	X		X		X	
20	Me gusta romper la rutina y además cuestiono la manera en que se hacen las cosas	X		X		X	
21	No temo enfrentarme a nuevos desafíos	X		X		X	
22	Evito actividades que puedan dañar el medio ambiente	X		X		X	
23	Evito situaciones que pueden afectar negativamente mi salud	X		X		X	
	DIMENSIÓN 4: Motivación	Si	No	Si	No	Si	No
24	Me motiva y tengo actitud positiva para lograr las metas	X		X		X	
25	Hago distintas cosas para superarme	X		X		X	
26	Tengo impulsos para ayudar a realizar cosas que no son de mi agrado	X		X		X	
27	Incentivo a los demás para que den más de sí mismos y para que realicen actividades que nadie quiere realizar	X		X		X	
28	Me comprometo con lo que tengo que hacer	X		X		X	

Variable 2: Estrés Académico							
DIMENSIÓN I: Estresores		Si	No	Si	No	Si	No
29	La competitividad con o entre mis compañeros de clases.	X		X		X	
30	La sobrecarga de tareas y trabajos académicos que tengo que realizar todos los días.	X		X		X	
31	La personalidad y el carácter de mis profesores/as que me imparten clases.	X		X		X	
32	La forma de evaluación de los(as) profesores/as de las tareas, foros, proyectos, lecturas, ensayos, trabajos de investigación, organizadores, búsquedas en Internet, etc.	X		X		X	
33	El nivel de exigencia de mis profesores/as.	X		X		X	
34	Lecturas, proyectos, ensayos, mapas conceptuales, grabaciones, ejercicios y problemas, búsquedas en Internet etc.)	X		X		X	
35	Que me enseñen profesores/as muy teóricos/as.	X		X		X	
36	Mi participación en clase (conectarme a la clase, responder a preguntas, hacer comentarios, desarrollar argumentaciones, etc.).	X		X		X	
37	Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan mis profesores/as.	X		X		X	
38	La realización de exámenes, prácticas o trabajos de aplicación.	X		X		X	
39	Exposición de un tema ante la clase.	X		X		X	
40	La poca claridad que tengo sobre lo que solicitan mis profesores/as.	X		X		X	
41	Que mis profesores/as están mal preparados/as (contenido de la asignatura y/o manejo de tecnología).	X		X		X	
42	Asistir o conectarme a clases aburridas o monótonas.	X		X		X	

43	No entender los temas que se abordan en la clase.	X		X		X		
	DIMENSIÓN 2: Síntomas	Si	No	Si	No	Si	No	
44	Trastornos del sueño (insomnio o pesadilla).	X		X		X		
45	Fatiga crónica (cansancio permanente).	X		X		X		
46	Dolores de cabeza o migrañas.	X		X		X		
47	Problemas de digestión, dolor de estómago o diarrea.	X		X		X		
48	Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	X		X		X		
49	Somnolencia o mayor necesidad de dormir.	X		X		X		
50	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).	X		X		X		
51	Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).	X		X		X		
52	Ansiedad (nerviosismo), angustia o desesperación.	X		X		X		
53	Dificultades para concentrarse.	X		X		X		
54	Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.	X		X		X		
55	Conflictos o tendencia a polemizar, contradecir, discutir o pelear.	X		X		X		
56	Aislamiento de los demás.	X		X		X		
57	Desgano para realizar las labores académicas.	X		X		X		
58	Aumento o reducción del consumo de alimentos.	X		X		X		
	DIMENSIÓN 3: Estrategias de Afrontamiento	Si	No	Si	No	Si	No	
59	Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros).	X		X		X		

