



Universidad
Norbert Wiener

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE PSICOLOGÍA

Tesis

Habilidades sociales y estrés académico en estudiantes de secundaria de la
institución educativa privada Liceo Bernhald Bolzano Jicamarca, 2024

Para optar el Título Profesional de
Licenciada en Psicología

Presentado por:

Autora: Soto Maucaylle, Marisol Yaneth

Código ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-8564-0179>

Asesor: Dr. Cruz Telada, Yreneo Eugenio

Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3770-1287>

Lima – Perú

2026

	DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA Y DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN		
	CÓDIGO: UPNW-GRA-FOR-033	VERSION: 01	FECHA: 08/11/2022
		REVISIÓN: 01	

Yo, Marisol Yaneth Soto Maucaylle, egresado de la Facultad de **Ciencias de la Salud** y Escuela Académica Profesional de **Psicología** de la Universidad privada Norbert Wiener declaro que el trabajo de investigación “Habilidades sociales y estrés académico en estudiantes de secundaria de la institución educativa privada Liceo Bernhald Bolzano Jicamarca, 2024”. A asesorado por el docente: **Yreneo Eugenio Cruz Telada** DNI **09946516** ORCID **0000-0002-3770-1287** tiene un índice de similitud de **20 (veinte) %** con código _ **14912:605276907**_ verificable en el reporte de originalidad del software Turnitin.

Así mismo:

1. Se ha mencionado todas las fuentes utilizadas, identificando correctamente las citas textuales o paráfrasis provenientes de otras fuentes.
2. No he utilizado ninguna otra fuente distinta de aquella señalada en el trabajo.
3. Se autoriza que el trabajo puede ser revisado en búsqueda de plagios.
4. El porcentaje señalado es el mismo que arrojó al momento de indexar, grabar o hacer el depósito en el turnitin de la universidad y,
5. Asumimos la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión en la información aportada, por lo cual nos sometemos a lo dispuesto en las normas del reglamento vigente de la universidad.



.....
Firma de autor 1

Marisol Yaneth Soto Maucaylle
DNI:6049767

.....
Firma de autor 2

Nombres y apellidos del Egresado
DNI:



.....
Firma

Dr. Cruz Telada, Yreneo Eugenio
DNI: 09946516

Lima, 12 de Junio de 2025.

DEDICATORIA

A mis padres, quienes me brindaron su apoyo constante cada día de mi vida y permitieron estudiar y terminar la la carrera profesional.

A mis respetados padres, a mí.

AGRADECIMIENTOS

A Dios, por fortalecerme en los momentos de debilidad y desanimo por medio de su palabra inspirada que genero fuerza y esperanza.

Mi gratitud se extiende en esta casa de estudios Universidad Norbert Wiener, por su excelencia académica por permitirme continuar mis estudios y cumplir mis sueños en esta hermosa vida universitaria.

A mi asesor Dr. Cruz Telada Yreneo Eugenio por su orientación, asesoría y por el acompañamiento para la culminación de esta investigación

RESUMEN

La investigación presente se planteó con la meta de establecer la asociación que existe entre las habilidades sociales y estrés académico en los alumnos de secundaria del centro escolar privado Liceo Bernhald Bolzano Jicamarca, 2024. El estudio tuvo una metodología en base del método cuantitativo, no experimental, transversal, tipo básica y descriptivo-correlacional. La población muestral estuvo compuesta por 300 estudiantes, tanto varones como mujeres, a quienes se les aplicó dos instrumentos para analizar las variables estudiadas siendo estas: el test de habilidades sociales de Goldstein y el cuestionario de estrés académico de Sisco. Los hallazgos indicaron que, la mayoría de estudiantes presentan un alto nivel en habilidades sociales (80,4%), asimismo en el estrés académico la mayoría tienen un nivel leve (60,7%), siendo la conclusión que, existe relación estadísticamente significativa, inversa, baja entre habilidades sociales y estrés académico en los alumnos de secundaria del centro escolar privado Liceo Bernhald Bolzano-Jicamarca; ($p = .000$, menor a $.05$; $\rho = -.399$)

Palabras clave: Habilidades sociales, estrés académico, estrategias de afrontamiento, habilidades sociales avanzadas.

ABSTRACT

The present research was proposed with the goal of establishing the association that exists between social skills and academic stress in secondary school students of the private educational institution Liceo Bernhald Bolzano Jicamarca, 2024. The study had a methodology based on a quantitative approach, with a non-experimental design and cross-sectional, of a basic type and correlational descriptive level. The sample was composed of 300 students, both male and female, to whom Goldstein's social skills checklist and the systemic cognitive inventory - SISCO developed by Barraza-Macías were applied. The results indicated that most students presented a high level of social skills (80.4%), as well as a high level of academic stress (60.7%), being the conclusion that there is a statistically significant, inverse, low relationship between social skills and academic stress in secondary school students of the private educational institution Liceo Bernhald Bolzano-Jicamarca; ($p = .000$, less than $.05$; $\rho = -.399$)

Keywords: Social skills, academic stress, coping strategies, advanced social skills.

ÍNDICE

	Pág.
DEDICATORIA	iii
AGRADECIMIENTOS	ivv
RESUMEN	v
ABSTRACT	vii
ÍNDICE	vii
INTRODUCCIÓN	xii
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	3
1.3.1. Objetivo General	4
1.3.2. Objetivos Específicos	4
1.4. Justificación de la investigación	4
1.4.1. Teórica	4
1.4.2. Metodológica	4
1.4.3. Practica	4
1.5. Limitaciones	5
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	6
2.1. Antecedentes de investigación	6

2.1.1. A nivel Internacional	6
2.1.2. A nivel Nacional	9
2.2. Bases teóricas	131
2.2.1. Resiliencia	131
2.2.2. Inteligencia Emocional	187
2.3. Formulación de hipótesis	25
2.3.1. Hipótesis general	25
2.3.2. Hipótesis específicas	25
3. METODOLOGÍA	196
3.1. Método de investigación	26
3.3. Tipo de investigación	196
3.4. Diseño de investigación	196
3.4.1. Corte	207
3.4.2. Nivel o alcance	27
3.5. Población, muestra y muestreo	20
3.5.1. Población	207
3.5.2. Muestra	217
3.5.3. Muestreo	28
3.6. Operacionalización de las variables	23
3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	25
3.7.1. Técnica	25

3.7.2. Instrumentos	25
3.7.3. Validación de Instrumentos	27
3.7.4. Confiabilidad	27
3.8. Plan de procesamiento y análisis de datos	28
3.9. Aspectos éticos	28
CAPÍTULO IV: EL PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS	30
4.1. Resultados	30
4.1.1. Análisis descriptivo de resultados	30
4.1.2. Prueba de hipótesis	32
4.1.3. Discusión de resultados	36
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	43
5.1. Conclusiones	43
5.2. Recomendaciones	44
REFERENCIAS	56
Anexo 1. Matriz de consistencia	53
Anexo 2. Instrumentos	62
Anexo 3. Validez de instrumentos	60
Anexo 4. Aprobación del Comité de Ética	75
Anexo 5. Formato de Asentimiento Informado	76
Anexo 6. Formato de Consentimiento Informado	78
Anexo 7. Carta de aprobación de la Institución para la recolección de datos.	80
Anexo 9. Informe del asesor de Turnitin	81

ÍNDICE DE TABLAS

<i>Tabla 1. Descripción por grado.</i>	30
<i>Tabla 2. Descripción por rango de edad</i>	31
<i>Tabla 3. Descripción por sexo de los estudiantes</i>	32
<i>Tabla 4. Nivel de estrés académico de los estudiantes</i>	33
<i>Tabla 5. Nivel de dimensión estresores en los estudiantes</i>	34
<i>Tabla 6. Nivel de dimensión síntoma de los estudiantes</i>	35
<i>Tabla 7. Nivel de dimensión estrategias de afrontamiento de los estudiantes</i>	36
<i>Tabla 8. Nivel de habilidades sociales de los estudiantes.</i>	37
<i>Tabla 9. Nivel de dimensión primeras habilidades sociales</i>	38
<i>Tabla 10. Nivel de dimensión habilidades sociales avanzadas</i>	39
<i>Tabla 11. Nivel de dimensión habilidades para manejar sentimientos.</i>	40
<i>Tabla 12. Nivel de dimensión habilidades alternativas de la agresión</i>	41
<i>Tabla 13. Nivel de dimensión habilidades para el manejo de estrés</i>	42
<i>Tabla 14. Nivel de dimensión habilidades de planificación</i>	43
<i>Tabla 15. Prueba de ajuste de las variables y dimensiones.</i>	44
<i>Tabla 16. Relación entre habilidades sociales y Estrés Académico</i>	45
<i>Tabla 17. Relación entre Habilidades Sociales y Dimensión Estresores</i>	46
<i>Tabla 18. Relación entre habilidades sociales y dimensión síntomas</i>	47
<i>Tabla 19. Relación entre habilidades sociales y dimensión estrategias de afrontamiento.</i>	48

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Estudiantes según grado de estudios.	30
Figura 2. Estudiantes según rango de edad	31
Figura 3. Estudiantes según sexo	32
Figura 4. Nivel de estrés académico de los estudiantes	33
Figura 5. Nivel de dimensión estresores en los estudiantes	34
Figura 6. Nivel de dimensión síntomas de estudiantes.	35
Figura 7. Nivel de dimensión estrategias de afrontamiento de los estudiantes	36
Figura 8. Nivel de habilidades sociales de los estudiantes	37
Figura. 9. Nivel de dimensión primeras habilidades sociales	38
Figura 10. Nivel de dimensión habilidades sociales avanzadas	39
Figura 11. Nivel de dimensión habilidades para manejar sentimientos	40
Figura 12. Nivel de dimensión habilidades alternativas de la agresión	41
Figura 13. Nivel de dimensión habilidades para el manejo de estrés	42
Figura 14. Nivel de dimensión Habilidades de planificación	43

INTRODUCCIÓN

El propósito del estudio fue establecer la asociación entre habilidades sociales y estrés académico en los alumnos de educación secundaria del centro escolar privado Liceo Bernhald Bolzano Jicamarca, 2024; siendo importante porque se conocerá de forma objetiva con la revisión teórica de las conductas habilidosas se puede describir y explicar como a las habilidades sociales, como una serie de conductas que permiten que el sujeto interactúe con diversas personas, usando las habilidades verbales o no verbales, saber escuchar, poder sostener una conversación, saber pedir disculpas si es oportuno el momento, constituyen destrezas que pueden ayudar a identificar, controlar los estímulos del estrés laboral (Goleman 2012) Siendo de relevancia social porque los resultados permitirán aplicar estrategias de intervención psicopedagógicas a fin de que los estudiantes desarrollen destrezas habilidosas básicas, avanzadas, para gestionar los sentimientos, manejo de estrés y planificación, lo que será de gran ayuda para la identificación de los estímulos estresores, su manejo y control de los estados tensionales del ámbito escolar.

En el Capítulo I, se describió el problema de la investigación, la justificación y se formuló el problema general y específicos. El Capítulo II se centró en el marco teórico del estudio su fundamentación, las teorías como bases, la hipótesis del estudio. La metodología, la operacionalización para ambas variables, además del grupo poblacional y muestral, como los instrumentos y las estrategias de evaluación de datos serán abarcados en el Capítulo III. Mientras que, en el Capítulo IV se evidenciarán los hallazgos analíticos descriptivos, la discusión de los hallazgos. Por otro lado, las conclusiones y sugerencias dentro del Capítulo V. Como última sección, están las referencias además de los anexos según conformidad de la Universidad Norbert Wiener.

CAPITULO I: EL PROBLEMA

1.1. Planteamiento del problema

La finalidad de la investigación es mostrar la asociación entre las habilidades sociales y el estrés académico en los alumnos de secundaria de un centro escolar privado. Al respecto, la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO, 2018, citada por Sandoval, 2021) señala que las habilidades sociales y emocionales permiten consolidar y fortalecer una buena salud en los estudiantes, disminuyendo la probabilidad de presentar comportamientos desadaptativos y favoreciendo mejores resultados en el ámbito educativo, así como en su desarrollo personal y académico.

Asimismo, ante la problemática del estrés académico, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) sostiene que este estado tensional constituye el “conjunto de reacciones fisiológicas que preparan al organismo para la acción”, lo que evidencia su carácter adaptativo inicial, pero también su potencial impacto negativo cuando se prolonga o se intensifica en el contexto escolar.

Lo anterior se corrobora con el aporte de Richard Lazarus (1966), quien explica que el estrés es el resultado de la relación entre el individuo y su entorno, en la que la persona evalúa si la situación es amenazante, desborda sus recursos y pone en peligro su bienestar. Esta evaluación desencadena diferentes respuestas estresantes, como temores, incompreensión de la enseñanza escolar o conductas como morderse las uñas.

Asimismo, Slipak (1991) señala que la falta de habilidades sociales —como saber escuchar, pedir ayuda, manejar el estrés y una baja capacidad de toma de decisiones—

agrava este estado tensional, ya que limita los recursos cognitivos y conductuales que el estudiante puede emplear para afrontar las demandas académicas.

En el plano nacional, la ausencia de comportamientos habilidosos en los alumnos de educación secundaria, ya sea en centros escolares de gestión pública o privada, constituye un componente de riesgo que favorece la presencia de situaciones de estrés. Así lo evidencia la investigación elaborada por Estrada et al. (2020), realizada con estudiantes del quinto grado de educación secundaria de un centro escolar de Madre de Dios, Perú, en la que se halló que el 47% de los alumnos se ubicaba en el nivel medio en la práctica de sus habilidades sociales, el 37% mostraba niveles bajos y solo el 16% se clasificaba en niveles altos.

Las habilidades sociales pueden entenderse como un conjunto de talentos y actitudes interpersonales que posibilitan asociarse con otros estudiantes de manera apropiada, manifestando emociones, valores, juicios y expectativas en diversos ámbitos. Estas habilidades contribuyen a regular los episodios de alto estrés académico, depresión y emociones perjudiciales, que se suscitan en el campo académico debido a la exigencia de tareas abrumadoras.

Este estrés se expresa como un estado tensional que produce alta activación fisiológica, que los estudiantes experimentan ante situaciones sociales que perciben como amenazantes (Dongil & Cano, 2018).

En el plano local, el estudio tiene como finalidad obtener información sobre cómo se asocian los dos constructos: habilidades sociales y estrés académico. Es evidente que, en la población estudiada, se observan niveles de ausencia tanto de habilidades sociales básicas como avanzadas, así como deficiencias en el control del estrés y niveles altos de agresividad. Estos aspectos podrían generar comportamientos estresantes como depresión,

ansiedad, carencia de afectividad, temor a la soledad y búsqueda excesiva de atención, entre otros (Ñañez, 2021).

Además, el estudio busca recopilar datos actualizados sobre el estrés académico de los alumnos que conforman la población muestral, especialmente en relación con la escasa identificación de los estresores. Se observa en los estudiantes la presencia de síntomas y signos estresantes en el plano físico, psicológico y social, tales como altos niveles de fatiga, cefalea y desarreglos digestivos. Asimismo, muestran poca capacidad de afrontamiento al estrés y dificultad para la resolución de conflictos (Cano, 2021).

Todo lo expuesto obliga a plantear la siguiente interrogante de investigación: ¿Existe evidencia de asociación entre las habilidades sociales y el estrés académico en los estudiantes de secundaria del centro escolar privado Liceo Bernhald Bolzano, Jicamarca, 2024?

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

¿Existe asociación entre las habilidades sociales y el estrés académico en los alumnos de educación secundaria del centro escolar privado Liceo Bernhald Bolzano Jicamarca, 2024?

1.2.2. Problemas específicos

¿Existe asociación entre las habilidades sociales y los estresores en los alumnos de educación secundaria de la institución educativa privada Liceo Bernhald Bolzano Jicamarca, 2024?

¿Existe asociación entre habilidades sociales y los síntomas en estudiantes de secundaria del centro escolar privado Liceo Bernhald Bolzano Jicamarca, 2024?

¿Existe asociación entre habilidades sociales y dimensión estrategias de afrontamiento en estudiantes de secundaria del centro escolar privado Liceo Bernhald Bolzano Jicamarca, 2024?

1.3. Objetivos de la investigación

1.3.1. Objetivo General

Demostrar la asociación entre las habilidades sociales y estrés académico en alumnos de educación secundaria del centro escolar privado Liceo Bernhald Bolzano Jicamarca, 2024.

1.3.2. Objetivos Específicos

Determinar la asociación entre las habilidades sociales y la dimensión estresores en alumnos de educación secundaria del centro escolar privado Liceo Bernhald Bolzano Jicamarca, 2024.

Establecer la asociación entre habilidades sociales y la dimensión síntomas en alumnos de educación secundaria de la institución educativa privada Liceo Bernhald Bolzano Jicamarca, 2024.

Conocer la asociación entre las habilidades sociales y estrategias de afrontamiento en alumnos de educación secundaria de la institución educativa privada Liceo Bernhald Bolzano Jicamarca, 2024.

1.4. Justificación de la investigación

1.4.1. Teórica

El presente estudio posibilitó la búsqueda y revisión de las principales teorías y concepciones referidas a las habilidades sociales y el estrés académico, lo que permitió obtener información actualizada para comprender el problema en los alumnos de educación secundaria del centro escolar de Jicamarca. Asimismo, los resultados y el

marco teórico elaborado servirán como insumo para apoyar y orientar futuras investigaciones en este ámbito.

1.4.2. Metodológica

En este informe se utilizó el Test de Habilidades Sociales de Goldstein y la Escala de Estrés Académico, instrumentos que muestran niveles adecuados de validez y confiabilidad. Asimismo, se evaluó la validez de contenido mediante la revisión y aprobación de tres profesionales expertos en psicología, quienes validaron ambos instrumentos. Esto otorga legitimidad a la confiabilidad de los mismos, la cual fue estimada mediante el coeficiente Alfa de Cronbach en el procesamiento de los datos estadísticos.

1.4.3. Práctica

Habiendo obtenido información científica suficiente sobre el problema de estudio, se presentarán sugerencias basadas en la aplicación de estrategias efectivas para incrementar las habilidades sociales y favorecer la prevención del estrés académico. Esta propuesta permitirá a la institución contar con aportes concretos de solución, incrementar la concientización sobre la importancia de las habilidades sociales y disponer de los instrumentos necesarios, así como de recomendaciones prácticas que orienten la implementación de estrategias para su fortalecimiento en el alumnado de secundaria.

1.5. Limitaciones

Una limitación de este estudio fue la disponibilidad de los directivos y docentes para coordinar la aplicación de los instrumentos a la muestra de estudiantes de secundaria del centro escolar privado Bertold Bolzano. Asimismo, constituyó una limitación el acceso al centro educativo, ya que se encuentra a una distancia considerable del distrito, es decir, en la provincia de Huarochirí.

Otra limitación importante fue la rigidez de los horarios ya establecidos en la institución, así como la disponibilidad de espacios, lo que dificultó la aplicación de los instrumentos en un solo momento. En consecuencia, no fue posible completar todas las encuestas de forma simultánea, siendo necesario programar otras sesiones tanto por la mañana como por la tarde. Esta situación resultó desfavorable, pues implicó mayores gastos de pasajes y tiempo al tener que regresar en varias ocasiones a la entidad educativa.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de investigación

2.1.1. Antecedentes internacionales

Torres et al. (2020) realizaron una investigación cuyo objetivo fue analizar la asociación entre las habilidades sociales y el rendimiento académico de los estudiantes de educación secundaria de una institución educativa de Loja, Ecuador. El diseño metodológico fue no experimental, descriptivo-correlacional, con un enfoque cuantitativo. La muestra estuvo conformada por 91 estudiantes del segundo año de bachillerato.

Se aplicó el Test EHS de Habilidades Sociales y se recopilieron las evaluaciones académicas de cada estudiante de la muestra. Como conclusión, los autores señalan que existe una asociación alta entre las habilidades sociales y el rendimiento académico, encontrándose que los niveles bajos de habilidades sociales se relacionan con niveles bajos de rendimiento escolar.

Morales (2019) realizó una investigación en España para determinar la relación entre afrontamiento, estrés, autoconcepto habilidades sociales en estudiantes de educación secundaria. Se trató de un estudio correlacional, aplicado, no experimental, transversal y cuantitativo, La muestra incluyó a 155 alumnos de un centro escolar de secundaria, a quienes se administraron el Test de Habilidades Sociales y el Test de Confrontación al Estrés, Los datos revelaron que la frecuente aplicación de estrategias de afrontamiento al estrés se asocia con mejores habilidades sociales e inteligencia emocional. Además, existe una relación significativa entre las habilidades sociales y el autoconcepto de los estudiantes.

Puigbó et al. (2019) realizaron un estudio cuyo objetivo fue “conocer la inteligencia emocional, como componente de las habilidades sociales, y su relación con el afrontamiento al estrés”, en una muestra de 50 personas con edades comprendidas entre 18 y 25 años. Se aplicó la escala TMM-24 para evaluar los componentes de habilidades sociales, tales como atención emocional, asertividad y claridad emocional. El diseño fue correlacional, no experimental, de corte transversal, con enfoque cuantitativo. Para la evaluación del estrés se utilizó la escala MoCope, que mide el afrontamiento al estrés cotidiano, distinguiendo el afrontamiento centrado en el problema y la búsqueda de apoyo social. Los resultados finales evidenciaron que las personas con mayor madurez emocional presentan niveles más altos de afrontamiento al estrés.

Tufiño (2019) elaboró una investigación cuyo objetivo fue “conocer el comportamiento escolar y las habilidades sociales en adolescentes pertenecientes a una Unidad Educativa Técnica Experimental del Distrito Metropolitano de Quito”. La población estuvo conformada por los alumnos de 8.º y 9.º de EGB, así como de 1.º y 2.º de BGU. Fue de enfoque cuantitativo, de tipo básico, con nivel correlacional y diseño no experimental de corte transversal. La muestra aleatoria estuvo integrada por 3 587 alumnos. se administró el Test de Habilidades Sociales (versión validada por Ruiz, 2006) y un cuestionario sociodemográfico elaborado por la investigadora. Para el análisis de datos se utilizó el coeficiente de correlación de Pearson, obteniéndose que la correlación entre el comportamiento escolar y el nivel de habilidades sociales se ubica en un rango de 1 a $-0,283$, índice que indica una correlación significativa.