60	Escuchar música o distraerme viendo televisión.	X		X		X		
61	Concentrarse en resolver la situación que me preocupa.	X		X		X		
62	Elogiar mi forma de actuar para enfrentar la situación que me preocupa.	X		X		X		
63	La religiosidad (encomendarse a Dios o asistir a misa).	X		X		X		
64	Búsqueda de información sobre la situación que me preocupa.	X		X		X		
65	Solicitar el apoyo de mi familia o de mis amigos.	X		X		X		
66	Contar lo que me pasa a otros. (verbalización de la situación que preocupa).	X		X		X		
67	Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa.	X		X		X		
68	Evaluar lo positivo y negativo de mis propuestas ante una situación estresante.	X		X		X		
69	Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa.	X		X		X		
70	Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucioné.	X		X		X		
71	Hacer ejercicio físico.	X		X		X		
72	Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas.	X		X		X		
73	Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa.	X		X		X		
74	Navegar en internet.	X		X		X		
75	Jugar videojuegos.	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): **Hay suficiencia**

Opinión de aplicabilidad: **Aplicable [X]** **Aplicable después de corregir []** **No aplicable []**

Apellidos y nombres del juez validador.

Flor de María Zuzunaga Infantes

DNI: 07208034.

Especialidad del validador: Magister en educación superior

***Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado. ***Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo
***Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

07 de junio del 2022



Mg. Flor Zuzunaga Infantes
Mg. en Educación Superior

Título: “Habilidades Blandas y Estrés Académico en Pandemia, Estudiantes de Terapia Física, Facultad de Tecnología Médica, Universidad Nacional Federico Villarreal, 2022”.

N.º	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	Variable 1: Habilidades Blandas							
	DIMENSIÓN 1: Habilidades Sociales	Si	No	Si	No	Si	No	
1	Apoyo y enseño a los compañeros con menores conocimientos	X		X		X		
3	Cumplo con los acuerdos establecidos por el grupo	X		X		X		
4	Respeto las opiniones de los demás aunque sean diferentes a las mías	X		X		X		
5	Si veo a alguien que requiere de mi ayuda, me detengo y lo apoyo	X		X		X		
6	Se lo que tengo que hacer para lograr lo que quiero	X		X		X		
7	Elijo entre diferentes opciones cuando tengo que resolver un problema	X		X		X		
8	Pienso las cosas antes de hacerlas	X		X		X		
	DIMENSIÓN 2: Conciencia de uno mismo	Si	No	Si	No	Si	No	
9	Considero que es importante ser persistente para solucionar un problema, aunque se requiera más tiempo	X		X		X		
10	Cuando me enfrento a un problema, busco varias maneras de solucionarlo y elijo la más adecuada	X		X		X		
11	Cuando me propongo un objetivo o una meta, no paro hasta conseguirlo	X		X		X		
12	Los obstáculos o problemas los veo como desafíos a vencer	X		X		X		
13	Sé que tengo las capacidades para lograr lo que quiero	X		X		X		

14	Considera que tiene iniciativa, ya que no deja de hacer cosas por miedo a equivocarse	X		X		X		
15	Si se presenta un obstáculo busca maneras de solucionarlo, además se esfuerza por mejorar lo que está equivocado	X		X		X		
16	No teme en proponer una idea y aporte en los trabajos con actitud positiva	X		X		X		
	DIMENSIÓN 3: Autorregulación	Si	No	Si	No	Si	No	
17	En mi vida, tengo mis metas y objetivos claros	X		X		X		
18	Cumplo con los plazos estipulados para trabajos encomendado	X		X		X		
19	Se me ocurren ideas novedosas cuando realizo algo	X		X		X		
20	Me gusta romper la rutina y además cuestiono la manera en que se hacen las cosas	X		X		X		
21	No temo enfrentarme a nuevos desafíos	X		X		X		
22	Evito actividades que puedan dañar el medio ambiente	X		X		X		
23	Evito situaciones que pueden afectar negativamente mi salud	X		X		X		
	DIMENSIÓN 4: Motivación	Si	No	Si	No	Si	No	
24	Me motiva y tengo actitud positiva para lograr las metas	X		X		X		
25	Hago distintas cosas para superarme	X		X		X		
26	Tengo impulsos para ayudar a realizar cosas que no son de mi agrado	X		X		X		
27	Incentivo a los demás para que den más de sí mismos y para que realicen actividades que nadie quiere realizar	X		X		X		
28	Me comprometo con lo que tengo que hacer	X		X		X		