Guevara, Castro, Gutiérrez y Moreno (2018) realizaron un estudio cuyo objetivo fue “observar si es significativa la relación entre el estrés académico, la regulación emocional y el desempeño cognitivo con la salud física y el bienestar psicológico en estudiantes de pregrado”. La muestra estuvo conformada por 165 alumnos de diversas facultades universitarias, seleccionados mediante visitas a varias universidades de la ciudad de Bogotá, quienes fueron escogidos de manera aleatoria.

El estudio tuvo un enfoque cuantitativo, con diseño no experimental de corte transversal y nivel correlacional. Para la recolección de información se aplicaron cinco instrumentos: el inventario SISCO de estrés académico, el ERQ para regulación emocional, el SCL-90-R de L. Derogatis (utilizándose únicamente los ítems de somatización), la escala de bienestar psicológico de Ryff y el cuestionario de Barsit Barranquilla para desempeño cognitivo.

Los resultados finales evidenciaron que el nivel de asociación fue significativo entre las variables criterio y las variables predictivas, confirmando que el estrés académico, la regulación emocional y el desempeño cognitivo se relacionan de manera relevante con la salud física y el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios.

2.1.2. Antecedentes nacionales

Martínez (2023) realizó un estudio cuyo objetivo fue “determinar la relación de las habilidades sociales con las estrategias de disminución del estrés en los alumnos de una institución educativa, 2021”. El estudio fue de tipo correlacional, transversal y diseño no experimental, con una muestra conformada por 254 estudiantes.

Se aplicó la Escala de Habilidades Sociales (EHS) de Gismero (2002) y el Inventario de Estilos de Afrontamiento al Estrés para Adolescentes (EAA-RC) de Valery (2019). Los resultados evidenciaron la existencia de una asociación

significativa entre las habilidades sociales y la estrategia improductiva-disfuncional de afrontamiento, mostrando un coeficiente de correlación de $\rho = 0,553$; $p < 0,000$, lo que indica una asociación de alto nivel y significativa.

Asimismo, se observó una prevalencia positiva y de intensidad aceptable ante el estrés, lo que indica que, con una adecuada planificación, es posible lograr niveles moderados de estrés en los estudiantes adolescentes de la Unidad Educativa de Palora, Ecuador.

Sixto (2022) realizó una investigación cuyo objetivo fue “determinar la relación entre las variables habilidades sociales y estilos de confrontación al estrés en los alumnos del 4.º y 5.º año de educación secundaria de una Institución Educativa pública de Amarilis – Huánuco – 2021”. El estudio fue de nivel correlacional, tipo aplicado, con un diseño no experimental y de corte transversal. La población estuvo constituida por 220 alumnos, de los cuales se seleccionó una muestra de 110 estudiantes, tanto varones como mujeres.

Se aplicaron los instrumentos Test de Habilidades Sociales y Test de Estilos de Confrontación al Estrés, modificados y adaptados por expertos, cuya confiabilidad se evidenció mediante el coeficiente Alfa de Cronbach. Entre los resultados, se observó que las habilidades sociales se ubicaron, en promedio, en un nivel alto en el 30% de la muestra, mientras que, en cuanto a la confrontación al estrés, predominó el estilo de confrontación aplicado, alcanzando el 65% de los casos, con un significado bilateral de 0,082.

Asimismo, la correlación entre ambas variables resultó nula, al obtener un coeficiente de correlación de 0,161, valor que no alcanza significancia estadística. Por ello, se concluyó que no existe asociación significativa entre las habilidades sociales y los estilos de confrontación al estrés en los alumnos del 4.º y 5.º de

educación secundaria de la institución educativa pública de Amarilis – Huánuco – 2021

Torres (2022) realizó un estudio cuyo objetivo fue relacionar los niveles de estrés y las habilidades sociales en adolescentes. La investigación tuvo un diseño no experimental, de corte transversal y nivel correlacional. La muestra estuvo integrada por 140 alumnos de edades comprendidas entre 14 y 16 años, a quienes se les administró la Escala de Habilidades Sociales de Goldstein y el Inventario SISCO del estrés académico. Los resultados obtenidos indican que no existe una relación significativa entre las habilidades sociales y el estrés global, hallazgo que se obtuvo a través de la prueba estadística del coeficiente de correlación de Spearman. No obstante, al realizar un análisis dimensional, se observó una asociación significativa entre las habilidades sociales primarias, las avanzadas, las habilidades sociales colaterales frente a la agresión, las habilidades sociales para hacer frente al estrés y las habilidades sociales para la planificación, con niveles moderados de estrés en los adolescentes de la Unidad Educativa de Palora, Ecuador.

Inga (2021) desarrolló un estudio cuyo objetivo fue “determinar la relación entre los niveles de habilidades sociales y los comportamientos que comprometen la salud en los jóvenes adolescentes de una institución educativa pública del Callao”. El estudio tuvo un enfoque cuantitativo, de corte transversal y diseño no experimental, con nivel correlacional. La población estuvo conformada por 67 alumnos de educación secundaria, con edades comprendidas entre 12 y 17 años. Se aplicó el Test de Habilidades Sociales del MINSA y el cuestionario de Comportamientos de Riesgo Psicosocial, creado por Gonzales y adaptado por Saldívar. Los resultados

evidenciaron una asociación inversa entre las habilidades sociales y las conductas de riesgo para la salud, con un coeficiente de correlación $\rho = -0,720$, lo que indica una relación fuerte y significativa. Además, se observó que, en cuanto al nivel de habilidades sociales, en la dimensión de asertividad predominó un nivel alto (49%), seguido de un nivel promedio en autoestima y toma de decisiones (32%) y un nivel promedio bajo en comunicación (20%). En relación con los comportamientos de riesgo, el más frecuente fue el sexo-riesgo, seguido del consumo de drogas y la agresividad interpersonal. La conclusión señala que existe una asociación significativa entre las variables de estudio, con un coeficiente $\rho = -0,725$, lo que indica que, a medida que aumentan las habilidades sociales, disminuyen las conductas de riesgo para la salud.

Carbajal y Jesús (2020) desarrollaron un estudio cuyo objetivo fue “demostrar la relación entre los estilos de aprendizaje y las habilidades sociales en estudiantes de educación secundaria de una Institución Educativa Pública de Chulucanas–Piura, 2020”. La investigación fue de tipo básico, nivel correlacional, con diseño no experimental y enfoque cuantitativo, y tuvo como muestra a 120 estudiantes de secundaria. Se aplicó el cuestionario de Estilos de Aprendizaje Predominante – CHAEA y el Test de Habilidades Sociales de Goldstein. Los resultados evidenciaron que existe una asociación entre los estilos de aprendizaje y las habilidades sociales, así como entre sus respectivas dimensiones, excepto en la dimensión de habilidades de planificación, donde no se encontró asociación. En conclusión, se observó que sí existe relación entre los estilos de aprendizaje y las habilidades sociales, lo que sugiere que ciertos estilos favorecen el desarrollo de competencias interpersonales en los estudiantes de secundaria de la institución estudiada.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Habilidades sociales

Para el presente estudio antes de hacer un abordaje a las bases teóricas, dimensiones e indicadores, se hace imprescindible mostrar algunas concepciones sobre la variable habilidades sociales:

Millán (2018) afirma que las habilidades sociales, es el conjunto de capacidades de las personas para poder dialogar al establecer relaciones interpersonales, expresando sus emociones, sentimientos, conocimientos, juicios y valores, sin faltar el respeto al derecho y espacio de otras personas, sobre la base del diálogo constructivo y desarrollo de las relaciones sociales.J satisfactorias.

Por otro lado, Arón y Milicic (1999) señalan que las habilidades sociales son necesarias para comportarse de manera efectiva en contextos sociales, y las distinguen de la "competencia social". Esta última se refiere al nivel general de eficiencia en las relaciones interpersonales, e incluye un conjunto de habilidades que se desarrollan ante situaciones sociales, como la interacción exitosa, el comportamiento asertivo, y el respeto por los derechos propios y ajenos.

Caballo (1996) define la conducta social habilidosa como un conjunto de conductas emitidas en contextos interpersonales que expresan los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos del individuo de manera adecuada a la situación, Estas conductas respetan a los demás, resuelven problemas inmediatos y minimizan la probabilidad de conflictos futuros. La definición enfatiza la adaptación social efectiva y el equilibrio entre autoafirmación y consideración hacia otros.

Por otra parte, Goleman (2012) define las habilidades sociales como un conjunto de comportamientos que permiten interactuar con diferentes personas mediante capacidades verbales y no verbales, como escuchar activamente para mantener la conversación o pedir disculpas cuando corresponde.

Componentes de las habilidades sociales

El autor Caballo (1993) señala que los elementos básicos de las habilidades sociales son:

Cognitivo: Comprende las funciones mentales de la persona, constituidas por competencias, estrategias y constructos individuales, así como intereses y expectativas. También incluye el entorno ambiental y las habilidades comunicativas. Esta definición destaca la integración entre procesos cognitivos internos y factores externos para un funcionamiento integral.

Fisiológico: Está compuesto por el mundo emocional y sentimental, resultado de factores como el ritmo cardíaco, la presión sanguínea y manifestaciones corporales tales como la respiración, la sudoración, así como signos emotivos expresados en gestos y síntomas.

Conductuales: Estos elementos son observables en el comportamiento del individuo y se manifiestan en el volumen de la voz, los gestos, y las actitudes de simpatía y empatía.

Gil y García (2002) señala que las habilidades sociales engloban los componentes cognitivos, fisiológicos y conductuales como elementos que se complementan entre sí.

Teorías sobre las habilidades sociales.

Existen diversas teorías que explican esta variable; cada una defiende su definición, lo que a veces genera discrepancias o ambigüedades. Según Risso (1999), esto se debe a la presencia de ciertos factores.

- a. Diversas concepciones y enfoques teóricos.
- b. Multiplicidad de dimensiones o rangos de conducta. los modelos sobre habilidades sociales muestran características comunes, siendo sus diferencias en mayor o menor grado.
- c. En el campo teórico hay dos grandes concepciones teóricas, las que provienen de la Psicología Clínica y Psicología Social. Según la historia primero se desarrolló el tema de las habilidades sociales en el ámbito social, y luego A partir del proceso de percepción social, la interacción en grupos y la medición de las preferencias por ciertos miembros de un grupo.

Modelo de aprendizaje social

Bandura (1977) afirma que las habilidades sociales tienen su origen en los procesos de socialización, mediante la interacción continua con otros individuos. Estos generan aprendizajes como la experiencia directa y participante, la observación directa o indirecta, el dominio del lenguaje oral y la retroalimentación interpersonal.

Este modelo indica que las habilidades sociales se aprenden a través de experiencias interpersonales directas o vicarias continuas, y se mantienen o

modifican según las consecuencias sociales de la conducta emitida. El refuerzo social tiene un valioso valor informativo e incentivador para las conductas sociales subsiguientes.. (Hidalgo, C. & Abarca, N, 1992). Los enfoques de la Psicología Social, respaldados por teorías conductuales del aprendizaje, confirman esta perspectiva. Vygotsky sostiene que el desarrollo individual del niño está estrechamente conectado con los procesos sociales. Toda función psicológica aparece primero a nivel social (interpersonal), entre personas, y luego se interioriza a nivel individual (intrapersonal), en el propio niño.

Teoría socio-histórica

Esta teoría fue planteada por Vygotsky en 1978 y establece que las habilidades de una persona se originan en el contexto social donde se desarrolla, a través de procesos individuales, sociales, históricos y culturales. (Coheh, 2009, p. 492) señala que esta teoría se basa en la interacción con otras personas y los procesos mentales superiores involucrados en ella (Baquero, 1997, p. 3). Además, establece que el aprendizaje primero ocurre en el ámbito académico y luego en el entorno cultural, considerando los recursos que las personas tienen para enfrentar los problemas de la vida cultural. Así, la interacción social se convierte en el motor del desarrollo.

Dimensiones de las habilidades sociales según Goldstein.

Goldstein (1978) considera los siguientes componentes:

- a) Primeras habilidades sociales:** Estas habilidades sociales básicas incluyen escuchar, entablar y sostener una conversación, mostrar empatía hacia otros, dar las gracias y ser galantes. Goldstein reconoce tanto habilidades básicas como complejas, destacando que en cada situación específica se manifiesta una habilidad particular. Entre sus componentes clave están prestar atención, iniciar y mantener conversaciones, indagar sobre lo desconocido y expresar gratitud.

b) Habilidades sociales avanzadas: Las manifestaciones más frecuentes de estas habilidades incluyen la participación activa, dar y obedecer instrucciones, disculparse, iniciar diálogos con confianza entre dos o más personas, y conversar con fluidez usando gestos coherentes y apropiados. Entre sus elementos clave están pedir ayuda, conducirse adecuadamente en compañía, y dar u obedecer instrucciones de manera consciente.

c) Habilidades para manejar sentimientos: Estas habilidades permiten comprender los propios sentimientos, ubicarse en el entorno social, mostrar afecto y autoaceptarse. Goldstein (2012) define la empatía como la capacidad de entender los sentimientos y emociones de los demás, siendo empático al escuchar sus necesidades, intereses y expectativas. Esto fomenta un mayor nivel de comprensión en el diálogo, ayuda a manejar situaciones de agresividad u hostilidad, y promueve la conexión interpersonal efectiva.

d) Habilidades alternativas a la agresión: Están relacionadas con el autocontrol, el respeto a los propios derechos, la comprensión de las bromas ajenas, la búsqueda del desarrollo personal y la evitación de conflictos. Sostiene que las habilidades sociales fomentan la solidaridad, la negociación para acuerdos satisfactorios, la madurez emocional y la práctica de la empatía. Esto permite a los estudiantes convivir armoniosamente con sus congéneres, reduciendo desacuerdos y mejorando las relaciones interpersonales. Sus indicadores clave incluyen pedir permiso, compartir, ayudar a otros, negociar, practicar autocontrol, defender derechos propios y responder a bromas.

e) Habilidades para el manejo de estrés: Estas habilidades permiten responder al fracaso con optimismo y esperanza, extraer lecciones de él, resistir persuasiones, y mantener el dominio emocional ante la ira o frustración. Según Goldstein (2012), este comportamiento facilita un mejor manejo del estrés. Incluyen exponer y responder a quejas, mostrar magnanimidad en el deporte, controlar emociones en situaciones embarazosas, ubicarse al sentirse solo, ayudar a amigos, superar fracasos y resolver conflictos contradictorios.

f) Habilidades de planificación: Estas habilidades permiten tomar decisiones de forma eficaz y oportuna, formular objetivos alcanzables, resolver conflictos y concentrar esfuerzos en tareas específicas. Para Goldstein (2012), constituyen condiciones clave para lograr éxitos en los entornos personal y profesional. Incluyen ser asertivo, identificar causas de problemas, determinar metas, evaluar habilidades propias, buscar información y solucionar problemas según su prioridad.

2.2.2. Estrés académico

Definición.

El estrés académico engloba los procesos cognitivos y afectivos que el estudiante percibe frente a los estresores académicos. El estudiante clasifica elementos del entorno académico como amenazas, retos o demandas, según su capacidad de respuesta eficaz. Estas valoraciones generan emociones anticipatorias como preocupación, ansiedad, confianza, ira, tristeza, satisfacción o alivio (Barraza, 2008).

Es aquella respuesta que se produce ante las demandas del ámbito educativo (Caldera, Pulido y Martínez, 2007). Desde su ingreso al sistema educativo, los

alumnos enfrentan estresores personales, familiares y escolares que generan tensión o malestar. Estos factores perjudican el rendimiento académico, debilitan fortalezas, habilidades y capacidades, y obstaculizan procesos eficientes de enseñanza-aprendizaje.

La estructura conceptual del estrés académico parte de una concepción sistémico-cognoscitiva y se entiende como un proceso adaptativo que ocurre en tres momentos clave. Primero, el individuo enfrenta demandas o estresores; segundo, estos provocan un desequilibrio sistémico con síntomas visibles; tercero, se activan estrategias de afrontamiento para restaurar el equilibrio inicial (Barraza, 2007a, 2008a).

Las personas que manejan adecuadamente el estrés ante diversas circunstancias tienen menos conflictos, disfrutan de mejores estilos de vida y mayor bienestar psicológico. La segunda visión, llamada eudaimónica, se relaciona con el bienestar psicológico, el cumplimiento de metas y la superación personal (Zubieta y Delfino, 2010).

Por otro lado, Casuso (2011) señala que la respuesta al estrés académico depende de la disponibilidad del alumno para enfrentar las demandas del ámbito universitario. Las estrategias adecuadas de afrontamiento regulan los altos niveles de estrés en este entorno, actuando como constructos que facilitan su control. Barraza (2010) Conceptualiza el estrés académico como el fenómeno que afecta a estudiantes de educación superior, originado en estresores asociados a las actividades del contexto académico.

Los sujetos con alto estrés académico suelen mostrar indicadores como baja autoeficacia, uso inadecuado de estrategias de afrontamiento, sensación de abrumo, expectativas negativas, patrones evitativos y pobre organización, lo que genera episodios frecuentes de tensión según Zarate et al. (2017). Estos rasgos forman un perfil de estudiantes vulnerables a estrés crónico, ya que limitan su capacidad para manejar demandas académicas. La baja autoeficacia reduce la confianza en sus habilidades, mientras que el afrontamiento inadecuado agrava la percepción de amenaza. Patrones evitativos y desorganización perpetúan un ciclo de sobrecarga y bajo rendimiento. Esto lleva a síntomas como ansiedad, insomnio, irritabilidad y problemas físicos (dolores de cabeza, fatiga). En contextos educativos, factores como exámenes, tareas excesivas y falta de tiempo intensifican estos indicadores. El resultado es un impacto negativo en el bienestar y el desempeño académico.

Teoría social cognitiva de Bandura (1995)

Esta teoría enfatiza el rol central de las creencias personales en la comprensión del comportamiento humano, reconociendo la influencia del entorno sin negar la agencia proactiva del individuo. Las creencias sobre uno mismo actúan como filtros esenciales que moldean cómo las personas se perciben y responden al mundo. El entorno contribuye a formar estas creencias, pero los individuos son entes autoorganizados y autorreflexivos que regulan su conducta de manera activa. Esta perspectiva integra la autorregulación como capacidad para alinear acciones con estándares internos, promoviendo autonomía y adaptación. Contreras et al. (2012) destacan su relevancia en contextos educativos y sociales, donde la autorreflexión fomenta resiliencia frente a desafíos.

Esta teoría social cognitiva resalta cómo las personas, mediante sus capacidades desarrolladas por experiencias, transforman su entorno al establecer metas que

mantienen su equilibrio personal. Las autopercepciones actúan como herramientas clave para resolver amenazas, mientras que la autoeficacia motiva esfuerzo sostenido, persistencia y orientación hacia objetivos. El enfoque enfatiza la agencia humana proactiva: los individuos no solo responden al ambiente, sino que lo modifican constructivamente mediante metas y autopercepciones forjadas en experiencias pasadas. La autoeficacia emerge como mecanismo motivador principal, impulsando la movilización de recursos cognitivos y conductuales para enfrentar desafíos. Tres elementos clave influyen en la elección de trayectorias: la autoeficacia (confianza en capacidades), expectativas de resultados (anticipación de beneficios) y fijación de objetivos claros. Estos procesos, según Salanova et al. (2005) y Osorio & Pereira (2011), fomentan persistencia temporal y resiliencia, integrando influencias ambientales con control personal interno.

Teoría del aprendizaje social

Esta teoría del aprendizaje social sostiene que el comportamiento humano se adquiere a través de experiencias sociales, con Rotter y Bandura como principales exponentes, destacando el rol incitador de la autoeficacia en la motivación conductual. La estructura personal integra patrones aprendidos del entorno social, donde las expectativas y refuerzos moldean respuestas futuras. Rotter (1973) enfatiza que la autoeficacia impulsa acciones para evitar efectos negativos y buscar beneficios, reforzando conductas con resultados positivos. Consecuencias positivas aumentan la disposición a repetir la conducta, mientras que el contexto ambiental interactúa con factores psicológicos internos. Esto genera un ciclo donde expectativas de refuerzo valorado fomentan persistencia y elección de comportamientos adaptativos.

Dimensiones del estrés académico

Entre las dimensiones que el autor Barraza considera, son las siguientes:

1.- Estresores

Barraza (2006) plantea que las exigencias cotidianas se convierten en estresores según su impacto en la persona, abarcando ámbitos físicos, sociales y psicológicos, y amenazando directamente su equilibrio vital. Estos factores surgen del entorno y desafían la integridad del individuo al superar sus recursos de afrontamiento habituales. Pueden manifestarse como sobrecargas físicas (fatiga), presiones sociales (conflictos interpersonales) o tensiones psicológicas (ansiedad crónica). La transformación de demandas en estresores depende de la percepción subjetiva y la vulnerabilidad personal, conectando con perfiles de alto estrés académico previamente discutidos. Esto resalta la necesidad de estrategias preventivas para mitigar su efecto disruptivo en el bienestar general.

Zavaleta (2012) destaca que los compañeros de estudio son clave en la vida social grupal, ya que comparten desafíos comunes que fomentan la resolución colectiva de tareas. El trabajo grupal permite alcanzar metas académicas mientras se descubren capacidades individuales y colectivas a través de una interacción profunda. La intercomunicación actúa como instrumento esencial para generar cohesión, fortaleciendo lazos y motivación compartida entre los estudiantes. Esto logra una doble ganancia: cumplir objetivos planificados y potenciar el

autoconocimiento grupal, integrándose con dinámicas de autoeficacia discutidas previamente. La colaboración reduce el aislamiento estresante, promoviendo resiliencia ante demandas académicas mediante apoyo mutuo.

Barraza y Silerio (2007) identifican la sobrecarga de tareas y trabajo como un estresor académico clave, caracterizado por su duración variable (breve o prolongada), frecuencia, diversidad y magnitud, demandando máxima atención del estudiante. Este tipo de presión surge cuando las exigencias académicas exceden la capacidad de gestión, conectando con los indicadores de alto estrés como pobre organización y sensación de abrumo previamente mencionados. Requiere atención total, agotando recursos cognitivos y emocionales, lo que puede activar patrones evitativos o reducir la autoeficacia si persiste sin estrategias de afrontamiento grupal, como el apoyo de pares. Enlaza directamente con estresores físicos, sociales y psicológicos de Barraza (2006), amplificando tensiones cuando se combina con falta de intercomunicación en grupos de estudio.

Evaluaciones del profesor.

Careaga (2001) define el ambiente escolar más allá del clima psicosocial del aula, extendiéndolo a cómo impregna las tareas y proyecta contenidos en el aprendizaje del alumno, donde la evaluación actúa como diagnóstico y principal motivador para estudiar. Este entorno integral influye directamente en la recepción de conocimientos, conectando con estresores como la sobrecarga de tareas de Barraza y Silerio (2007). Como herramienta diagnóstica, genera motivación intrínseca para el esfuerzo académico, pero puede intensificar presiones si se percibe como amenaza al equilibrio personal. Integra dinámicas grupales de Zavaleta (2012), donde apoyo de pares mitiga tensiones evaluativas, fomentando autoeficacia en contextos de alta demanda.

Participación en clase

Román (1996) enfatiza que la participación activa de los alumnos es decisiva en el aula, siendo una característica distintiva de métodos de enseñanza alternativos y un criterio clave de calidad pedagógica. Esta participación genera profundas consecuencias positivas en los procesos de aprendizaje y evaluación, fomentando compromiso y profundidad cognitiva.

Este proceso permite que los alumnos comprendan el verdadero sentido de las tareas o actividades en las que se encuentran inmersos, vivenciando dicha experiencia como algo profundamente propio y significativo, sostenido por una fuerte motivación. Esta motivación impulsa a los estudiantes a adoptar actitudes positivas y de cooperación, y, a largo plazo, contribuye a formar ciudadanos responsables y comprometidos con su entorno.

2.- Síntomas: Reacciones físicas

De acuerdo con Barraza (2005), estas son reacciones propias del cuerpo que se manifiestan como dolor de cabeza, fatiga permanente, bruxismo (rechinar los dientes durante el sueño), hipertensión arterial, desarreglos gástricos, impotencia, dolor de espalda, insomnio constante o sueño irregular, catarros y gripes recurrentes, escaso deseo sexual, sudoración excesiva, aumento o pérdida de peso, así como temblores o tics nerviosos.

Insomnio. Según AsisMed (2017), se define como la dificultad para conciliar o mantener el sueño, que puede manifestarse como sueño excesivo o conductas anormales asociadas al mismo.

Pesadillas. Según Porto y Gardey (2013), las pesadillas son sueños que generan miedo o angustia en la persona, generalmente ocasionales, aunque pueden ser repetitivas en ciertos periodos. Se perciben con gran intensidad y forman parte de las parasomnias, trastornos que ocurren durante el sueño y afectan significativamente el resto del día.

Cansancio permanente. Se define como la constante incapacidad para mantener la energía inicial a lo largo del día. Se considera una respuesta fisiológica normal tras un esfuerzo intenso o prolongado, pero en la mayoría de los casos requiere descanso reparador para restaurar el estado habitual.

López (2004), sin embargo, indica que cuando el cansancio surge tras un leve esfuerzo o incluso sin él, es más adecuado hablar de astenia. Este estado se manifiesta como un cansancio prolongado, percibido como una sensación de debilidad y falta de vitalidad generalizada —tanto física como psicológica—, que reduce la capacidad para trabajar e incluso para realizar las tareas más sencillas.

Reacciones psicológicas. Comprende las funciones cognitivas o emocionales del individuo y se manifiesta en estrés, ansiedad, susceptibilidad, estados de tristeza, temor de ser evitado, alto nivel de irritabilidad, estados de indecisión, falta de confianza en sí mismo, inquietud, sensación de inutilidad, escaso nivel de entusiasmo, sentir que le falta el control sobre la situación, es pesimista y amargado,

rebelde, irradia una imagen negativa de sí mismo, sensación de melancolía durante el día, se preocupa mucho, dificultad de concentración, infelicidad, inseguridad y tono de humor depresivo. Barraza, (2005)

Inquietud. Según Porto y Merino (2012), es un estado de nerviosismo que surge en determinadas circunstancias, donde la persona no vive en paz debido a preocupaciones constantes y ansiedad continua. Esto impide mantener la concentración en las tareas, ya que la atención y los pensamientos se desvían hacia otros asuntos, generando problemas en la vida cotidiana.

Decaimiento. Según Pacheco (2010), genera un desánimo inexplicable y una falta de interés en las actividades que previamente emocionaban al alumno.

Reacciones comportamentales. Según Barraza (2005), estas se asocian con los comportamientos del individuo e incluyen fumar excesivamente, olvidos frecuentes, aislamiento social, conflictos y discusiones habituales, escaso empeño en las responsabilidades, absentismo laboral o escolar, dificultad para aceptar compromisos, desgano general, aumento o reducción del consumo de alimentos, problemas para mantener obligaciones y una marcada indiferencia hacia sí mismo y los demás.

Aislamiento social. Según INFOCOP (2010), los adolescentes ignorados son estudiantes aislados que son excluidos por sus compañeros, lo que genera problemas de autoestima y soledad. Como resultado, se sienten rechazados, presentan desajustes emocionales con ansiedad, sintomatología depresiva, bajo rendimiento académico y, en ocasiones, relaciones conflictivas con compañeros y profesores.

3.- Estrategias de afrontamiento

Lazarus y Folkman (1986, citado en Barraza, 2006) definen el afrontamiento como "los esfuerzos cognitivos y conductuales, constantemente cambiantes, que se desarrollan para manejar demandas específicas externas e internas, evaluadas como excesivas o desbordantes respecto a los recursos del individuo".

Habilidad asertiva. - Díaz, (2016) señala que el asertividad es solo una de las habilidades sociales, que reúne las conductas y pensamientos que nos posibilitan defender nuestros derechos evitando ser agresivo ni ser agredido.

Alta autoestima. Según Valencia (2007), la autoestima responde a la necesidad de respeto y confianza en uno mismo, fundamental porque todos deseamos ser aceptados y valorados por los demás. Su satisfacción genera mayor seguridad personal, mientras que la falta de reconocimiento por los logros propios puede provocar sentimientos de inferioridad o fracaso.

Teorías del estrés

Según la teoría transaccional del estrés de Lazarus y Folkman (1984, 1986), este se define como un proceso dinámico de interacción entre el individuo y su ambiente. Se manifiesta mediante estímulos internos o externos, mediados por una evaluación cognitiva que los percibe como positivos o negativos, y por mecanismos de afrontamiento cognitivos o conductuales, lo que genera un patrón complejo de efectos en el cuerpo y la mente. De estos elementos depende la aparición, duración, intensidad y manifestaciones de la respuesta de estrés (Lazarus & Folkman, 1986).

2.3. Formulación de hipótesis

2.3.1. Hipótesis general

Existe una asociación significativa entre las habilidades sociales y el estrés académico en estudiantes de secundaria de la institución educativa privada Liceo Bernhald Bolzano Jicamarca, 2024.

2.3.2. Hipótesis específicas

Existe una asociación significativa entre las habilidades sociales y la dimensión estresores en lo alumnos de educación secundaria de la institución educativa privada Liceo Bernhald Bolzano Jicamarca, 2024.

Existe una asociación significativa entre las habilidades sociales y la dimensión síntomas en los alumnos de educación secundaria de la institución educativa privada Liceo Bernhald Bolzano Jicamarca, 2024.

Existe una asociación significativa entre las habilidades sociales y la dimensión estrategias de afrontamiento en los alumnos de educación secundaria de la institución educativa privada Liceo Bernhald Bolzano Jicamarca, 2024.

CAPITULO III: METODOLOGÍA

3.1. Método de investigación

En esta investigación se adoptó el método deductivo-hipotético como fundamento metodológico, implicando un procedimiento riguroso, sistemático y controlado. Este enfoque buscó enriquecer la comprensión de las variables mediante la generación de evidencia empírica sólida y un análisis crítico (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018).

3.2. Enfoque de la investigación

La metodología de este estudio se basó en un enfoque cuantitativo, que partió de la identificación y formulación precisa de la pregunta de investigación, seguida de una revisión exhaustiva de la literatura y documentación oficial relevante (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018).

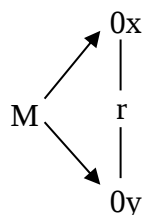
3.3. Tipo de investigación

Esta investigación adopta una tipología básica aplicada, que utiliza conocimientos existentes para resolver problemas concretos relacionados con las dos variables de estudio (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018).

3.4. Diseño de investigación

El diseño del estudio fue no experimental, caracterizado por la observación de variables en su contexto natural, sin manipulación ni alteración de condiciones. El investigador no intervino directamente sobre las variables ni asignó sujetos aleatoriamente a tratamientos; en cambio, recolectó datos de situaciones existentes para analizar relaciones o diferencias entre ellas (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018).

Esquema:



Donde:

M = Muestra (150 estudiantes de quinto de secundaria de una institución pública)

Ox = Observación de la primera Variable (habilidades sociales)

Oy = Observación de la segunda Variable (estrés académico)

R = Asociación entre ambas variables

3.4.1. Corte y nivel

El corte de la investigación fue transversal porque el estudio se realizó en un determinado periodo de tiempo. (Hernández-Sampieri y Mendoza 2018)

Nivel: fue correlacional, porque buscó establecer la relación que tienen ambas variables de estudio

3.5. Población, muestra y muestreo

3.5.1. Población

La población del estudio estuvo conformada por 300 alumnos de educación secundaria de la institución educativa privada Liceo Bernhald Bolzano Jicamarca (2024). Según Hernández, Fernández y Baptista (2014), la población comprende todos los elementos o individuos inmersos en el estudio.

3.5.2. Muestra

La población estuvo conformada por 300 alumnos de educación secundaria, de los cuales se seleccionó una muestra no probabilística por conveniencia compuesta por 107 estudiantes. Esta estrategia se adoptó por la accesibilidad de los participantes y la necesidad de analizar, en profundidad, las relaciones entre variables dentro del contexto específico de la institución. Al tratarse de una muestra por conveniencia, la capacidad de generalizar los resultados a poblaciones más amplias queda limitada; sin embargo, la muestra permite examinar detalladamente los fenómenos observados en la institución estudiada (población: $N = 300$; muestra: $n = 107$).

3.5.3 Muestreo

El muestreo elegido fue no probabilístico por conveniencia, definido como un método de selección de muestra donde los elementos son seleccionados según su disponibilidad y conveniencia para el investigador, sin seguir un proceso aleatorio o probabilístico (Arispe et al., 2020). Debemos indicar los siguientes criterios básicos para el proceso de selección fueron:

Criterios de inclusión:

- Alumnos de educación secundaria de uno y otro sexo.
- Alumnos que respondan satisfactoriamente en la evaluación.

Criterios de exclusión:

- Alumnos que no respondan satisfactoriamente en la evaluación.
- Alumnos que no hayan firmado el consentimiento informado.

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala	Rango
Habilidades sociales	Es la serie de conductas interpersonales que permiten las asociaciones sociales positivas en una interacción social relacionada en sus diversas manifestaciones” (Goldstein 1980 p. 8).	La medición de las habilidades sociales se logrará con la administración y evaluación con el test de medición de habilidades sociales de Goldstein, la que posibilita la evaluación de las habilidades sociales.	Primeras Habilidades Sociales	• Saber y prestar atención y escuchar • Saber interactuar y hacer preguntas • Saber abordar y presentarse ante los demás • Saber entablar amistad con otras personas • Saber reconocer y halagar los méritos de otra persona		Alto: 171 - 210
			Habilidades Sociales Avanzadas	• Poder solicitar apoyo • Cumplir las indicaciones de un manual de instrucciones • Saber pedir disculpas • <u>Tener habilidad para convencer</u>		
			Habilidades para manejar sentimientos	• Habilidad para expresar sentimientos propios. • Habilidad para comprender sentimientos de otros. • Confrontar con ira a otra persona		Medio: 130 - 170
			Habilidades Alternativas de la Agresión	• Saber autorrecompensarse • Dominar y controlar los temores • Saber solicitar y pedir permiso. Autocontrol • Poder ser desprendido con los demás • Habilidad para prestar apoyo a otros. • Saber hacer concesiones negociaciones • Evitar peleas • No buscar problemas con otros.	Ordinal	Bajo: 90 - 129
			Habilidades para el Manejo de Estrés	• Saber formular una queja. • Evitar momentos vergonzosos • Superar los fracasos. • Habilidad para saber responder una acusación. • Saber dar respuesta ante presión de grupo.		Muy Bajo 50 - 89
			Habilidades de Planificación	• Capacidad para tomar decisiones • Capacidad para discernir • Capacidad para formular objetivos personales • Habilidad para obtener información. • Saber priorizar problemas • Habilidad para tomar iniciativa • Lograr atención y concentración en tareas • <u>Identificar sus talentos</u>		

Matriz de operacionalización de la variable estrés académico

Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de Medición	Rango
Estrés Académico	García Muñoz (2004) sostiene que el estrés académico es un proceso cognitivo y afectivo que percibe el alumno vivencia por el fuerte impacto de los estresores académicos".	El nivel de estrés académico se mide con el test de medición del estrés académico. SISCO. (Barraza, 2007)	Estresores	- Vivir en constante competencia con compañeros - Tener exceso de tareas escolares. - La mala personalidad del docente. - Los constantes exámenes académicos. - La excesiva cantidad de tareas que dejan los profesores. - Poca comprensión de los contenidos de clase. - Colaboración y participación en clase. - Falta de tiempo para cumplir las tareas.	Ordinal	Leve = 0 – 33
			Síntomas: Físico, psicológico y comportamentales	- Constante interrupción del sueño. - Permanente cansancio y fatiga - Frecuente dolor de cabeza - Constante dolores de la vía gastrointestinal. - Frecuente acción de rascarse, morderse las uñas, frotarse. - Frecuente estado de sueño y tendencia a dormirse en clase		Moderada = 34 -66
			Estrategias de afrontamiento	- Ser un busca lio - Es provocativo y conflictivo. - Se aísla del grupo. - Falta de iniciativa para elaborar las tareas académicas. - Consumo excesivo de comida chatarra.		Severa = 67 -100

3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.7.1. Técnica

Para la recolección de información se emplearon las siguientes técnicas: cuestionarios y encuestas. Según Arias (2013, p. 146), estas constituyen recursos físicos para obtener y registrar datos. En este estudio, se recolectaron datos sobre las variables de habilidades sociales y estrés académico.

Adicionalmente, se administró la técnica de observación para registrar manifestaciones conductuales de las variables estudiadas. Esta permitió identificar indicadores de habilidades sociales (como asertividad e interacción grupal) y estrés académico (como inquietud o aislamiento) en contextos naturales del aula. Del Cid et al. (2007, pp. 104-105) indican que una observación adecuada debe definir claramente sus objetivos, utilizando el marco teórico como soporte conceptual con referencias de autores especializados.

3.7.2. Descripción de los Instrumentos

En el proceso de recolección de datos para el estudio se aplicaron estos instrumentos:

- El test de habilidades sociales de Goldstein
- El test de estrés académico

También se describen las fichas técnicas de cada variable:

Tenemos el: **instrumento Lista de Chequeo de Habilidades Sociales de Goldstein**

- Nombre : Lista de chequeo de habilidades sociales
- Autor : Arnold P. Goldstein, New York

- Año : 1978
- Adaptado : Ambrosio Tomás (1994-1995)
- Lugar : Perú.
- **Administración:** Individual y/o colectiva.
- **Duración:** 15 minutos.
- **Contenido:** Se estructuró un cuestionario de escala ordinal que contiene 50 ítems, que permiten evaluar las habilidades sociales que son repartidas a seis dimensiones: Dimensión I. Primeras habilidades sociales, dimensión II. Habilidades sociales avanzadas, dimensión III. Habilidades asociadas con los sentimientos, dimensión IV. Habilidades alternativas a la agresión, dimensión V. Habilidades para hacer frente al estrés, dimensión VI. Habilidades de planificación.
- **La valoración.** Es un procedimiento fácil de llenar, la realiza el estudiante según el nivel de competencias de acuerdo con sus habilidades sociales, descritas en el cuestionario. El puntaje más elevado del ítem es 5 y el puntaje más bajo es 1. Así se pudo hallar el nivel de desarrollo de la habilidad específica del alumno a nivel personalizado como grupal.
- **El puntaje total del cuestionario:** Es variable con relación al total de ítems que ha respondido el estudiante en cada ítem, siendo los valores de 1 a 5, siendo a la vez el mínimo de 50 puntos y como máximo 250 puntos.
- Los índices de valoración de las habilidades sociales fueron:
- (1) Nunca
- (2) Rara vez
- (3) A veces
- (4) A menudo

- (5) Siempre

Tenemos al instrumento 2. Inventario de SISCO para medir el estrés académico.

Nombre : Inventario sistémico cognoscitivista - SISCO

Autor : Arturo Barraza Macías. 2007

Administración: Individual y colectiva

Duración : 10 minutos.

Objetivo : Evalúa las condiciones de estrés del estudiante.

Tipo de respuesta: Los ítems están ubicados en forma de escalamiento tipo Likert de 5 valores en las categorías (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre).

Descripción: Evalúa tres dimensiones: estresores, síntomas: (físicas, psicológicas y comportamentales) y estrategias de afrontamiento.

Estructura: Comprende 29 ítems clasificados de la siguiente manera:

Ocho ítems, que identifican la frecuencia en que los factores estresores del ámbito escolar y familiar.

- Quince ítems, que señalan la frecuencia de los síntomas que presentan los escolares.

- Seis ítems, que identifican la frecuencia de la aplicación de las estrategias de confrontación al estrés por los escolares.

3.7.3. Validación de Instrumentos

▪ Validez de la variable Habilidades sociales

Prueba de KMO y Bartlett

Medida Kaiser-Meyer-Olkin de adecuación de muestreo		,682
Prueba de esfericidad Aprox. Chi-cuadrado		2446,440
de Bartlett	Gl	1225
	Sig.	,000

Validez Barraza (2007), basándose en la estructura interna y teniendo en cuenta tres procedimientos: análisis factorial, análisis de la consistencia interna y el análisis de grupos contrastados. Los resultados obtenidos confirmaron la constitución tridimensional del inventario con relación al modelo conceptual elaborado para el estudio de la misma variable desde una perspectiva sistémico – cognoscitivista.

3.7.4. Confiabilidad

▪ Confiabilidad del instrumento

La confiabilidad del instrumento se determinó mediante el coeficiente Alfa de Cronbach, evaluando la consistencia interna del cuestionario. Este procedimiento se aplicó a una muestra piloto de 91 alumnos con características similares a la población estudiada. Una vez obtenidos los puntajes totales, se calculó la confiabilidad basada en la relación entre las partes del instrumento.

Confiabilidad de la variable habilidades sociales

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,928	50

- La confiabilidad del cuestionario de la variable habilidades sociales presentó un nivel de 0,928 que evidencia una confiabilidad muy alta.

- **Confiabilidad:** Barraza (2007) aplicó el procedimiento estadístico dividiendo el instrumento en mitades, obteniendo una confiabilidad total de 0.870; mediante Alfa de Cronbach, el resultado fue de 0.900, considerado satisfactorio. En el presente estudio, el análisis de confiabilidad con Alfa de Cronbach arrojó un valor de 0.859 (Tabla 1), calificado como bueno según Hunsley y Marsh (2008).

3.8. Plan de procesamiento y análisis de datos

El presente informe contiene una serie de procesos de análisis de información que se realizaron en su debido tiempo:

- Las técnicas estadísticas se procesaron inicialmente con Excel para organizar la base de datos, tras administrar los instrumentos que evaluaron las variables de habilidades sociales y estrés académico en alumnos de educación secundaria.

- Posteriormente, se utilizó SPSS versión 26 para calcular estadísticos descriptivos como moda, mediana y media, fundamentales para la contrastación de hipótesis sobre las variables de habilidades sociales y estrés académico.

- Se aplicó la prueba de bondad de ajuste de Kolmogorov-Smirnov ($\alpha = 0.05$), que arrojó un valor $p > 0.05$ para ambas variables, confirmando la normalidad de las puntuaciones. Esta distribución normal permitió emplear pruebas paramétricas posteriores, como la correlación de Pearson para analizar las relaciones entre habilidades sociales y estrés académico.
- Para la contrastación de hipótesis se aplicó primero la estadística descriptiva (medias, desviaciones estándar), seguida de la inferencial: correlación de Pearson ($r = -0.45$, $p < 0.01$) e hipótesis de regresión simple, confirmando una relación inversa significativa entre habilidades sociales y estrés académico. Estos resultados verificaron la hipótesis principal (H1) y los objetivos específicos de la investigación.
- Los resultados finales se presentaron en tablas descriptivas (medias, desviaciones estándar por variable), tablas correlacionales (matriz de Pearson) y figuras gráficas (gráfico de dispersión bivariado, histogramas de normalidad), acompañados de interpretaciones analíticas.

3.9. Aspectos éticos

En el desarrollo de esta investigación se respetó el Código de Ética y Deontología del Colegio Profesional de Psicología, garantizando el respeto a las personas, la confidencialidad de la información y el uso exclusivo de instrumentos validados (Capítulo 8, Artículo 50). Los resultados se comunicaron de forma pertinente y concisa, se entregó un informe final a la institución educativa y se citaron estrictamente todos los autores consultados (Artículo 65).

La Declaración de Helsinki (52ª Asamblea General de la Asociación Médica Mundial, octubre 2000) establece que "el propósito principal de la investigación

biomédica con seres humanos es mejorar los procedimientos preventivos, diagnósticos y terapéuticos". Por ello, los mejores métodos disponibles deben probarse continuamente para garantizar su eficacia, efectividad, accesibilidad y calidad (Manzini, 2000).