Variable 2: Estrés Académico							
DIMENSIÓN 1: Estresores		Si	No	Si	No	Si	No
29	La competitividad con o entre mis compañeros de clases.	X		X		X	
30	La sobrecarga de tareas y trabajos académicos que tengo que realizar todos los días.	X		X		X	
31	La personalidad y el carácter de mis profesores/as que me imparten clases.	X		X		X	
32	La forma de evaluación de los(as) profesores/as de las tareas, foros, proyectos, lecturas, ensayos, trabajos de investigación, organizadores, búsquedas en Internet, etc.	X		X		X	
33	El nivel de exigencia de mis profesores/as.	X		X		X	
34	Lecturas, proyectos, ensayos, mapas conceptuales, grabaciones, ejercicios y problemas, búsquedas en Internet etc.)	X		X		X	
35	Que me enseñen profesores/as muy teóricos/as.	X		X		X	
36	Mi participación en clase (conectarme a la clase, responder a preguntas, hacer comentarios, desarrollar argumentaciones, etc.).	X		X		X	
37	Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan mis profesores/as.	X		X		X	
38	La realización de exámenes, prácticas o trabajos de aplicación.	X		X		X	
39	Exposición de un tema ante la clase.	X		X		X	
40	La poca claridad que tengo sobre lo que solicitan mis profesores/as.	X		X		X	
41	Que mis profesores/as están mal preparados/as (contenido de la asignatura y/o manejo de tecnología).	X		X		X	
42	Asistir o conectarme a clases aburridas o monótonas.	X		X		X	

43	No entender los temas que se abordan en la clase.	X		X		X		
	DIMENSIÓN 2: Síntomas	Si	No	Si	No	Si	No	
44	Trastornos del sueño (insomnio o pesadilla).	X		X		X		
45	Fatiga crónica (cansancio permanente).	X		X		X		
46	Dolores de cabeza o migrañas.	X		X		X		
47	Problemas de digestión, dolor de estómago o diarrea.	X		X		X		
48	Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	X		X		X		
49	Somnolencia o mayor necesidad de dormir.	X		X		X		
50	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).	X		X		X		
51	Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).	X		X		X		
52	Ansiedad (nerviosismo), angustia o desesperación.	X		X		X		
53	Dificultades para concentrarse.	X		X		X		
54	Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.	X		X		X		
55	Conflictos o tendencia a polemizar, contradecir, discutir o pelear.	X		X		X		
56	Aislamiento de los demás.	X		X		X		
57	Desgano para realizar las labores académicas.	X		X		X		
58	Aumento o reducción del consumo de alimentos.	X		X		X		
	DIMENSIÓN 3: Estrategias de Afrontamiento	Si	No	Si	No	Si	No	
59	Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros).	X		X		X		

60	Escuchar música o distraerme viendo televisión.	X		X		X		
61	Concentrarse en resolver la situación que me preocupa.	X		X		X		
62	Elogiar mi forma de actuar para enfrentar la situación que me preocupa.	X		X		X		
63	La religiosidad (encomendarse a Dios o asistir a misa).	X		X		X		
64	Búsqueda de información sobre la situación que me preocupa.	X		X		X		
65	Solicitar el apoyo de mi familia o de mis amigos.	X		X		X		
66	Contar lo que me pasa a otros. (verbalización de la situación que preocupa).	X		X		X		
67	Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa.	X		X		X		
68	Evaluar lo positivo y negativo de mis propuestas ante una situación estresante.	X		X		X		
69	Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa.	X		X		X		
70	Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucioné.	X		X		X		
71	Hacer ejercicio físico.	X		X		X		
72	Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas.	X		X		X		
73	Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa.	X		X		X		
74	Navegar en internet.	X		X		X		
75	Jugar videojuegos.	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Hay suficiencia