Finalmente, se cumplió el reglamento ético de investigación de la Universidad Norbert Wiener, incluyendo el consentimiento informado de los participantes. La redacción respetó los principios de confidencialidad, derechos de autor y verificación antiplagio mediante Turnitin..

CAPÍTULO IV: EL PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

4.1.1. Resultados

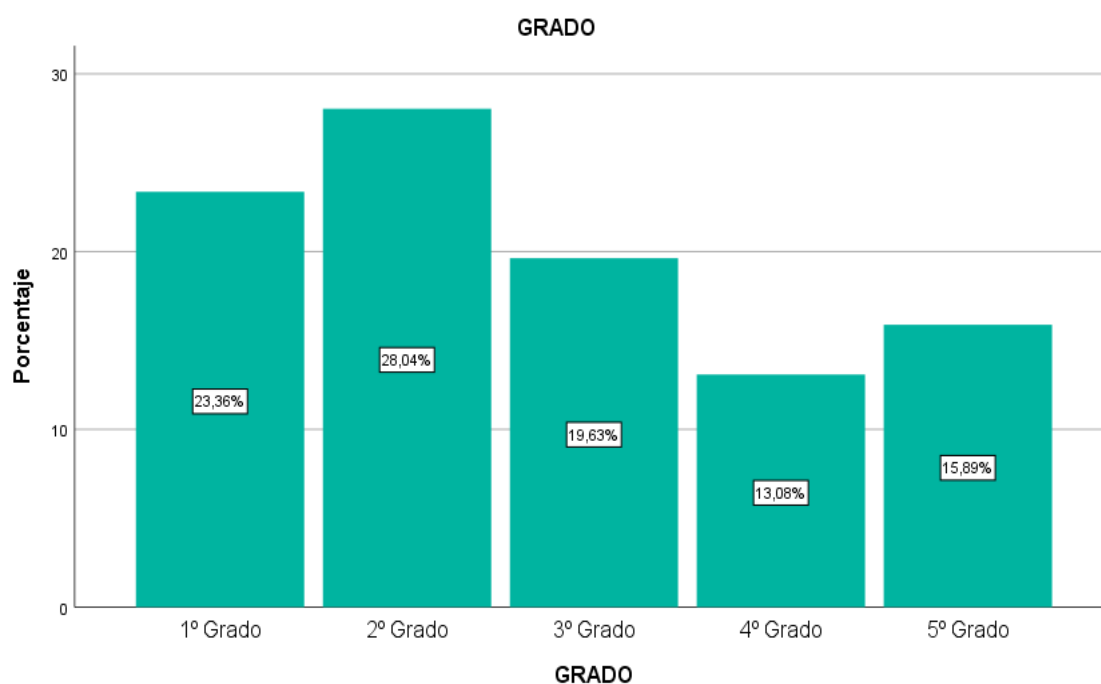
4.1.1. Análisis descriptivo de resultados

Tabla 1

Descripción por grado de estudiantes

	Frecuencia	Porcentaje
1º Grado	25	23,4%
2º Grado	30	28,0%
3º Grado	21	19,6%
4º Grado	14	13,1%
5º Grado	17	15,9%
Total	107	100%

Figura 1. Estudiantes según grado de estudios



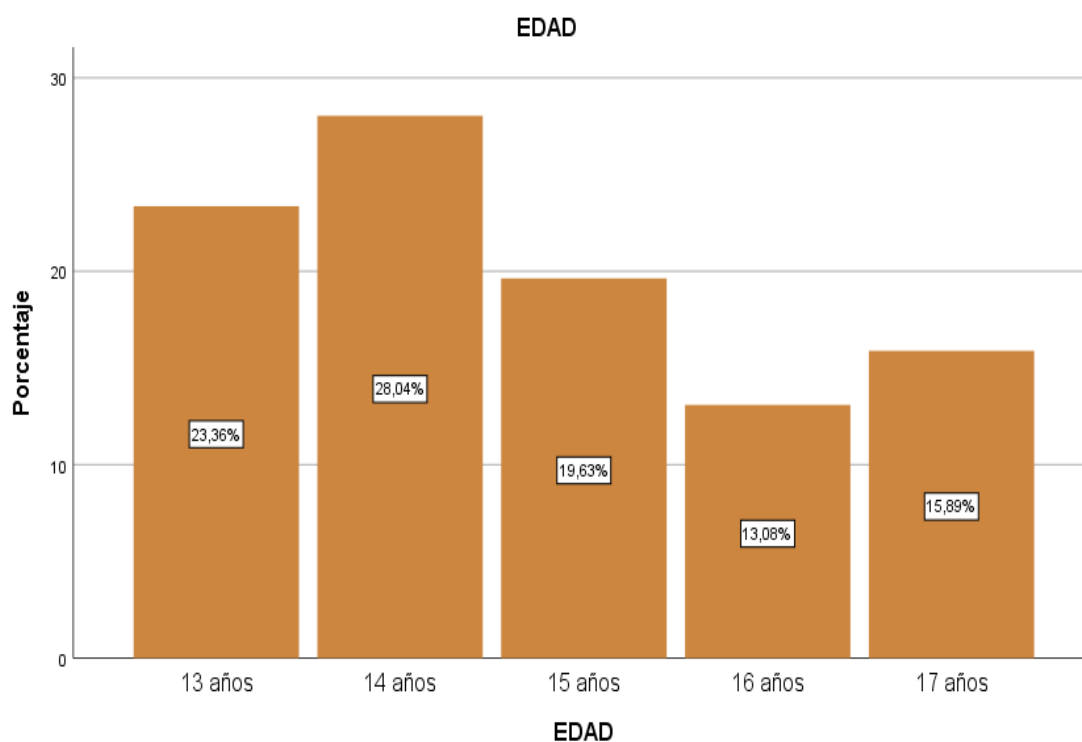
En la tabla 1 y figura1, se observa que la mayoría de los alumnos que conformaron esta investigación son del 2º grado de secundaria (28%) y en su minoría estuvo compuesta de estudiantes del 4º grado de secundaria (13.1%).

Tabla 2

Descripción por rango de edad

	Frecuencia	Porcentaje
13 años	25	23,4%
14 años	30	28,0%
15 años	21	19,6%
16 años	14	13,1%
17 años	17	15,9%
Total	107	100%

Figura 2. Estudiantes según rango de edad



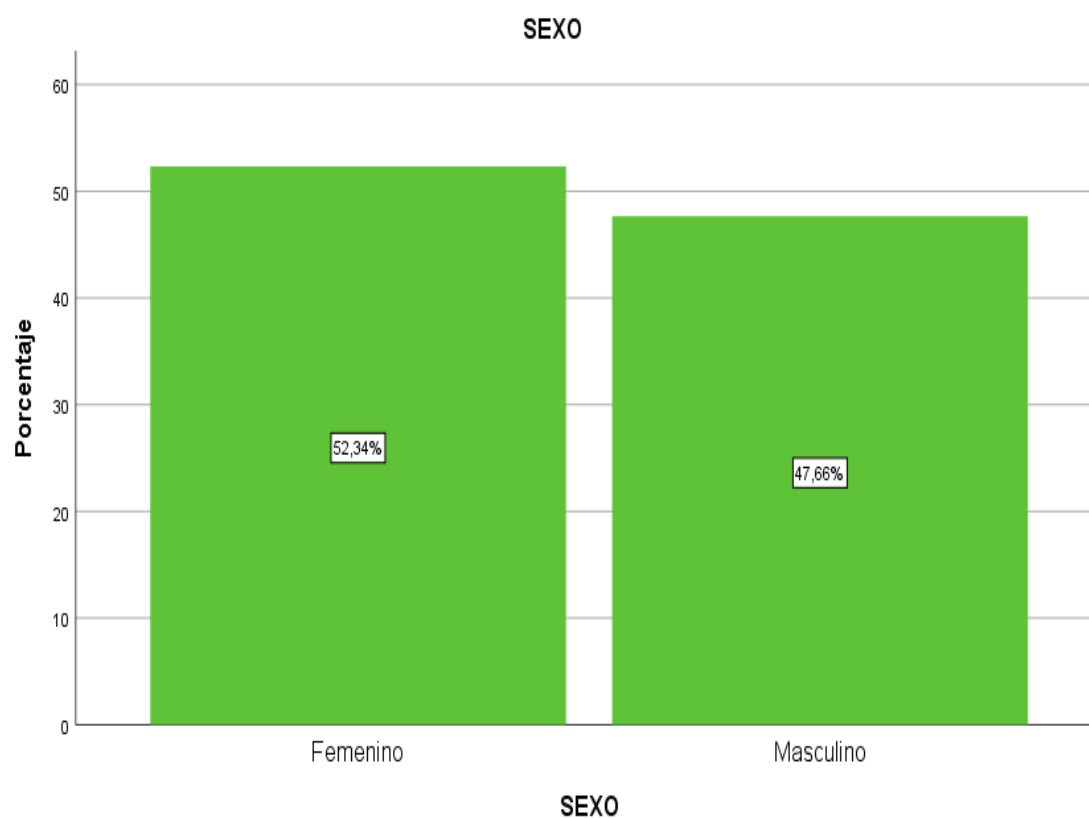
En la tabla 2 y figura2, se evidencia que el mayor porcentaje de los alumnos que conformaron esta investigación son de 14 años (28,04%) y en su minoría estuvo compuesta por estudiantes de 16 años de edad (13.08%).

Tabla 3.

Descripción por sexo de los estudiantes

	Frecuencia	Porcentaje
Masculino	51	47,7%
Femenino	56	52,3%
Total	107	100%

Figura 3. Estudiantes según sexo



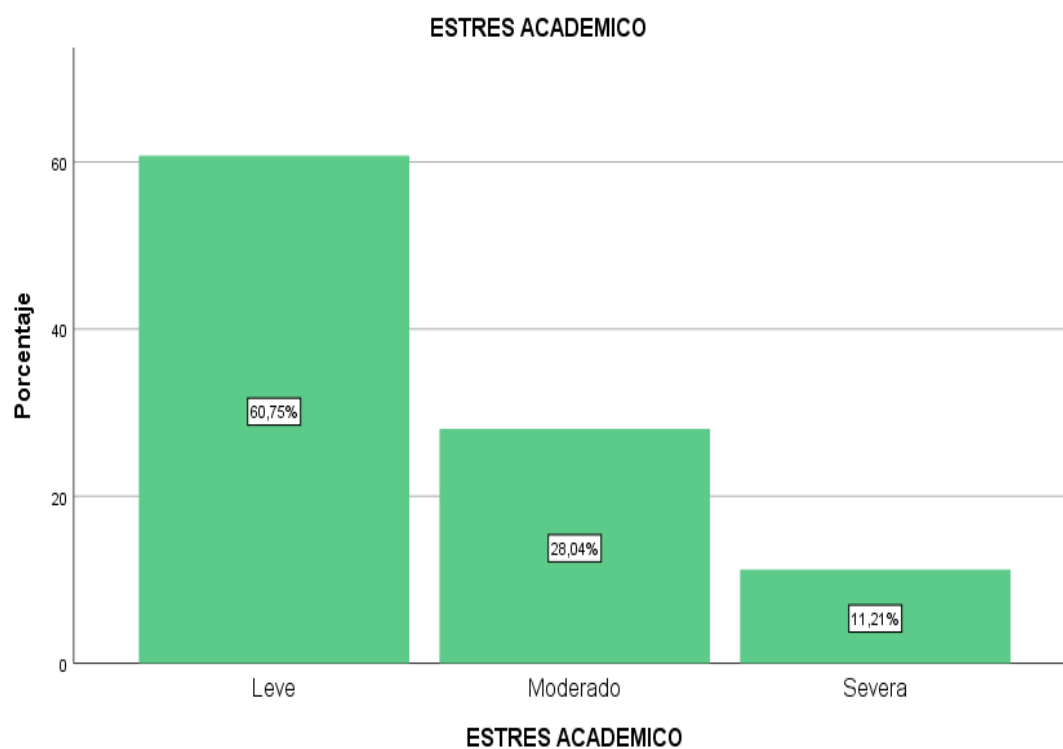
En la tabla 3 y figura 3, el mayor porcentaje de los alumnos, que conformaron esta investigación son del sexo femenino (52.3%), y en menor proporción son del sexo masculino (47.7%).

Tabla 4

Nivel de estrés académico de los estudiantes

	Frecuencia	Porcentaje
Leve	65	60,7%
Moderado	30	28,0%
Severa	12	11,2%
Total	107	100%

Figura 4. Nivel de estrés académico de los estudiantes



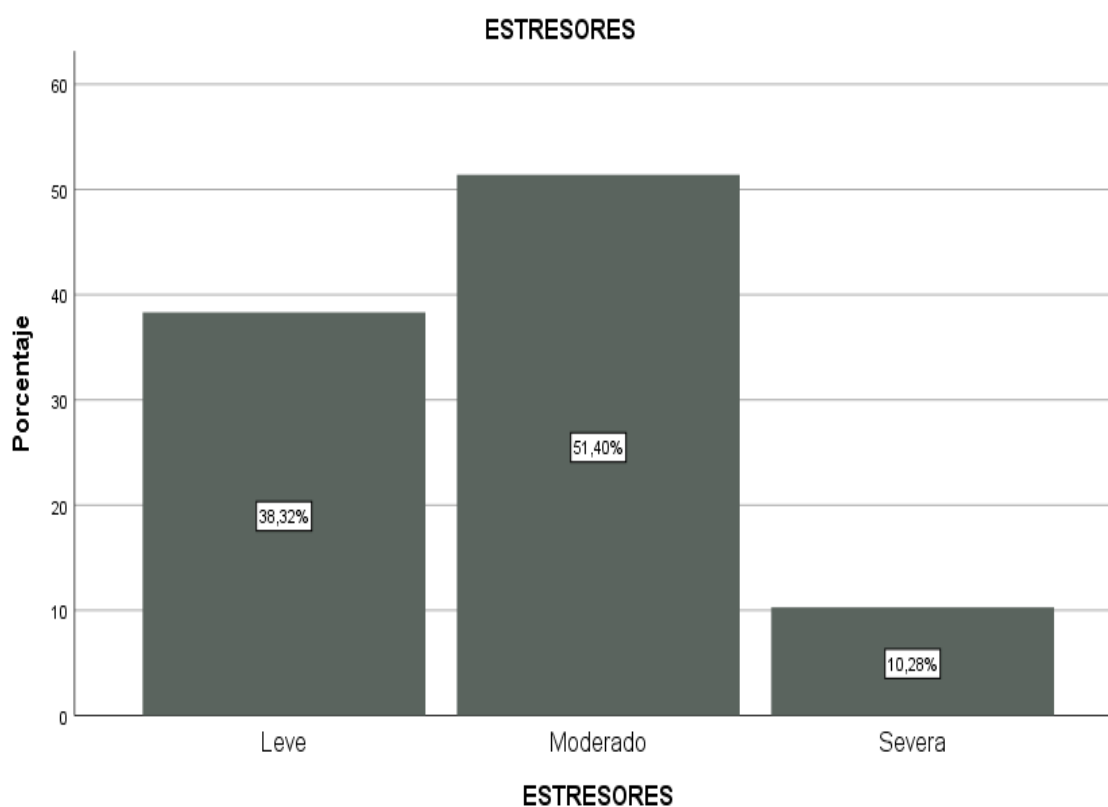
En la tabla y figura 4, se muestra el nivel de estrés académico de los alumnos, en la que, la mayoría presentaron un nivel leve de estrés (60,7%); mientras que, la menor proporción de estudiantes manifestó un nivel severo de estrés (11.2%).

Tabla 5

Nivel de dimensión estresores en los estudiantes

	Frecuencia	Porcentaje
Leve	41	38,3%
Moderado	55	51,4%
Severa	11	10,3%
Total	107	100%

Figura 5. Nivel de dimensión estresores



La tabla y figura 5, evidencia el nivel de dimensión estresores de los alumnos, de los cuales la mayoría presentaron un nivel moderado (51,4%); en tanto que la menor proporción de alumnos manifestó un nivel severo (10.3%).

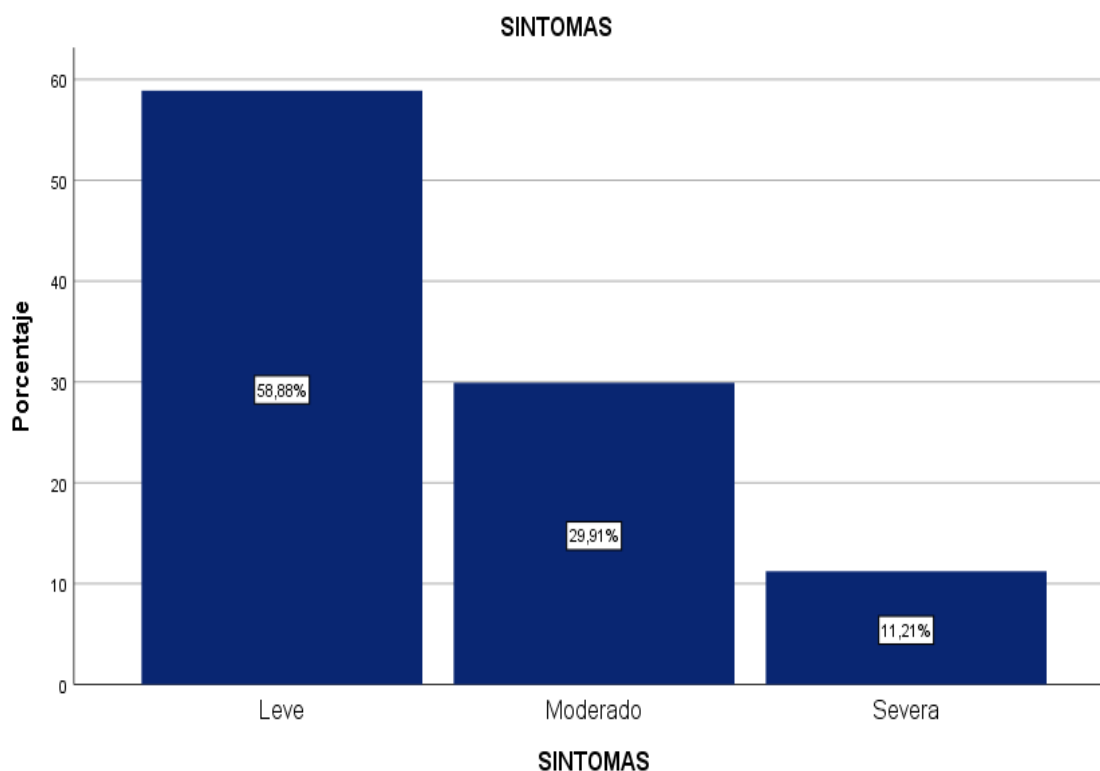
Tabla 6

Nivel de dimensión síntoma de los alumnos

s

	Frecuencia	Porcentaje
Leve	63	58,9%
Moderado	32	29,9%
Severa	12	11,2%
Total	107	100%

Figura 6. Nivel de dimensión síntomas de estudiantes.



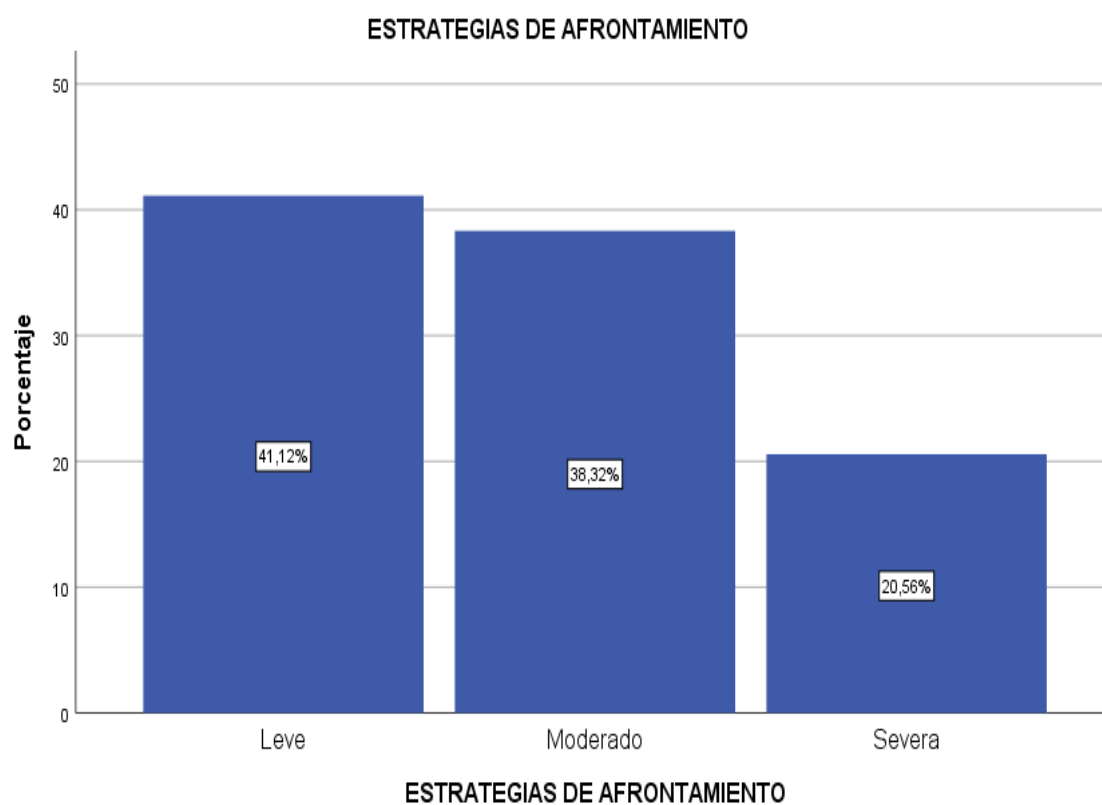
La tabla 6 y figura 6, muestra el nivel de dimensión síntomas de los alumnos, de los cuales la mayoría presentaron un nivel leve (58,9%); en tanto que, la menor proporción de alumnos manifestó un nivel severo (11.2%).

Tabla 7

Nivel de dimensión estrategias de afrontamiento de los alumnos

	Frecuencia	Porcentaje
Leve	44	41,1%
Moderado	41	38,3%
Severa	22	20,6%
Total	107	100%

Figura 7. Nivel de dimensión estrategias de afrontamiento de los alumnos



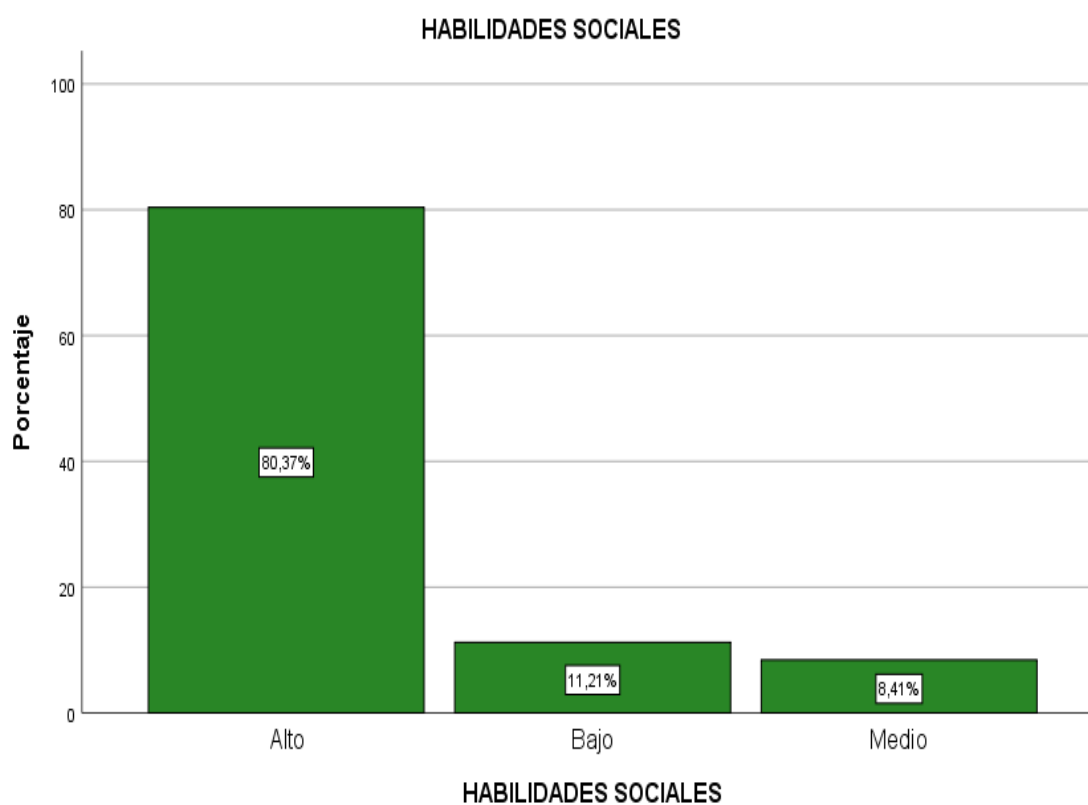
La tabla 7 y figura 7, muestran el nivel de dimensión estrategias de afrontamiento de los alumnos, de los cuales la mayoría presentaron un nivel moderado (38,3%); en tanto que, la menor proporción de alumnos manifestó un nivel severo (20.6%).

Tabla 8.

Nivel de habilidades sociales

	Frecuencia	Porcentaje
Alto	86	80,4%
Bajo	12	11,2%
Medio	9	8,4%
Total	107	100%

Figura 8. Nivel de habilidades sociales



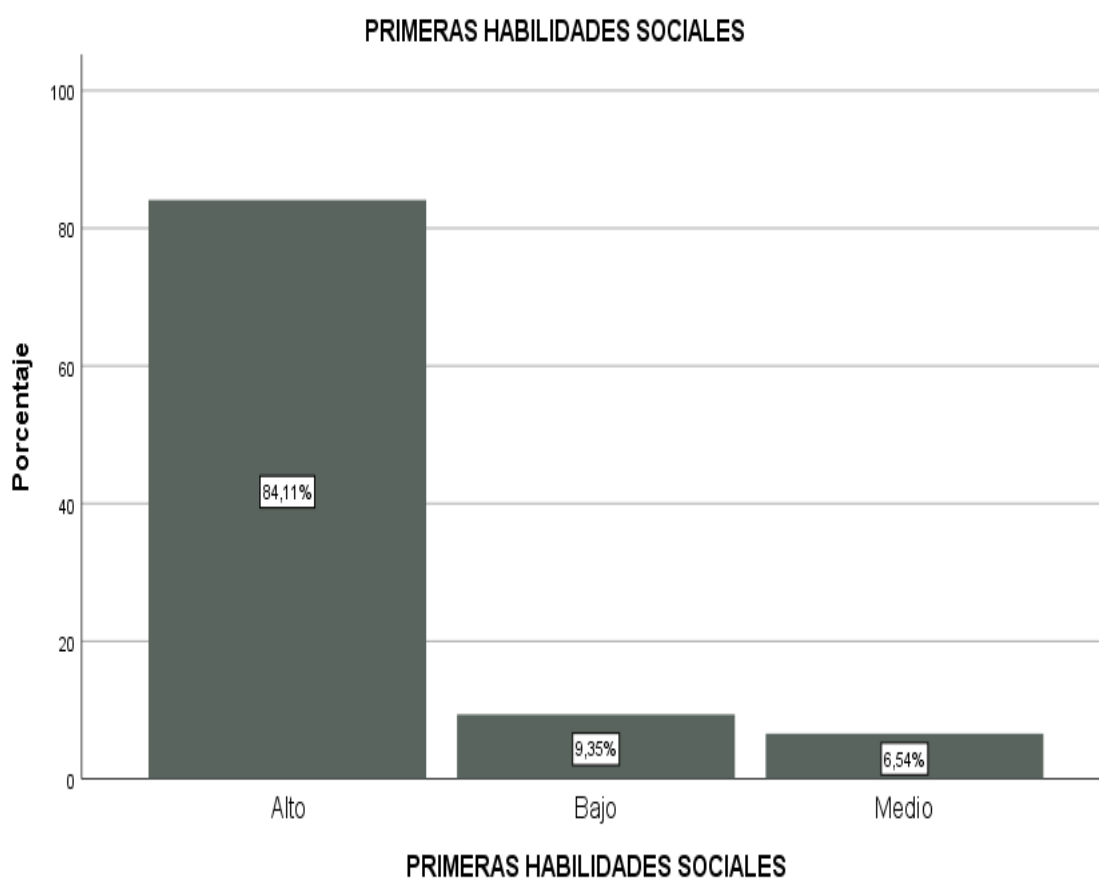
La tabla 8 y figura 8, evidencia el nivel de habilidades sociales de los alumnos, de los cuales la mayoría han presentado un nivel Alto (80,4%); en tanto que, la menor proporción de alumnos manifestó un nivel medio (8.4%).

Tabla 9.

Nivel de dimensión primeras habilidades sociales

	Frecuencia	Porcentaje
Alto	90	84,1%
Bajo	10	9,3%
Medio	7	6,5%
Total	107	100%

Figura. 9. Nivel de dimensión primeras habilidades sociales



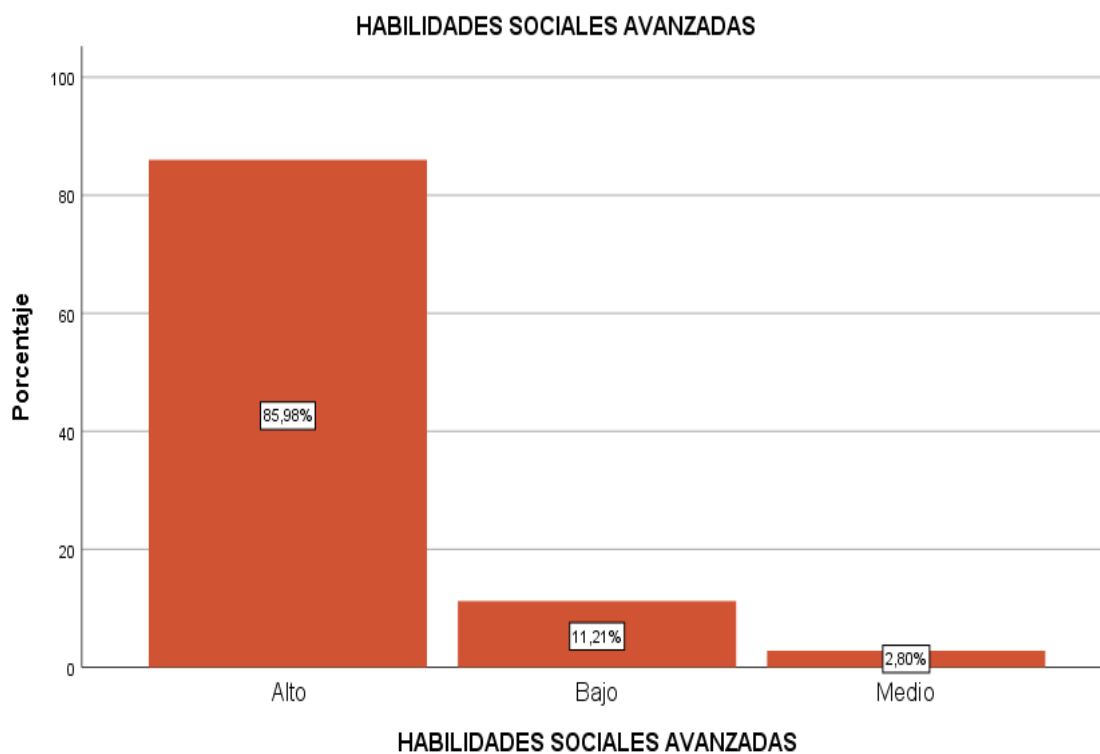
La tabla 9 y figura 9 muestran el nivel de dimensión primeras habilidades sociales de los alumnos, de los cuales la mayoría presentaron un nivel alto (84,1%); en tanto, que la menor proporción de alumnos tienen un nivel medio (6.5%)

Tabla 10.

Nivel de dimensión habilidades sociales avanzadas

	Frecuencia	Porcentaje
Alto	92	86,0%
Bajo	12	11,2%
Medio	3	2,8%
Total	107	100%

Figura 10. Nivel de dimensión habilidades sociales avanzadas



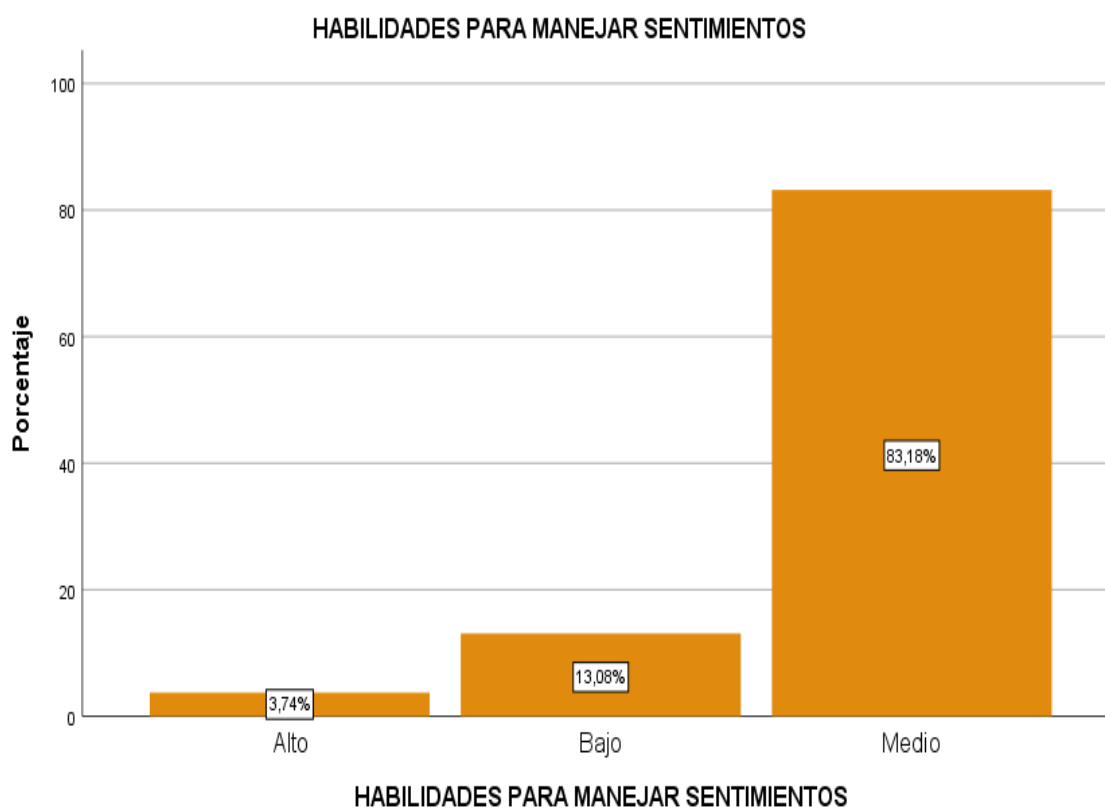
La tabla 10 y figura10, presentan el nivel de dimensión habilidades sociales avanzadas de los alumnos, de los cuales la mayoría presentaron un nivel alto (86%); en tanto que, la menor proporción de alumnos tienen un nivel medio (2.8%).

Tabla 11

Nivel de dimensión habilidades para manejar sentimientos

	Frecuencia	Porcentaje
Alto	4	3,7%
Bajo	14	13,1%
Medio	89	83,2%
Total	107	100%

Figura 11. Nivel de dimensión habilidades para manejar sentimientos



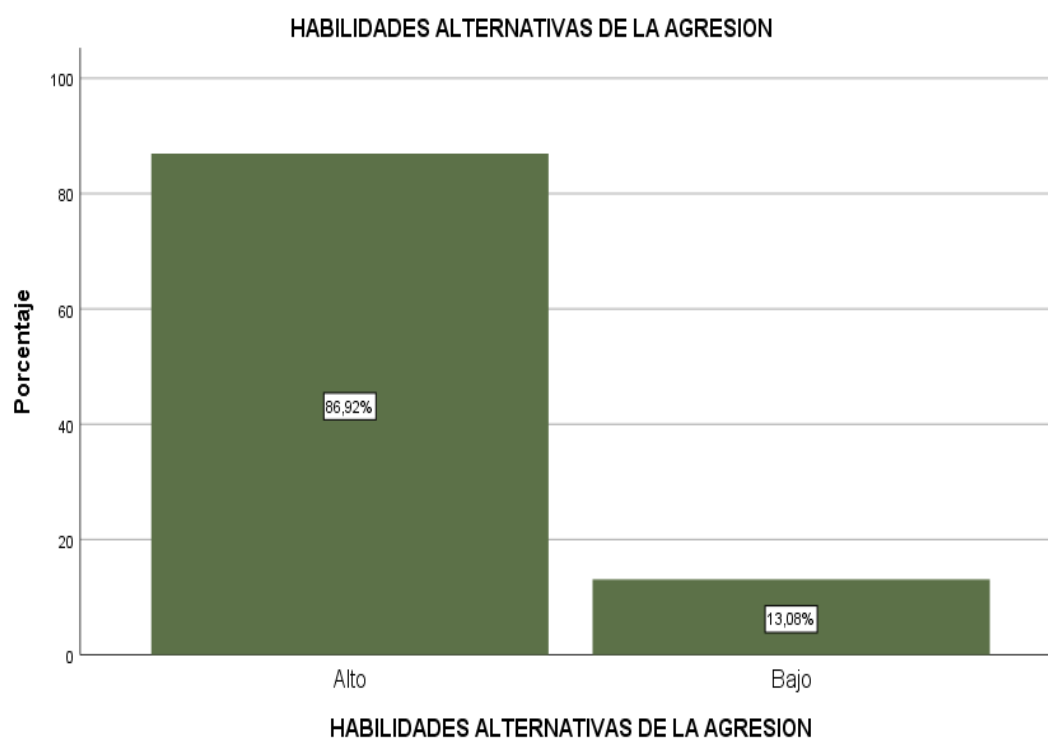
La tabla 11 y figura 11, muestran el nivel de dimensión habilidades para manejar sentimientos de los alumnos, de los cuales la mayoría presentaron un nivel medio (83,2%); en tanto que, la menor proporción de alumnos tiene un nivel alto (3.7%).

Tabla 12.

Nivel de dimensión habilidades alternativas de la agresión

	Frecuencia	Porcentaje
Alto	93	86,9%
Bajo	14	13,1%
Total	107	100%

Figura 12. Nivel de dimensión habilidades alternativas de la agresión

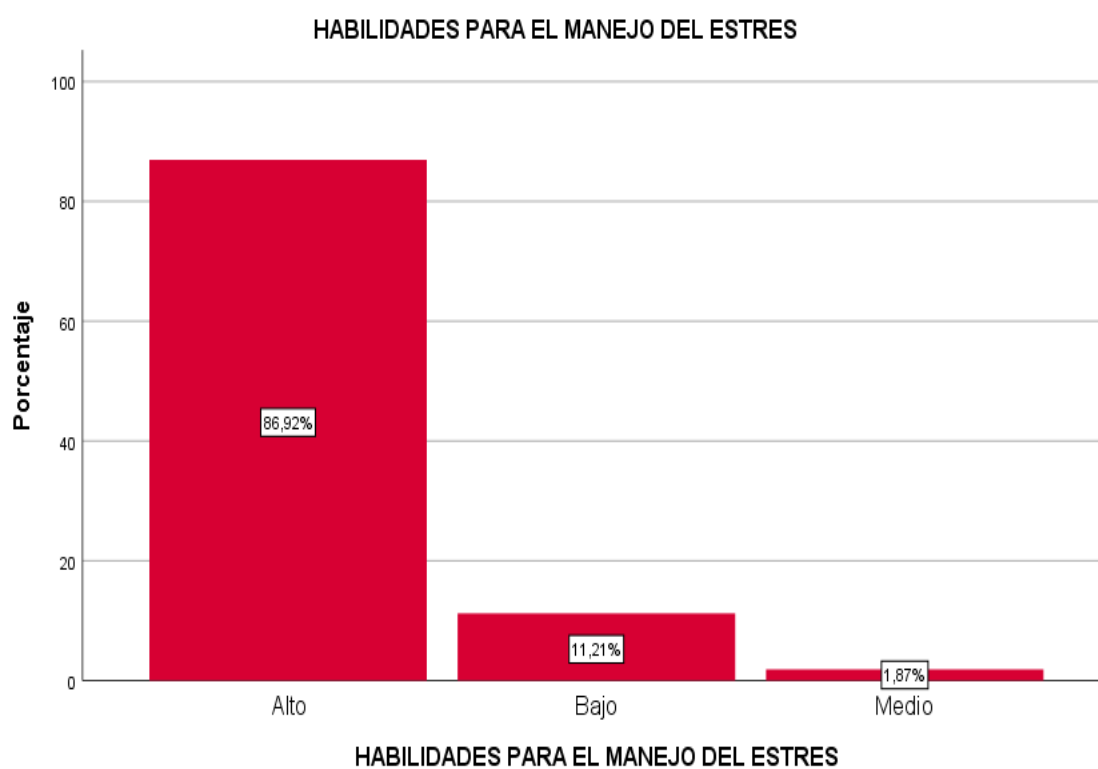


La tabla 12 y figura 12, evidencian el nivel de dimensión habilidades alternativas de la agresión de los alumnos, de los cuales la mayoría presentaron un nivel alto (86,9%); en tanto que, la menor proporción de estudiantes tienen un nivel bajo (13.1%).

Tabla 13.

Nivel de dimensión habilidades para el manejo de estrés

	Frecuencia	Porcentaje
Alto	93	86,9%
Bajo	12	11,2%
Medio	2	1,9%
Total	107	100%

Figura 13. Nivel de dimensión habilidades para el manejo de estrés

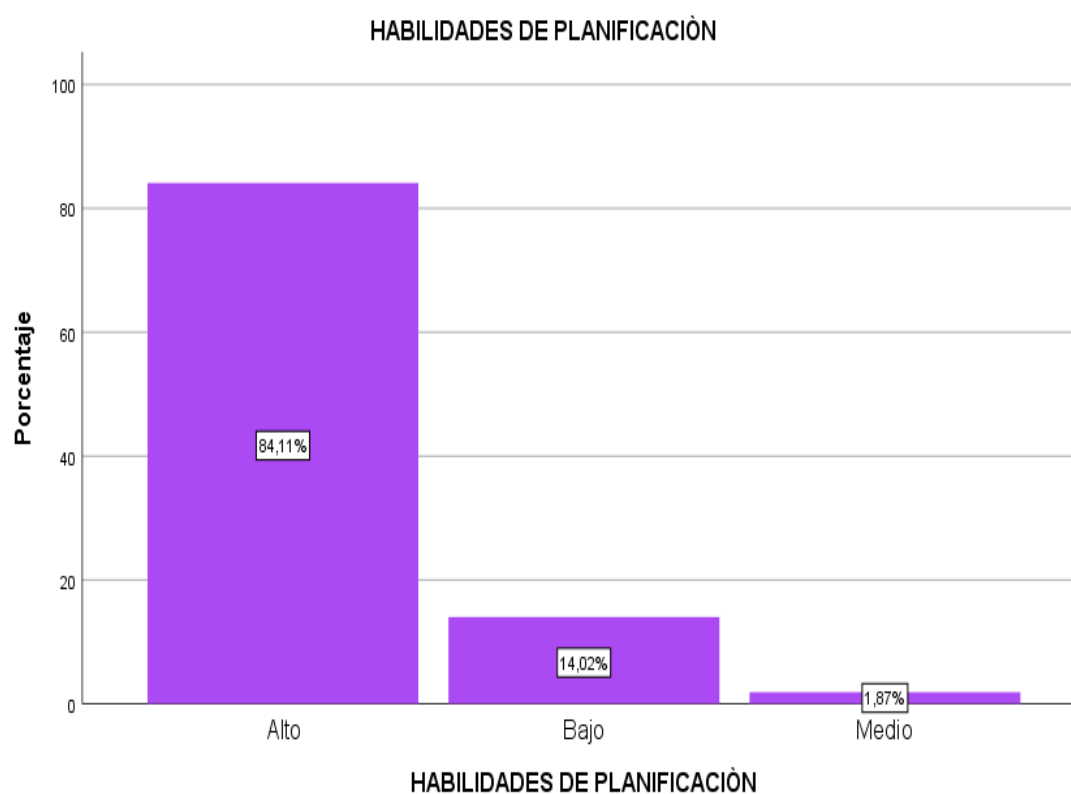
En la tabla 13 y figura 13, se presenta el nivel de dimensión habilidades para el manejo de estrés de los alumnos, de los cuales la mayoría presentaron un nivel alto (86,9%); en tanto que la menor proporción de estudiantes manifestó un nivel medio (1.9%).