Opinión de aplicabilidad: Aplicable Aplicable después de corregir No aplicable

Apellidos y nombres del juez validador. Medina Espinoza de Munarriz Regina

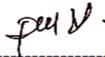
DNI:10001341

Especialidad del validador: Terapia de Rehabilitación y Doctora en Salud Pública

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado. ²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo
³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

07 de junio del 2022



Regina Medina Espinoza
Doctora en Salud Pública

Anexo 5

FORMATO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Nombre del estudio:

“Habilidades Blandas y Estrés Académico en Pandemia, Estudiantes de Terapia Física, Facultad de Tecnología Médica, Universidad Nacional Federico Villarreal, 2022”

El objetivo de este estudio: Establecer en qué medida se relaciona las Habilidades Blandas con el grado de Estrés Académico en los estudiantes de Tecnología Médica de la Especialidad de Terapia Física de la Universidad Nacional Federico Villarreal en el año 2022.

Procedimientos:

Si Usted decide participar en este estudio le exponemos lo siguiente:

Deseamos dejar por sentado que su participación en este estudio es totalmente voluntaria.

Incluso si decide participar y luego desistir, lo podrá hacer sin inconveniente ni penalización. Al mismo tiempo, para garantizar la confidencialidad de la información que usted nos proporcione, se le proporcionará un código que será utilizado con fines académicos. sólo para propósitos académicos.

Si en caso usted acepta participar en esta investigación, se le solicitará responder todas las preguntas de los dos cuestionarios: El primer cuestionario consta de 42 preguntas sobre Habilidades Blandas y el segundo cuestionario de 47 preguntas sobre estrés académico.

Sus respuestas serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas. Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento. Igualmente, puede retirarse del proyecto en cualquier momento sin

que eso lo perjudique en ninguna forma. Si alguna de las preguntas del cuestionario le parece incómodas, tiene usted el derecho de hacérselo saber a las investigadoras o de no responderlas, quedando excluido del estudio.

Esta investigación no genera riesgos para su salud a nivel físico, emocional ni mental.

Cualquier duda frente a su participación puede ser consultada con la investigadora Lic. Marina Villegas Kanashiro, teléfono 961041874. Su firma en este documento da su aval y demuestra que acepta todas las condiciones mencionada anteriormente.

Desde ya le agradecemos su participación.

Acepto participar voluntariamente en esta investigación, declaro haber sido informado(a) del objetivo de investigación.

Reconozco que la información que yo proporcione en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. He sido informado de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno para mi persona. Entiendo que mi firma en este documento significa que he decidido participar después de haber leído y discutido la información presentada en esta hoja de consentimiento.

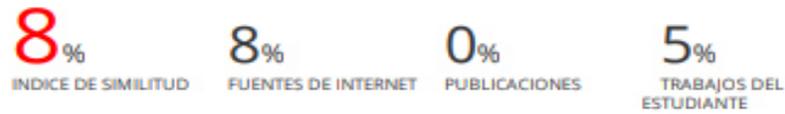
Lima, julio, 2022.

Investigadora

Firma del participante

"Habilidades Blandas y Estrés Académico en Pandemia,
Estudiantes de Terapia Física, Facultad de Tecnología Médica,
Universidad Nacional Federico Villarreal, 2022"

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.unfv.edu.pe Fuente de Internet	1%
2	repositorio.uwiener.edu.pe Fuente de Internet	1%
3	scielo.sld.cu Fuente de Internet	1%
4	repositorio.upt.edu.pe Fuente de Internet	1%
5	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	1%
6	repositorio.ucsp.edu.pe Fuente de Internet	1%
7	es.scribd.com Fuente de Internet	1%
8	Submitted to Ministerio de Defensa Trabajo del estudiante	1%

9	repository.unipiloto.edu.co Fuente de Internet	1%
----------	--	-----------

Excluir citas Activo Excluir coincidencias < 1%
Excluir bibliografía Activo