Tabla 14.

Nivel de dimensión habilidades de planificación

	Frecuencia	Porcentaje
Alto	90	84,1%
Bajo	15	14,0%
Medio	2	1,9%
Total	107	100%

Figura 14. Nivel de dimensión Habilidades de planificación



En la tabla 14 y figura 14, se muestra el nivel de dimensión Habilidades de planificación de los alumnos, de los cuales la mayoría presentan un nivel alto (84,1%); en tanto que, la menor proporción de alumnos tienen un nivel medio (1.9%).

4.1.2. Prueba de hipótesis

Prueba de normalidad

Tabla 15. Prueba de ajuste de las variables y dimensiones

Variables	<u>Kolmogorov Smirnov</u>		
	Estadístico	gl	<u>Sig</u>
Estrés académico	.205	107	.000
Estresores	.087	107	.047
Síntomas	.211	107	.000
Estrategias de Afrontamiento	.151	107	.000
Habilidades sociales	.442	107	.000
Primeras habilidades sociales	.506	107	.000
Habilidades sociales avanzadas	.471	107	.000
Habilidades para manejar sentimientos	.427	107	.000
Habilidades alternativas de agresión	.483	107	.000
Habilidades para el manejo del <u>estrés</u>	.381	107	.000
Habilidades de planificación	.401	107	.000

Los hallazgos de la tabla 15, indican que tanto la variable de estrés académico como la de habilidades sociales no seguían una distribución normal ($p < 0.05$). Lo mismo ocurrió al analizar las dimensiones específicas de cada variable; todas ellas presentaron un $p < 0.05$. Debido a esta no normalidad en las distribuciones, se decidió por aplicar la prueba no paramétrica rho de Spearman para los análisis posteriores.

1. Formulación de hipótesis general

H_0 : No existe una asociación significativa entre las habilidades sociales y el estrés académico en los alumnos de secundaria del centro escolar privado Liceo Bernhald Bolzano Jicamarca, 2024.

H_a : Existe una asociación significativa entre las habilidades sociales y el estrés académico en alumnos de secundaria del centro escolar privado Liceo Bernhald Bolzano Jicamarca, 2024.

2. Elección de nivel de significación (α)

Confianza: 95%

Nivel crítico: $\alpha = 0.05$ (5%)

3. Prueba estadística: Al considerarse una muestra ($n = 107$) en el análisis de resultados, se aplicó la prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov.

4. Criterio de decisión: Se estableció lo siguiente: Si $p\text{-valor} < 0.05$, se rechaza H_0 y se acepta la H_a . Si $p\text{-valor} > 0.05$, se acepta H_0 y se rechaza la H_a .

Tabla 16.

Correlación entre habilidades sociales y Estrés Académico

		Estrés Académico
Habilidades Sociales	Rho Spearman	-.399
	P	.000
	N	107

En la tabla 16, se demuestra el valor de $p = .000$, lo cual es menor a $.05$ existiendo una asociación estadísticamente significativa, inversa, baja entre el estrés académico y las habilidades sociales, en los alumnos de secundaria del centro escolar privado Liceo Bernhald Bolzano-Jicamarca; por tanto, se rechaza la hipótesis nula (H_0) y se acepta la hipótesis alterna, ($\rho = -.399$)

Prueba de hipótesis específica 1

1. Formulación de las hipótesis

Ho: No existe una asociación significativa entre las habilidades sociales y la dimensión estresores en lo alumnos de educación secundaria del centro escolar privado Liceo Bernhald Bolzano Jicamarca, 2024.

Ha: Existe una asociación significativa entre las habilidades sociales y la dimensión estresores en los alumnos de educación secundaria del centro escolar privadoa Liceo Bernhald Bolzano Jicamarca, 2024.

2. Elección de nivel de significación (α): Confianza: 95% Nivel crítico: $\alpha = 0.05$ (5%)
3. Prueba estadística: Al considerarse una muestra ($n = 107$) en el análisis de resultados, se aplicó la prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov.
4. Criterio de decisión: Se estableció lo siguiente: Si $p\text{-valor} < 0.05$, se rechaza H_0 y se acepta la H_a , Si $p\text{-valor} > 0.05$, se acepta H_0 y se rechaza la H_a .

Tabla17.

Correlación entre Habilidades Sociales y Dimensión Estresores

		Estresores
Habilidades sociales	Rho Spearman	-.303
	P	.002
	N	107

En la tabla 17, se demuestra los valores de $p = .002$, lo cual es menor a $.05$ existiendo una relación estadísticamente significativa inversa y baja entre las habilidades sociales y la dimensión estresores en los alumnos de secundaria del centro escolar privado Liceo Bernhald Bolzano-Jicamarca, por tanto, se rechaza la hipótesis nula (H_0) y se acepta la hipótesis alterna. ($\rho = -.303$)

Prueba de hipótesis específica 2

1. Formulación de las hipótesis

Ho: No existe una asociación significativa entre las habilidades sociales y la dimensión síntomas en alumnos de educación secundaria del centro escolar privado Liceo Bernhald Bolzano Jicamarca, 2024.

Ha: Existe una asociación significativa entre las habilidades sociales y la dimensión síntomas en alumnos de educación secundaria del centro escolar privado Liceo Bernhald Bolzano Jicamarca, 2024.

2. Elección de nivel de significación (α): Confianza: 95% Nivel crítico: $\alpha = 0.05$ (5%)
3. Prueba estadística: Al considerarse una muestra ($n = 107$) en el análisis de resultados, se aplicó la prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov.
4. Criterio de decisión: Se estableció lo siguiente: Si $p\text{-valor} < 0.05$, se rechaza H_0 y se acepta la H_a , Si $p\text{-valor} > 0.05$, se acepta H_0 y se rechaza la H_a .

Tabla 18

correlación entre habilidades sociales y dimensión síntomas

		Síntomas
Habilidades sociales	Rho Spearman	-.295
	P	.002
	N	107

En la tabla 18, se demostró el valor de $p = .000$, lo cual es menor a $.05$, por lo que existe una relación estadísticamente significativa, inversa y baja entre habilidades sociales y la dimensión síntomas en los alumnos de secundaria del centro escolar privado Liceo Bernhald Bolzano-Jicamarca; por tanto, se rechaza la hipótesis nula (H_0) y se acepta la hipótesis alterna ($\rho = -.295$)

Prueba de hipótesis específica 3

1. Formulación de las hipótesis

Ho: No existe una asociación significativa entre las habilidades sociales y la dimensión estrategias de afrontamiento en alumnos de educación secundaria del centro escolar privado Liceo Bernhald Bolzano Jicamarca, 2024.

Ha: Existe una asociación significativa entre las habilidades sociales y la dimensión estrategias de afrontamiento en alumnos de educación secundaria del centro escolar privado Liceo Bernhald Bolzano Jicamarca, 2024.

2. Elección de nivel de significación (α): Confianza: 95% Nivel crítico: $\alpha = 0.05$ (5%)
3. Prueba estadística: Al considerarse una muestra ($n = 107$) en el análisis de resultados, se aplicó la prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov.
4. Criterio de decisión: Se estableció lo siguiente: Si $p\text{-valor} < 0.05$, se rechaza H_0 y se acepta la H_a , Si $p\text{-valor} > 0.05$, se acepta H_0 y se rechaza la H_a .

Tabla 19.

Correlación entre habilidades sociales y dimensión estrategias de afrontamiento

		Estrategias de afrontamiento
Habilidades sociales	Rho Spearman	.211
	P	.029
	N	107

En la tabla19, se demostró el valor de $p = .029$, lo cual es menor a $.05$ existiendo una relación estadísticamente significativa, inversa y baja ($\rho = .211$), referida a las habilidades sociales y la dimensión estrategias de confrontación en estudiantes de secundaria del centro escolar privado Liceo Bernhald Bolzano-Jicamarca, por tanto, se rechaza la hipótesis nula (H_0) y se acepta la hipótesis alterna.

4.1.3. Discusión de resultados

El estudio a realizar se plantea como objetivo mostrar la asociación entre las habilidades sociales y estrés académico en estudiantes de secundaria del centro escolar privado Liceo Bernhald Bolzano Jicamarca, 2024. Por eso a continuación se presentan los principales hallazgos que se han encontrado para contrastarlos con otros estudios realizados mencionados en los antecedentes de investigación, conforme se detalla a continuación:

Respecto a la hipótesis general en los resultados en la tabla 16, se demuestra que existe asociación estadísticamente significativa, inversa, baja entre el estrés académico y las habilidades sociales, en los alumnos de secundaria del centro escolar privado Liceo Bernhald Bolzano-Jicamarca; ($p = .000$, lo cual es menor a $.05$ y $\rho = -.303$). También prevalece un nivel alto de habilidades sociales (80,4%) y la mayoría presentaron un nivel leve de estrés académico (60,4%). Resultados que coinciden con el estudio de Torres (2022) con el objetivo relacionar el estrés y habilidades sociales en adolescentes. Estudio de diseño no experimental, transversal y correlacional. Una población muestral de 140 alumnos, se administró una Escala de Habilidades Sociales de Goldstein y el Inventario de SISCO del estrés académico. Los hallazgos obtenidos muestran que hay una asociación significativa entre las habilidades sociales y el estrés. Asimismo, hay una asociación entre habilidades sociales primarias, avanzadas habilidades sociales, habilidades sociales colaterales frente a la agresividad habilidades sociales para confrontar al estrés, y habilidades sociales para la planificar y lograr moderados niveles de estrés entre los alumnos adolescente de la Unidad Educativa de Palora, Ecuador. Con los resultados al ser contrastados se pueden afirmar que los alumnos del grupo muestral del estudio

presentan niveles altos de habilidades sociales, estos van experimentar bajos niveles de estrés, conforme al apoyo teórico según Millán (2018) afirma que las habilidades sociales, es una serie de capacidades de las personas para poder dialogar al establecer relaciones interpersonales, expresando sus emociones, sentimientos, conocimientos, juicios y valores, sin faltar el respeto al derecho y espacio de otras personas, sobre la base del diálogo constructivo y desarrollo de las relaciones sociales satisfactorias.

Asimismo, específicamente en la hipótesis 1, en respuesta al objetivo específico 1, en la tabla 17, se muestra que, existe una relación estadísticamente significativa inversa y baja entre habilidades sociales y la dimensión estresores en los alumnos de secundaria del centro escolar privado Liceo Bernhald Bolzano-Jicamarca, ($p = .002$, menor a $.05$ y $\rho = -.303$). Resultados que coinciden con el estudio realizado por Morales (2019), en España, con el objetivo determinar la relación entre afrontamiento, estrés, autoconcepto y habilidades sociales en estudiantes de educación secundaria. Estudio correlacional, aplicado, no experimental y, transversal, método cuantitativo. la muestra comprendió a 155 estudiantes de nivel secundaria, se administró el Cuestionario de habilidades sociales y el Test de afrontamiento al estrés. Los datos finales muestran que, a la frecuente aplicación de estrategias de confrontación al estrés, establece asociación entre las habilidades sociales con la inteligencia emocional, colateralmente también hay relación significativa de las habilidades sociales con el autoconcepto del estudiante. Considerando los resultados de estos estudios permite confirmar que cuando los estudiantes presenten altos niveles de habilidades sociales presentaran menores niveles de estrés, considerando que las habilidades sociales para el manejo de estrés y el de control de agresividad facilitan al desarrollo de conductas de afrontamiento

a los estados estresantes en el ámbito educativo y social.

Igualmente, referente a la hipótesis específica 2, que responde al objetivo específico 2, en la tabla 18, se establece que, existe una relación estadísticamente significativa, inversa y baja entre habilidades sociales y la dimensión síntomas en alumnos de secundaria del centro escolar privado Liceo Bernhald Bolzano-Jicamarca; ($p = .000$, lo cual es menor a $.05$ y $\rho = -.295$). Resultados que tienen coincidencia con el estudio de Morales (2019), Realizó una investigación en el país de España, sobre el determinar la relación entre afrontamiento, estrés, autoconcepto y habilidades sociales en estudiantes de educación secundaria. Estudio correlacional, aplicado, no experimental y transversal, método cuantitativo. la muestra comprendió a 155 alumnos de educación secundaria, se administró el Cuestionario de habilidades sociales y la Test de afrontamiento al estrés. Los datos finales muestran que, a la frecuente aplicación de estrategias de confrontación al estrés, establece asociación entre las habilidades sociales con la inteligencia emocional, colateralmente también hay relación significativa de las habilidades sociales con el autoconcepto del estudiante. Por consiguiente, al analizar y contrastar los resultados descritos es posible afirmar que, cuando los estudiantes de la muestra estudiada presenten elevados niveles de habilidades sociales, `presentarán menores niveles de estrés, y al tener bajos niveles de estados estresante, el riesgo de síntomas físicos y psicológicos serán menores.

Finalmente, en lo relacionado a la hipótesis específica 3, en la tabla 19, se demuestra que, existe relación estadísticamente significativa, inversa y baja ($\rho = -.211$), con respecto a las habilidades sociales y la dimensión estrategias de afrontamiento en alumnos de secundaria del centro escolar privado Liceo Bernhald Bolzano-Jicamarca, ($p = .029$, lo cual es menor a $.05$ y $\rho = .211$). La relación

alcanzada coincide con el estudio realizado por Martínez (2023) con el objetivo de “determinar la relación de las habilidades sociales con las estrategias de disminución de estrés en los alumnos de una institución educativa, 2021”. Estudio de tipo correlacional transversal diseño no experimental, la muestra fue 254 estudiantes, se aplicó la escala de habilidades sociales (EHS) de Gismero 2002 y el inventario de estilos de afrontamiento al estrés para adolescentes (EAA-RC) de Valery (2019). Los hallazgos han determinado la existencia de una asociación de las habilidades sociales con la estrategia improductiva disfuncional mostró una asociación de alto nivel y significativo ($\rho=.553$; $p<.000$), con una prevalencia positiva y de intensidad aceptable frente al estrés, previa planificación para lograr niveles moderados de estrés en los estudiantes adolescentes de la Unidad Educativa de Palora, Ecuador. Después del análisis de los resultados permiten afirmar que cuando los estudiantes de la muestra estudiada hayan presenten altos niveles de habilidades sociales presentaran altos niveles de estrategias de afrontamiento al estrés considerando que las habilidades sociales desarrolladas le permiten el desarrollo de conductas de afrontar los estados estresantes mediante métodos que van a utilizar para gestionar y manejar el estrés en situaciones difíciles y/o críticas, las que pueden ser cognitivas, conductuales o psicológicas. Estas estrategias que son técnicas de intervención le ayudan a dominar, controlar, minimizar los efectos estresantes en la salud mental, física o social.

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

Primera: Que, existe relación estadísticamente significativa, inversa, baja entre habilidades sociales y estrés académico en los alumnos de secundaria del centro escolar privado Liceo Bernhald Bolzano-Jicamarca; ($p = .000$, menor a $.05$; $\rho = -.399$)

Segunda: Que, existe relación estadísticamente significativa inversa y baja entre habilidades sociales y la dimensión estresores en los alumnos de secundaria del centro escolar privado Liceo Bernhald Bolzano-Jicamarca, ($p = .002$, es menor a $.05$; $\rho = -.303$)

Tercera: Que, existe una relación estadísticamente significativa, inversa y baja entre habilidades sociales y la dimensión síntomas en los alumnos de secundaria del centro escolar privado Liceo Bernhald Bolzano-Jicamarca; ($p = .000$, es menor a $.05$; $\rho = -.295$)

Cuarta: Que, existe una relación estadísticamente significativa, inversa y baja entre habilidades sociales y la dimensión estrategias de afrontamiento en los alumnos de secundaria del centro escolar privado Liceo Bernhald Bolzano-Jicamarca. ($p = .029$ es menor a $.05$; $\rho = .211$),

5.2. Recomendaciones

Primera: Que, el departamento de psicopedagogía, tutoría y convivencia escolar proponga y ejecuten un programa de intervención en conductas habilidosas y estrés académico con técnicas de control y manejo de emociones y tolerancia a la frustración, que faciliten su desarrollo personal en conductas habilidosas y manejo de estrés.

Segunda: Que, el departamento de psicopedagogía y convivencia escolar del centro escolar en estudio coordine con padres de familia y docentes para el desarrollo de talleres en conductas habilidosas para identificar, controlar y manejar el estrés y se mejore la dimensión estresores.

Tercera: Que, el personal de psicopedagogía en coordinación con docentes de la Institución Educativa Privada en estudio y padres de familia trabajen sesiones de talleres en síntomas, físicos y psicológicos y desarrollen conductas de adherencias al tratamiento y se mejore la dimensión síntomas

Cuarta: Que, el departamento de psicopedagogía y convivencia escolar docentes del centro escolar privado en estudio planifique seminarios talleres en control y manejo de emociones, tolerancia a la frustración, desarrollo de conductas de manejo y resolución de conflictos para los estudiantes y padres de familia que permitan desarrollar y mejorar la dimensión estrategias de afrontamiento.

REFERENCIAS

- Arón, A. y Milicic, N. (1999). Vivir con otros. Programa de desarrollo de habilidades sociales. Ediciones Universitaria.
- Arribas, J. (2013). Hacia un modelo causal de las dimensiones del estrés académico en estudiantes de Enfermería. *Revista de Educación*, 1(360), 533-556.
- Bandura A. (1986). Teoría del Aprendizaje cognoscitivo social.
- Bandura, A. y Walters, R. (1983) Aprendizaje social y desarrollo de la personalidad. Madrid, España: Alianza.
- Barraza, A. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. *Avances en Psicología Latinoamericana*. Vol 26, (2). Pp. 270 – 289.
- Barraza, A. (2007). El Inventario SISCO del Estrés Académico. *Investigación Educativa Duranguense*, (7), 89–93.
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 9(3), 110–129. Recuperado de <http://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/principal.html>
- Bernal, C. (2010). Metodología de la Investigación. Tercera edición.
- Caballo, V. (2007). Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales. Recuperado de: ideps.com/wp-content/uploads/2015/04/Caballo-V.-Manual-de-evaluación-y-entrenamiento-de-las-habilidades-sociales-ebook.pdf

- Caballo V (2002) Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales. Editorial SXXI.
- Caldera, J. Pulido, B. y Martínez, M. (2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de los Altos. *Revista Educación y desarrollo*. 7, PP. 77 – 82.
- Cano A. (2021). Ansiedad, Estrés, Emociones Negativas y Salud. *Crítica*, 2010; 968: 12-16.
En: <http://revista-critica.com/wp-content/uploads/2012/11/968->
- Contreras, N. C. (2021). “Regulación emocional cognitiva y habilidades sociales en estudiantes de educación secundaria de la institución educativa n°42044 “Alfonso Ugarte”, Tacna 2021” Tesis de licenciatura. Universidad Privada de Tacna. Tacna – Perú. [Contreras-Mondoza-Nicole.pdf](#)
- Carbajal. M. C. & Jesús. J. M. (2020). “Estilos de Aprendizaje y Habilidades Sociales en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Pública de Chulucanas Piura”. Tesis de Licenciatura. Universidad César vallejo. Lima – Perú.
- Dongil, & Cano, (2014). Habilidades sociales. Sociedad Española para el estudio de la Ansiedad y el Estrés (SEAS). Madrid España. [guia-habilidades-sociales.pdf](#)
- Goldstein, A. (1980). Competencia social: el cambio del comportamiento individual en la comunidad. México: Trillas.
- Hernández Sampieri, R. Fernández Collado, C. & Baptista Lucio, M (2014). Metodología de la investigación. Sexta Edición.
- Inga, E. (2021). Relación entre nivel de habilidades sociales y la prevención de la conducta de riesgo para la salud en los adolescentes de una Institución pública del Callao, 2019 [Tesis de Bachillerato, Universidad Nacional Mayor de San Marcos de Lima]. Repositorio Institucional. Obtenido de <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/16840>

- Martinez, A. (2023) Habilidades sociales y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes de un grupo educativo, 202. [tesis de licenciatura]. Universidad Autónoma del Perú.
<https://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13067/2499/Mart%c3%adnez%20Rodas%2c%20Alex%20Hugo.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Morales, F. (2019). Relaciones entre afrontamiento del estrés cotidiano, autoconcepto, habilidades sociales e inteligencia emocional. *European Journal of Education and Psychology*, 10(2), 41-48. doi:10.1016/j.ejeps.2017.04.001
- Ñañez, R. (2021). “Programa de habilidades sociales para las relaciones interpersonales en estudiantes de una institución pública del distrito de Santa Rosa- Chiclayo”. [Tesis de Doctorado. Universidad César vallejo. Lima – Perú.] <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/63332>
- OMS. (2018). Datos y cifras. Organización Mundial de la Salud Mental, 1.
- Puigbó, J., Edo, S., Rovira, T., T. Limonero, J., y Fernández Castro, J. (2019). Influencia de la inteligencia emocional percibida en el afrontamiento del estrés cotidiano. Elsevier: *Ansiedad y Estrés*, 25(1), 1-6. DOI: 10.1016/j.anyes.2019.01.003
- Ramírez, T. (1997). *Cómo hacer un proyecto de investigación*. Venezuela: Panapo.
- Ramírez (2012) *como hacer un proyecto de investigación*. Editorial Panapo. Caracas.
- Rodríguez, A. L. (2022). “Funcionamiento familiar y habilidades sociales en adolescentes del Asentamiento Humano Tacalá, Castilla, Piura, 2020”. [Tesis de Licenciatura]. Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote. Chimbote – Perú.

<https://repositorio.uladech.edu.pe/handle/20.500.13032/25531>

Sánchez, H. & Reyes, C. (2015). Metodología y Diseños en la Investigación Científica. (2ª Ed.). Lima, Perú: Business Support Aneth SRL.

Sixto, A. (2022) Habilidades sociales y los modos de afrontamiento al estrés en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de una Institución Educativa pública de Amarilis – Huánuco – 2021[tesis de licenciatura]. Universidad Nacional Hermilio Valdizan. Huánuco.

Torres, D. (2022) Niveles de estrés y habilidades sociales en adolescentes de 15 a 17 años en la unidad educativa Palora- Ecuador. [tesis de maestría]. Universidad Peruana Cayetano Heredia. Lima.

Torres, S. E., Hidalgo, G. A., & Suarez, K. V. (2020). Habilidades sociales y rendimiento académico en adolescentes de secundaria. Revista. Horizontes, 4(15).
doi:https://doi.org/10.33996/revista_horizontes_v4i15.114

UNESCO. (2016). Habilidades para el proceso social: El poder de las habilidades sociales y emocionales. Instituto de estadística de la UNESCO.
<http://repositorio.minedu.gob.pe/handle/20.500.12799/4848>

Zubieta, E. y Delfino, G. (2010). Satisfacción con la vida, bienestar psicológico y bienestar social en estudiantes universitarios de buenos aires. Facultad de psicología – UBA, Vol 17, pp. 227- 283

ANEXOS

Anexo 1. Matriz de consistencia

Problema	Objetivo	Hipótesis	Variable	Metodología
Problema general	Objetivo general	Hipótesis general	V1. Habilidades sociales Dimensiones • Primeras habilidades sociales • Habilidades sociales avanzadas • H. S para manejar los sentimientos • H.S alternativas a la agresión • H. de planificación V2. Estrés académico Dimensiones: • Estresores • Síntomas • Estrategias de afrontamiento	Enfoque: Cuantitativo Tipo de investigación: correlacional Diseño de Investigación: No experimental. Población: Estudiantes de secundaria de la institución educativa privada Liceo Bernhald Bolzano Jicamarca, 2024. Muestra: 300 estudiantes de secundaria de la institución educativa privada Liceo Bernhald Bolzano Jicamarca, 2024. Instrumento: lista de chequeo de Goldstein. Escala de estrés académico de Sisco.
¿Existe asociación entre habilidades sociales y estrés académico en estudiantes de secundaria de la institución educativa privada Liceo Bernhald Bolzano Jicamarca, 2024?	Demostrar la asociación entre habilidades sociales y estrés académico en estudiantes de secundaria de la institución educativa privada Liceo Bernhald Bolzano Jicamarca, 2024.	Existe asociación significativa entre habilidades sociales y estrés académico en estudiantes de secundaria de la institución educativa privada Liceo Bernhald Bolzano Jicamarca, 2024.		
Problemas específicos	Objetivo específico	Hipótesis específico		
¿Existe asociación entre habilidades sociales y dimensión estresores en estudiantes de secundaria de la institución educativa privada Liceo Bernhald Bolzano Jicamarca, 2024?	Determinar la asociación entre habilidades sociales y dimensión estresores en estudiantes de secundaria de la institución educativa privada Liceo Bernhald Bolzano Jicamarca, 2024.	Existe asociación significativa entre habilidades sociales y dimensión estresores en estudiantes de secundaria de la institución educativa privada Liceo Bernhald Bolzano Jicamarca, 2024.		
¿Existe asociación entre habilidades sociales y dimensión síntomas en estudiantes de secundaria de la institución educativa privada Liceo Bernhald Bolzano Jicamarca, 2024?	Determinar la asociación entre las habilidades sociales y dimensión síntomas en estudiantes de secundaria de la institución educativa privada Liceo Bernhald Bolzano Jicamarca, 2024.	Existe asociación significativa entre habilidades sociales y dimensión síntomas en estudiantes de secundaria de la institución educativa privada Liceo Bernhald Bolzano Jicamarca, 2024.		
¿Existe asociación entre habilidades sociales y dimensión estrategias de afrontamiento en estudiantes de secundaria de la institución educativa privada Liceo Bernhald Bolzano Jicamarca, 2024?	Determinar la asociación entre habilidades sociales y dimensión estrategias de afrontamiento en estudiantes de secundaria de la institución educativa privada Liceo Bernhald Bolzano Jicamarca, 2024.	Existe asociación significativa entre habilidades sociales y dimensión estrategias de afrontamiento en estudiantes de secundaria de la institución educativa privada Liceo Bernhald Bolzano Jicamarca, 2024.		

Anexo 2. Instrumentos

ESCALA DE EVALUACIÓN DE HABILIDADES SOCIALES

Institución Educativa:.....Edad.....sexo:.....grado..... sección.....

INSTRUCCIONES:

A continuación, encontrarás una lista de habilidades sociales que los adolescentes como tú pueden poseer en mayor o menor grado y que hace que ustedes sean más o menos capaces. Deberás calificar tus habilidades marcando cada una de las habilidades que se describen a continuación, de acuerdo a los siguientes puntajes.

- Marca 1 si nunca utilizas bien la habilidad.
- Marca 2 si utilizas muy pocas veces la habilidad.
- Marca 3 si utilizas alguna vez bien la habilidad.
- Marca 4 si utilizas a menudo bien la habilidad.
- Marca 5 si utilizas siempre bien la habilidad.

GRUPO I: PRIMERAS HABILIDADES SOCIALES					
	Nunca	Muy pocas veces	Alguna vez	A menudo	Siempre
1. ¿Prestas atención a la persona que te está hablando y haces un esfuerzo para comprender lo que te están diciendo?	1	2	3	4	5
2. ¿Inicias una conversación con otras personas y luego puedes mantenerla por un momento?	1	2	3	4	5
3. ¿Hablas con otras personas sobre cosas que interesan a ambos?	1	2	3	4	5
4. ¿Eliges la información que necesitas saber y se la pides a la persona adecuada?	1	2	3	4	5
5. ¿Dices a los demás que tú estás agradecida(o) con ellos por algo que hicieron por ti?	1	2	3	4	5
6. ¿Te esfuerzas por conocer nuevas personas por propia iniciativa?	1	2	3	4	5
7. ¿Presentas a nuevas personas con otros(as)?	1	2	3	4	5
8. ¿Dices a los demás lo que te gusta de ellos o de lo que hacen?	1	2	3	4	5

GRUPO II: HABILIDADES SOCIALES AVANZADAS					
	Nunca	Muy pocas veces	Alguna vez	A menudo	siempre
9. ¿Pides ayuda cuando la necesitas?	1	2	3	4	5
10. ¿Te integras a un grupo para participar en una determinada actividad?	1	2	3	4	5
11. ¿Explicas con claridad a los demás como hacer una tarea específica?	1	2	3	4	5
12. ¿Prestas atención a las instrucciones, pides explicaciones y llevas adelante las instrucciones correctamente?	1	2	3	4	5

13. ¿Pides disculpas a los demás cuando has hecho algo que sabes que está mal?	1	2	3	4	5
14. ¿Intentas persuadir a los demás de que tus ideas son mejores y que serán de mayor utilidad que las de las otras personas?	1	2	3	4	5

GRUPO III: HABILIDADES RELACIONADAS CON LOS SENTIMIENTOS

	Nunca	Muy pocas veces	Alguna vez	A menudo	Siempre
15. ¿Intentas comprender y reconocer las emociones que experimentas?	1	2	3	4	5
16. ¿Permites que los demás conozcan lo que sientes?	1	2	3	4	5
17. ¿Intentas comprender lo que sienten los demás?	1	2	3	4	5
18. ¿Intentas comprender el enfado de las otras personas?	1	2	3	4	5
19. ¿Permites que los demás sepan que tú te interesas o te preocupas por ellos?	1	2	3	4	5
20. ¿Cuándo sientes miedo, piensas por qué lo sientes, y luego intentas hacer algo para disminuirlo?	1	2	3	4	5
21. ¿Te das a ti mismo una recompensa después de hacer algo bien?	1	2	3	4	5

GRUPO IV: HABILIDADES ALTERNATIVAS

	Nunca	Muy pocas veces	Alguna vez	A menudo	Siempre
22. ¿Sabes cuándo es necesario pedir permiso para hacer algo y luego se lo pides a la persona indicada?	1	2	3	4	5
23. ¿Compartes tus cosas con los demás?	1	2	3	4	5
24. ¿Ayudas a quien lo necesita?	1	2	3	4	5
25. ¿Si tú y alguien están en desacuerdo sobre algo, tratas de llegar a un acuerdo que satisfaga a ambos?	1	2	3	4	5
26. ¿Controlas tu carácter de modo que no se te escapen las cosas de la mano?	1	2	3	4	5
27. ¿Defiendes tus derechos dando a conocer a los demás cuál es tu punto de vista?	1	2	3	4	5
28. ¿Conservas el control cuando los demás te hacen bromas?	1	2	3	4	5
29. ¿Te mantienes al margen de situaciones que te pueden ocasionar problemas?	1	2	3	4	5
30. ¿Encuentras otras formas para resolver situaciones difíciles sin tener que pelearte?	1	2	3	4	5

GRUPO V: HABILIDADES PARA HACER FRENTE A ESTRÉS

	Nunca	Muy pocas veces	Alguna vez	A menudo	Siempre
31. ¿Le dices a los demás de modo claro, pero no con enfado, cuando ellos han hecho algo que no te gusta?	1	2	3	4	5

32.¿Intentas escuchar a los demás y responder imparcialmente cuando ellos se quejan por ti?	1	2	3	4	5
33.¿Expresas un halago sincero a los demás por la forma en que han jugado?	1	2	3	4	5
34.¿Haces algo que te ayude a sentir menos vergüenza o a estar menos cohibido?	1	2	3	4	5
35.¿Determinas si te han dejado de lado en alguna actividad y, luego, haces algo para sentirte mejor en esa situación?	1	2	3	4	5
36.¿Manifiestas a los demás cuando sientes que un amigo(a) no ha sido tratado de manera justa?	1	2	3	4	5
37.¿Si alguien está tratando de convencerte de algo, piensas en la posición de esa persona y luego en la propia antes de decidir qué hacer?	1	2	3	4	5
38.¿Intentas comprender la razón por la cual has fracasado en una situación particular?	1	2	3	4	5
39.¿Reconoces y resuelves la confusión que se produce cuando los demás te explican una cosa, pero dicen y hacen otra?	1	2	3	4	5
40.¿Comprendes de qué y por qué has sido acusada(o) y luego piensas en la mejor forma de relacionarte con la persona que hizo la acusación?	1	2	3	4	5
41. ¿Planificas la mejor forma para exponer tu punto de vista, antes de una conversación problemática?	1	2	3	4	5
42.¿Decides lo que quieres hacer cuando los demás quieren que hagas otra cosa distinta?	1	2	3	4	5

GRUPO VI: HABILIDADES DE PLANIFICACIÓN					
	Nunca	Muy pocas veces	Algunas veces	A menudo	Siempre
43. ¿Si te sientes aburrido(a), intentas encontrar algo interesante que hacer?	1	2	3	4	5
44.¿Si surge un problema, intentas determinar que lo causó?	1	2	3	4	5
45. ¿Tomas decisiones realistas sobre lo que te gustaría realizar antes de comenzar una tarea?	1	2	3	4	5
46. ¿Determinas de manera realista qué tan bien podrías realizar antes de comenzar una tarea?	1	2	3	4	5
47.¿Determinas lo que necesitas saber y cómo conseguir la información?	1	2	3	4	5
48. ¿Determinas de forma realista cuál de tus numerosos problemas es el más importante y cuál debería solucionarse primero?	1	2	3	4	5
49. ¿Analizas entre varias posibilidades y luego eliges la que te hará sentirte mejor?	1	2	3	4	5
50. ¿Eres capaz de ignorar distracciones y solo presta atención a lo que quieres hacer?	1	2	3	4	5

Instrumento 2 inventario de estrés académico de SISCO

POR: ARTURO BARRAZA MACIAS

DATOS GENERALES:

Edad: _____ Fecha: _____ Grado de
Instrucción _____ sexo _____

INSTRUCCIONES:

A continuación, se le presenta un conjunto de preguntas marque con una (X) la respuesta que cree conveniente con responsabilidad y atendiendo a las indicaciones específicas. El propósito de este trabajo es recoger información sobre la influencia del estrés en el rendimiento académico. La información recogida guarda absoluta confidencialidad bajo responsabilidad de los investigadores. Las preguntas serán respondidas de acuerdo a las siguientes alternativas:

NUNCA	RARA VEZ	ALGUNAS VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
1	2	3	4	5

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

Marque con una X, la frecuencia con que las siguientes actividades lo estresan o tensan:

Dimensión: Estresores	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
1- El competir con los compañeros del grupo.					
2- Sobrecarga de trabajos escolar.					
3- El carácter del profesor.					
4- Las evaluaciones de los profesores.					
5- El tipo de trabajo que te piden los profesores.					
6- No entender los temas que se abordan en clase.					
7- Participación en clase.					
8- Tiempo limitado para hacer el trabajo.					

A continuación, marque con un aspa “X” la frecuencia con la que experimentaste los siguientes síntomas **físicos, psicológicos y comportamentales** cuando estabas estresado.

Síntomas Físicas	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
9- Trastornos en el sueño.					
10- Fatiga Crónica.					
11- Dolores de cabeza o migraña.					
12- Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.					
13- Rascarse, morderse las uñas y frotarse.					

14- Somnolencia o mayor necesidad de dormir.					
Síntomas Psicológicas					
15- Inquietud.					
16- Sentimientos de depresión o tristeza.					
17- Ansiedad, angustia o desesperación.					
18- Problemas de concentración.					
19- Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.					
Síntomas Comportamentales					
20- Conflicto o tendencia a discutir.					
21- Aislamiento de los demás.					
22- Desgano para realizar las labores escolares.					
23- Aumento o reducción del consumo de alimentos.					

A continuación, marque con un aspa “X” la frecuencia con la que utilizaste las siguientes estrategias de afrontamiento cuando estabas estresado.

Dimensión: estrategias de afrontamiento	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
24. Habilidad asertiva (defender tus ideas o sentimientos sin dañar a otros).					
25. Elaboración de un plan y ejecución de las tareas.					
26. Elogios así mismo.					
27. La religiosidad (orar u asistir a misa).					
28. Búsqueda de información sobre la situación.					
29. Conversar acerca de la situación que le preocupa.					

Anexo 3 validación de los instrumentos

“HABILIDADES SOCIALES Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA LICEO BERNHALD BOLZANO JICAMARCA, 2024

N.ºDIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹	Relevancia ²	Claridad ³	Sugerencias
VARIABLE 1: HABILIDADES SOCIALES				
Items				
DIMENSIÓN 1: PRIMERAS HABILIDADES SOCIALES	Si	No	Si	No
1. ¿Prestas atención a la persona que te está hablando y haces un esfuerzo para comprender lo que te están diciendo?	1	X	X	X
2. ¿Inicias una conversación con otras personas y luego puedes mantenerla por un momento?	2	X	X	X
3. ¿Hablas con otras personas sobre cosas que interesan a ambos?	3	X	X	X
4. ¿Eliges la información que necesitas saber y se la pides a la persona adecuada?	4	X	X	X
5. ¿Dices a los demás que tú estás agradecida(o) con ellos por algo que hicieron por ti?	5	X	X	X
6. ¿Te esfuerzas por conocer nuevas personas por propia iniciativa?	6	X	X	X
7. ¿Presentas a nuevas personas con otros(as)?	7	X	X	X
8. ¿Dices a los demás lo que te gusta de ellos o de lo que hacen?	8	X	X	X
DIMENSIÓN 2. HABILIDADES SOCIALES AVANZADAS	Si	No	Si	No
9. ¿Pides ayuda cuando la necesitas?	9	X	X	X
10. ¿Te integras a un grupo para participar en una determinada actividad?	10	X	X	X
11. ¿Explicas con claridad a los demás como hacer una tarea específica?	11	X	X	X
12. ¿Prestas atención a las instrucciones, pides explicaciones y llevas adelante las instrucciones correctamente?	12	X	X	X
13. ¿Pides disculpas a los demás cuando has hecho algo que sabes que está mal?	13	X	X	X
14. ¿Intentas persuadir a los demás de que tus ideas son mejores y que serán de mayor utilidad que las de las otras personas?	14	X	X	X
DIMENSIÓN 3 HABILIDADES RELACIONADAS CON LOS SENTIMIENTOS	Si	No	Si	No
15. ¿Intentas comprender y reconocer las emociones que experimentas?	15	X	X	X
16. ¿Permites que los demás conozcan lo que sientes?	16	X	X	X
17. ¿Intentas comprender lo que sienten los demás?	17	X	X	X
18. ¿Intentas comprender el enfado de las otras personas?	18	X	X	X
19. ¿Permites que los demás sepan que tú te interesas o te preocupas por ellos?	19	X	X	X
20. ¿Cuándo sientes miedo, piensas por qué lo sientes, y luego intentas hacer algo para disminuirlo?	20	X	X	X
21. ¿Te das a ti mismo una recompensa después de hacer algo bien?	21	X	X	X
DIMENSIÓN 4: HABILIDADES ALTERNATIVAS A LA AGRESIÓN	Si	No	No	Si
22. ¿Sabes cuándo es necesario pedir permiso para hacer algo y luego se lo pides a la persona indicada?	22	X	X	X
23. ¿Compartes tus cosas con los demás?	23	X	X	X
24. ¿Ayudas a quien lo necesita?	24	X	X	X

25.¿Si tú y alguien están en desacuerdo sobre algo, tratas de llegar a un acuerdo que satisfaga a ambos?	25	X		X		X	
26. ¿Controlas tu carácter de modo que no se te escapen las cosas de la mano?	26	X		X		X	
27.¿Defiendes tus derechos dando a conocer a los demás cuál es tu punto de vista?	27	X		X		X	
28.¿Conservas el control cuando los demás te hacen bromas?	28	X		X		X	
29.¿Te mantienes al margen de situaciones que te pueden ocasionar problemas?	29	X		X		X	
30.Encuentras otras formas para resolver situaciones difíciles sin tener que pelearse?	30	X		X		X	
DIMENSIÓN. HABILIDADES PARA HACER FRENTE AL ESTRÉS.		Si	No	Si	No	Si	No
31. ¿Le dices a los demás de modo claro, pero no con enfado, cuando ellos han hecho algo que no te gusta?	31	X		X		X	
32.¿Intentas escuchar a los demás y responder imparcialmente cuando ellos se quejan por ti?	32	X		X		X	
33.¿Expresas un halago sincero a los demás por la forma en que han jugado?	33	X		X		X	
34.¿Haces algo que te ayude a sentir menos vergüenza o a estar menos cohibido?	34	X		X		X	
35.¿Determinas si te han dejado de lado en alguna actividad y, luego, haces algo para sentirte mejor en esa situación?	35	X		X		X	
36.¿Manifiestas a los demás cuando sientes que un amigo(a) no ha sido tratado de manera justa?	36	X		X		X	
37.¿Si alguien está tratando de convencerte de algo, piensas en la posición de esa persona y luego en la propia antes de decidir qué hacer?	37	X		X		X	
38.¿Intentas comprender la razón por la cual has fracasado en una situación particular?	38	X		X		X	
39.¿Reconoces y resuelves la confusión que se produce cuando los demás te explican una cosa, pero dicen y hacen otra?	39	X		X		X	
40.¿Comprendes de qué y por qué has sido acusada(o) y luego piensas en la mejor forma de relacionarte con la persona que hizo la acusación?	40	X		X		X	
41. ¿Planificas la mejor forma para exponer tu punto de vista, antes de una conversación problemática?	41	X		X		X	
42.¿Decides lo que quieres hacer cuando los demás quieren que hagas otra cosa distinta?	42	X		X		X	
DIMENSIÓN 6: HABILIDADES DE PLANIFICACIÓN		S i	Si	Si	No	Si	No
43. ¿Si te sientes aburrido(a), intentas encontrar algo interesante que hacer?	43	X		X		X	
44.¿Si surge un problema, intentas determinar que lo causó?	44	X		X		X	
45. ¿Tomas decisiones realistas sobre lo que te gustaría realizar antes de comenzar una tarea?	45	X		X		X	
46. ¿Determinas de manera realista qué tan bien podrías realizar antes de comenzar una tarea?	46	X		X		X	
47.¿Determinas lo que necesitas saber y cómo conseguir la información?	47	X		X		X	
48. ¿Determinas de forma realista cuál de tus numerosos problemas es el más importante y cuál debería solucionarse primero?	48	X		X		X	
49. ¿Analizas entre varias posibilidades y luego eliges la que te hará sentirte mejor?	49	X		X		X	
50. ¿Eres capaz de ignorar distracciones y solo prestas atención a lo que quieres hacer?	50	X		X		X	

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.

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Opinión de aplicabilidad:

Aplicable [x]

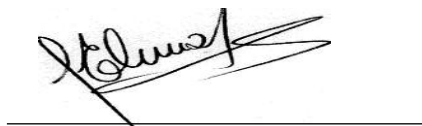
Aplicable después de corregir [] No

aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador: Dr. Cruz Telada, Yreneo Eugenio
DNI:09946516

Especialidad del validador: Psicología de la salud

Lima, 15n de marzo de 2025



Firma del experto informante

Dr. Yreneo Eugenio Cruz Telada

Anexo 3. Validez del Instrumento

“Estrés académico en estudiantes y hábitos de estudio en estudiantes de secundaria de una institución educativa sector público Chorrillos, 2024”

N.º DIMENSIONES / ítems

VARIABLE 1 ESTRÉS ACADÉMICO	I	Pertinencia		Relevancia		Claridad		Sugerencias
		1		2		3		
DIMENSIÓN 1: ESTRESORES		Sí	No	Sí	No	Sí	No	
1- El competir con los compañeros del grupo.	01	X		X		X		
2- Sobrecarga de trabajos escolar.	02	X		X		X		
3- El carácter del profesor.	03	X		X		X		
4- Las evaluaciones de los profesores.	04	X		X		X		
5- El tipo de trabajo que te piden los profesores.	05	X		X		X		
6- No entender los temas que se abordan en clase	06	X		X		X		
7- Participación en clase.	07	X		X		X		
8- Tiempo limitado para hacer el trabajo.	08	X		X		X		
DIMENSIÓN 2 SÍNTOMAS		Sí	No	Sí	No	Sí	No	
9- Trastornos en el sueño.	09	X		X		X		
10- Fatiga Crónica.	10	X		X		X		
11- Dolores de cabeza o migraña.	11	X		X		X		
12- Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.	12	X		X		X		
13- Rascarse, morderse las uñas y frotarse.	13	X		X		X		
14- Somnolencia o mayor necesidad de dormir.	14	X		X		X		
15- Inquietud.	15	X		X		X		
16- Sentimientos de depresión o tristeza.	16	X		X		X		
17- Ansiedad, angustia o desesperación.	17	X		X		X		
18- Problemas de concentración.	18	X		X		X		
19- Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.	19	X		X		X		
20- Conflicto o tendencia a discutir.	20	X		X		X		
21- Aislamiento de los demás.	21	X		X		X		
22- Desgano para realizar las labores escolares.	22	X		X		X		
23- Aumento o reducción del consumo de alimentos.	23	X		X		X		
DIMENSIÓN 3. ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO		Si	No	Si	No	Si	No	
24. Habilidad asertiva (defender tus ideas o sentimientos sin dañar a otros).	24	X		X		X		
25. Elaboración de un plan y ejecución de las tareas.	25	X		X		X		

26. Elogios así mismo.	26	X	X	X
27. La religiosidad (orar u asistir a misa).	27	X	X	X
28. Búsqueda de información sobre la situación.	28	X	X	X
29. Conversar acerca de la situación que le preocupa.	29	X	X	X

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.

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Opinión de aplicabilidad:

Aplicable [x]

Aplicable después de corregir [] No

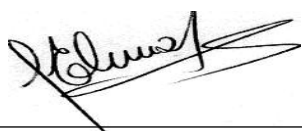
aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador: Dr. Cruz Telada, Yreneo Eugenio

DNI:09946516

Especialidad del validador: Psicología de la salud

Lima 15 de Marzo de 2025



Firma del experto informante

Dr. Yreneo Eugenio Cruz Telada

Doctor en Psicología

Anexo 3 validación de los instrumentos

“HABILIDADES SOCIALES Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA LICEO BERNHALD BOLZANO JICAMARCA, 2024

N.ºDIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹	Relevancia ²	Claridad ³	Sugerencias
VARIABLE 1: HABILIDADES SOCIALES				
Items				
DIMENSIÓN 1: PRIMERAS HABILIDADES SOCIALES	Si	No	Si	No
1. ¿Prestas atención a la persona que te está hablando y haces un esfuerzo para comprender lo que te están diciendo?	1	X	X	X
2. ¿Inicias una conversación con otras personas y luego puedes mantenerla por un momento?	2	X	X	X
3. ¿Hablas con otras personas sobre cosas que interesan a ambos?	3	X	X	X
4. ¿Eliges la información que necesitas saber y se la pides a la persona adecuada?	4	X	X	X
5. ¿Dices a los demás que tú estás agradecida(o) con ellos por algo que hicieron por ti?	5	X	X	X
6. ¿Te esfuerzas por conocer nuevas personas por propia iniciativa?	6	X	X	X
7. ¿Presentas a nuevas personas con otros(as)?	7	X	X	X
8. ¿Dices a los demás lo que te gusta de ellos o de lo que hacen?	8	X	X	X
DIMENSIÓN 2. HABILIDADES SOCIALES AVANZADAS	Si	No	Si	No
9. ¿Pides ayuda cuando la necesitas?	9	X	X	X
10. ¿Te integras a un grupo para participar en una determinada actividad?	10	X	X	X
11. ¿Explicas con claridad a los demás como hacer una tarea específica?	11	X	X	X
12. ¿Prestas atención a las instrucciones, pides explicaciones y llevas adelante las instrucciones correctamente?	12	X	X	X
13. ¿Pides disculpas a los demás cuando has hecho algo que sabes que está mal?	13	X	X	X
14. ¿Intentas persuadir a los demás de que tus ideas son mejores y que serán de mayor utilidad que las de las otras personas?	14	X	X	X
DIMENSIÓN 3 HABILIDADES RELACIONADAS CON LOS SENTIMIENTOS	Si	No	Si	No
15. ¿Intentas comprender y reconocer las emociones que experimentas?	15	X	X	X
16. ¿Permites que los demás conozcan lo que sientes?	16	X	X	X
17. ¿Intentas comprender lo que sienten los demás?	17	X	X	X
18. ¿Intentas comprender el enfado de las otras personas?	18	X	X	X
19. ¿Permites que los demás sepan que tú te interesas o te preocupas por ellos?	19	X	X	X
20. ¿Cuándo sientes miedo, piensas por qué lo sientes, y luego intentas hacer algo para disminuirlo?	20	X	X	X
21. ¿Te das a ti mismo una recompensa después de hacer algo bien?	21	X	X	X
DIMENSIÓN 4: HABILIDADES ALTERNATIVAS A LA AGRESIÓN	Si	No	No	Si
22. ¿Sabes cuándo es necesario pedir permiso para hacer algo y luego se lo pides a la persona indicada?	22	X	X	X
23. ¿Compartes tus cosas con los demás?	23	X	X	X
24. ¿Ayudas a quien lo necesita?	24	X	X	X

25.¿Si tú y alguien están en desacuerdo sobre algo, tratas de llegar a un acuerdo que satisfaga a ambos?	25	X		X		X	
26. ¿Controlas tu carácter de modo que no se te escapen las cosas de la mano?	26	X		X		X	
27.¿Defiendes tus derechos dando a conocer a los demás cuál es tu punto de vista?	27	X		X		X	
28.¿Conservas el control cuando los demás te hacen bromas?	28	X		X		X	
29.¿Te mantienes al margen de situaciones que te pueden ocasionar problemas?	29	X		X		X	
30.Encuentras otras formas para resolver situaciones difíciles sin tener que pelearse?	30	X		X		X	
DIMENSIÓN. HABILIDADES PARA HACER FRENTE AL ESTRÉS.		Si	No	Si	No	Si	No
31. ¿Le dices a los demás de modo claro, pero no con enfado, cuando ellos han hecho algo que no te gusta?	31	X		X		X	
32.¿Intentas escuchar a los demás y responder imparcialmente cuando ellos se quejan por ti?	32	X		X		X	
33.¿Expresas un halago sincero a los demás por la forma en que han jugado?	33	X		X		X	
34.¿Haces algo que te ayude a sentir menos vergüenza o a estar menos cohibido?	34	X		X		X	
35.¿Determinas si te han dejado de lado en alguna actividad y, luego, haces algo para sentirte mejor en esa situación?	35	X		X		X	
36.¿Manifiestas a los demás cuando sientes que un amigo(a) no ha sido tratado de manera justa?	36	X		X		X	
37.¿Si alguien está tratando de convencerte de algo, piensas en la posición de esa persona y luego en la propia antes de decidir qué hacer?	37	X		X		X	
38.¿Intentas comprender la razón por la cual has fracasado en una situación particular?	38	X		X		X	
39.¿Reconoces y resuelves la confusión que se produce cuando los demás te explican una cosa, pero dicen y hacen otra?	39	X		X		X	
40.¿Comprendes de qué y por qué has sido acusada(o) y luego piensas en la mejor forma de relacionarte con la persona que hizo la acusación?	40	X		X		X	
41. ¿Planificas la mejor forma para exponer tu punto de vista, antes de una conversación problemática?	41	X		X		X	
42.¿Decides lo que quieres hacer cuando los demás quieren que hagas otra cosa distinta?	42	X		X		X	
DIMENSIÓN 6: HABILIDADES DE PLANIFICACIÓN		S i	Si	Si	No	Si	No
43. ¿Si te sientes aburrido(a), intentas encontrar algo interesante que hacer?	43	X		X		X	
44.¿Si surge un problema, intentas determinar que lo causó?	44	X		X		X	
45. ¿Tomas decisiones realistas sobre lo que te gustaría realizar antes de comenzar una tarea?	45	X		X		X	
46. ¿Determinas de manera realista qué tan bien podrías realizar antes de comenzar una tarea?	46	X		X		X	
47.¿Determinas lo que necesitas saber y cómo conseguir la información?	47	X		X		X	
48. ¿Determinas de forma realista cuál de tus numerosos problemas es el más importante y cuál debería solucionarse primero?	48	X		X		X	
49. ¿Analizas entre varias posibilidades y luego eliges la que te hará sentirte mejor?	49	X		X		X	
50. ¿Eres capaz de ignorar distracciones y solo prestas atención a lo que quieres hacer?	50	X		X		X	

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.

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Si hay Suficiencia

Opinión de aplicabilidad:

Aplicable [X] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador: Dr./Mg. Pariona Navarro, Ysabel Virginia

DNI: 10219341

Especialidad del validador: Psicóloga educativa

Lima, 15 de Marzo de 2025



Ysabel V. Pariona Navarro
Psicóloga
Esp. Terapia de Lenguaje
C.F.P. N° 9421

Anexo 3. Validez del Instrumentos

“Estrés académico en estudiantes y hábitos de estudio en estudiantes de secundaria de una institución educativa sector público Chorrillos, 2024”

N.º DIMENSIONES / ítems

VARIABLE 1 ESTRÉS ACADÉMICO	I	Pertinencia		Relevancia		Claridad		Sugerencias
		1		2		3		
DIMENSIÓN 1: ESTRESORES		Sí	No	Sí	No	Sí	No	
1- El competir con los compañeros del grupo.	01	X		X		X		
2- Sobrecarga de trabajos escolar.	02	X		X		X		
3- El carácter del profesor.	03	X		X		X		
4- Las evaluaciones de los profesores.	04	X		X		X		
5- El tipo de trabajo que te piden los profesores.	05	X		X		X		
6- No entender los temas que se abordan en clase	06	X		X		X		
7- Participación en clase.	07	X		X		X		
8- Tiempo limitado para hacer el trabajo.	08	X		X		X		
DIMENSIÓN 2 SÍNTOMAS		Sí	No	Sí	No	Sí	No	
9- Trastornos en el sueño.	09	X		X		X		
10- Fatiga Crónica.	10	X		X		X		
11- Dolores de cabeza o migraña.	11	X		X		X		
12- Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.	12	X		X		X		
13- Rascarse, morderse las uñas y frotarse.	13	X		X		X		
14- Somnolencia o mayor necesidad de dormir.	14	X		X		X		
15- Inquietud.	15	X		X		X		
16- Sentimientos de depresión o tristeza.	16	X		X		X		
17- Ansiedad, angustia o desesperación.	17	X		X		X		
18- Problemas de concentración.	18	X		X		X		
19- Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.	19	X		X		X		
20- Conflicto o tendencia a discutir.	20	X		X		X		
21- Aislamiento de los demás.	21	X		X		X		
22- Desgano para realizar las labores escolares.	22	X		X		X		
23- Aumento o reducción del consumo de alimentos.	23	X		X		X		
DIMENSIÓN 3. ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO		Si	No	Si	No	Si	No	
24. Habilidad asertiva (defender tus ideas o sentimientos sin dañar a otros).	24	X		X		X		

25. Elaboración de un plan y ejecución de las tareas.	25	X	X	X
26. Elogios así mismo.	26	X	X	X
27. La religiosidad (orar u asistir a misa).	27	X	X	X
28. Búsqueda de información sobre la situación.	28	X	X	X
29. Conversar acerca de la situación que le preocupa.	29	X	X	X

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.

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Si hay Suficiencia

Opinión de aplicabilidad:

Aplicable [X] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador: Dr./Mg. Pariona Navarro, Ysabel Virginia

DNI: 10219341

Especialidad del validador: Psicóloga educativa

Lima, 15 de Marzo de 2025



Ysabel V. Pariona Navarro
Psicóloga
Esp. Terapia de Lenguaje
C.P.P. N° 9421

Anexo 4. Confiabilidad de los instrumentos

Análisis de Fiabilidad

Escala: Estrés Académico

Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	107	100%
	Excluido ^a	0	0%
	Total	107	100%

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
.879	29

Escala: Habilidades sociales

Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	107	100%
	Excluido ^a	0	0%
	Total	107	100%

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
.969	50

Anexo 5. Formato de Asentimiento Informado



ASENTIMIENTO INFORMADO

Hola, mi nombre es Janet Soto Maucaylle soy bachiller de la Facultad de Psicología de la Universidad Privada Norbert Wiener. El propósito de este estudio es evaluar las habilidades sociales y el estrés académico en estudiantes de quinto de secundaria y para ello quiero pedirte tu participación.

La participación en el estudio consistiría en:

Procedimiento:

Se pedirá completar unos cuestionarios de manera anónima y confidencial, lo cual tomará aproximadamente cuarenta y cinco minutos, donde la recopilación de datos se llevará a cabo en el colegio donde actualmente se estudia.

Participación Voluntaria:

La participación en este estudio es completamente voluntaria, aun cuando tu papá, tu mamá o apoderado hayan dicho que puedes participar, si tu no quieres hacerlo, puedes decir que no. Es tu decisión si participar o no en el estudio. También es importante que sepas que, si en un momento dado ya no quieres continuar o retirarse del estudio sin que esto cause ningún problema ni tenga consecuencias a nivel institucional, académico o social.

Riesgos y Eventualidades:

El procedimiento de este estudio no implica ningún riesgo físico, emocional o psicológico para los participantes, sin embargo, es posible que, al reflexionar sobre las emociones y experiencias personales, se sienta incomodidad. En ese caso, se puede detener la participación en cualquier momento sin ninguna repercusión.

Beneficios:

Aunque no hay beneficios directos al participar en este estudio, la colaboración contribuirá a una mejor comprensión de la resiliencia y la inteligencia emocional en adolescentes, lo cual puede ser útil para futuras intervenciones educativas y psicológicas.

Confidencialidad y Seguridad de la Información:

Se garantizará la confidencialidad y el archivo seguro de toda la información obtenida, por lo que, los cuestionarios y cualquier otro registro se almacenarán en un sitio seguro. En las bases de datos, los participantes serán identificados únicamente por un código, asegurando que

la información personal no sea divulgada ni compartida. Todo esto se realiza siguiendo los principios éticos y el secreto profesional de la psicología en el Perú.

Derechos del Participante:

Se tiene derecho a recibir respuestas a cualquier inquietud sobre esta investigación, antes, durante y después de su ejecución, ya que, al aceptar participar, se confirma que se ha sido suficientemente informado y se comprende que se puede retirar el consentimiento en cualquier momento.

En constancia de lo anterior, firmo el presente documento, en la ciudad de _____, el día _____, del mes _____ de _____.

Firma _____

Nombre _____

Documento de identificación No. _____

Investigador principal de la investigación

Marisol Yaneth Soto Maucaylle

Universidad Privada Norbert Wiener

Anexo Formato de Consentimiento Informado



CONSENTIMIENTO INFORMADO

Sr(a). Padre de Familia queremos invitar a participar a su menor hijo(a) en la investigación: “

Estimado(a) padre, madre o tutor(a),

Se invita a participar a su menor hijo(a) en un importante proyecto de investigación dirigido por la bachiller Marisol Yaneth Soto Maucaylle de la Facultad de Psicología de la Universidad Privada Norbert Wiener. El propósito de este estudio es evaluar la resiliencia y la inteligencia emocional en estudiantes de quinto de secundaria.

Procedimiento:

La investigación consistirá en la realización de unos cuestionarios de manera anónima y confidencial, cuya duración es aproximadamente de cuarenta y cinco minutos, donde se solicita exhortar al evaluado a responder sinceramente la información para que la investigación arroje resultados válidos, esta se realizará en la I.E.P LICEO BERNHALD BOLZANO JICAMARCA.

Participación Voluntaria:

La participación en este estudio es completamente voluntaria, ya que, en cualquier momento, su menor hijo(a) puede decidir no participar o retirarse del estudio sin que esto le cause ningún problema ni tenga consecuencias a nivel institucional, académico o social.

Riesgos y Eventualidades:

El procedimiento de este estudio no implica ningún riesgo físico, emocional o psicológico para los participantes, sin embargo, es posible que, al reflexionar sobre sus emociones y experiencias personales, se sienta incomodidad. En ese caso, se puede detener la participación en cualquier momento sin ninguna repercusión.

Beneficios:

Aunque no hay beneficios directos al participar en este estudio, la colaboración de su menor hijo(a) contribuirá a una mejor comprensión de las habilidades sociales y el estrés académico en adolescentes, lo cual puede ser útil para futuras intervenciones educativas y psicológicas.

Confidencialidad y Seguridad de la Información:

Se garantizará la confidencialidad y el archivo seguro de toda la información obtenida. Los cuestionarios y cualquier otro registro se almacenarán en un sitio seguro. En las bases de datos, los participantes serán identificados únicamente por un código, asegurando que la información personal no sea divulgada ni compartida. Todo esto se realiza siguiendo los principios éticos y el secreto profesional de la psicología en el Perú.

Derechos del Participante:

Su menor hijo(a) tiene derecho a formular cualquier pregunta sobre la investigación y recibir respuestas antes, durante y después de su ejecución; en caso de que se encuentren resultados fuera de la normalidad, se proporcionarán recomendaciones para su manejo adecuado.

Por lo expuesto anteriormente, considerando los derechos y deberes que el evaluado tendrá en dicho estudio. Solicitamos nos informe, que acepta la participación de su menor hijo(a) en esta investigación.

Puede comunicarse con Marisol Yaneth Soto Maucaylle al número +51 o al comité que validó el presente estudio, Dra. Yenny M. Bellido Fuentes, presidenta del Comité de Ética para la investigación de la Universidad Norbert Wiener, tel. +51 924 569 790. E-mail: comite.etica@uwiener.edu.pe

En constancia de lo anterior, firmo el presente documento.

FIRMA DEL INVESTIGADOR
Marisol Yaneth Soto Maucaylle
DNI:

FIRMA DEL PADRE DE FAMILIA

Anexo 7. Carta de aprobación de la Institución para la recolección de datos.

"Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho"



Lima, 23 de octubre del 2024

Director de la I.E Cecilia Carreño de la Cruz

Presente

De mi consideración:

Tengo el agrado de presentarme, yo Marisol Yaneth Soto Maucaylle, bachiller en psicología con DNI N° 60497673 y código de matrícula: a2024803384 de la universidad privada Norbert Wiener, quien me encuentro desarrollando la tesis titulada "habilidades sociales y estrés académico en estudiantes de secundaria de la institución educativa privada Liceo Bernhald Bolzano Jicamarca, 2024" para optar el grado de licenciada en psicología, por lo que solicito permiso para acceder a la información y recopilación de datos de mi tesis en su institución educativa.

La presente investigación tiene como objetivo principal analizar las habilidades sociales y estrés académico de los estudiantes de secundaria, contribuyendo a la mejora de estrategias educativas y de apoyo psicológico en su institución. Este estudio no solo beneficiara a los estudiantes y profesores, sino que también proporcionara datos valiosos que pueden ser utilizados para futuras investigaciones y programas de intervención en el ámbito educativo.

Asimismo, solicito una carta de aprobación para aplicar los instrumentos de investigación en su institución. Me comprometo a realizar una corta presentación del proyecto de tesis a realizar, así como a compartir los resultados y conclusiones del estudio con su institución una vez finalizado, con el fin de que puedan ser aprovechados para el bienestar de la comunidad educativa.

Agradezco de antemano su colaboración y quedo atenta a cualquier adicional que pueda tener.

Atentamente,



Marisol Yaneth Soto Maucaylle

DNI N° 60497673

Anexo 9. Informe del asesor de Turnitin

Reporte de similitud	
NOMBRE DEL TRABAJO	AUTOR
tesis de MARISOL SOTO 7-7-25 ultimo O K.docx	MARISOL SOTO
RECuento DE PALABRAS	RECuento DE CARACTERES
19480 Words	106863 Characters
RECuento DE PÁGINAS	TAMAÑO DEL ARCHIVO
101 Pages	908.3KB
FECHA DE ENTREGA	FECHA DEL INFORME
Jul 7, 2025 10:21 PM GMT-5	Jul 7, 2025 10:24 PM GMT-5
● 18% de similitud general El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base de datos. • 14% Base de datos de Internet • Base de datos de Crossref • 12% Base de datos de trabajos entregados • 5% Base de datos de publicaciones • Base de datos de contenido publicado de Crossref ● Excluir del Reporte de Similitud • Material bibliográfico • Material citado • Coincidencia baja (menos de 10 palabras)	
Resumen	

20% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Texto citado
- Texto mencionado
- Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

Exclusiones

- N.º de coincidencias excluidas

Fuentes principales

- 16%  Fuentes de Internet
- 6%  Publicaciones
- 16%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

Fuentes principales

- 16% Fuentes de Internet
- 6% Publicaciones
- 16% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Fuentes principales

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	Trabajos entregados uwiener on 2025-01-13	3%
2	Internet repositorio.uwiener.edu.pe	2%
3	Internet hdl.handle.net	2%
4	Trabajos entregados uwiener on 2023-02-26	2%
5	Internet repositorio.autonmadeica.edu.pe	1%
6	Internet repositorio.upla.edu.pe	<1%
7	Internet www.repositorio.autonmadeica.edu.pe	<1%
8	Internet repositorio.utesup.edu.pe	<1%
9	Internet www.ti.autonmadeica.edu.pe	<1%
10	Trabajos entregados Universidad Cesar Vallejo on 2017-11-30	<1%
11	Publicación Pilares Estrada, Nivia Marisol. "Clases virtuales y el estrés académico en estudian...	<1%