



UNIVERSIDAD PERUANA  
**CAYETANO HEREDIA**

NIVELES DE ESTRÉS Y HABILIDADES  
SOCIALES EN ADOLESCENTES DE 15  
A 17 AÑOS, EN LA UNIDAD  
EDUCATIVA PALORA - ECUADOR

TESIS PARA OPTAR EL GRADO DE  
MAESTRA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA CON  
MENCION EN TERAPIA INFANTIL Y DEL  
ADOLESCENTE

DIANA BRIGITTE TORRES ORTIZ

LIMA – PERÚ

2022



**ASESOR DE TESIS**

Dra. Dany Elizabeth Araujo Robles

## **JURADO DE TESIS**

Mg. Jorge Manuel Mendoza Castillo

**Presidente**

Mg. Teresa Cecilia Fernández Bringas

**Vocal**

Mg. Cecilia Patricia Castro Chavarry

**Secretaria**

## **DEDICATORIA.**

A mis padres por impulsarme a ser mejor profesional cada día y apoyar en cada momento. A mi abuelita por alentarme a seguir estudiando y crecer como persona. A mi hermana por apoyarme en todas mis decisiones.

## **AGRADECIMIENTOS.**

A mis padres y a mi familia, a mi novio que son mi motor y mi constancia para culminar este proceso de tesis.

## **FUENTES DE FINANCIAMIENTO.**

Tesis Autofinanciada

## TABLA DE CONTENIDOS

RESUMEN	
ABSTRACT	
INTRODUCCIÓN .....	1
CAPITULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....	3
1.1. IDENTIFICACIÓN DEL PROBLEMA .....	3
1.2. JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA DEL PROBLEMA .....	8
1.3 LIMITACIONES E IMPORTANCIA DE LA INVESTIGACIÓN .....	11
1.4. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN .....	12
1.4.1 OBJETIVOS GENERAL .....	12
1.4.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS .....	12
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO .....	14
2.1. ASPECTOS CONCEPTUALES PERTINENTES .....	14
2.1.1. ESTRÉS .....	14
2.1.1.1. MODELOS TEÓRICOS .....	21
• MODELO FOLKMAN Y LAZARUS .....	21

•	MODELO DE HANS SELYE .....	22
	2.1.2 HABILIDADES SOCIALES .....	23
	2.1.2.1 MODELOS TEÓRICOS .....	26
•	MODELO TEÓRICO DE ARGYLE Y KENDON .....	27
•	MODELO TEÓRICO DE BANDURA .....	27
•	MODELO TEÓRICO DE GOLDSTEIN.....	27
	2.1.3 ESTRÉS Y HABILIDADES SOCIALES.....	29
	2.2 INVESTIGACIONES EN TORNO AL PROBLEMA INVESTIGADO, NACIONALES E INTERNACIONALES .....	50
	2.3. DEFINICIONES OPERACIONALES Y DE VARIABLES .....	55
	2.3.1. ESTRÉS .....	55
	Definición Conceptual: .....	55
	Definición Operacional: .....	55
	2.3.2. Habilidades Sociales .....	56
	Definición Conceptual: .....	56
	Definición Operacional: .....	56
	2.3.3. HIPÓTESIS .....	57
	CAPÍTULO III: METOLOGÍA .....	58
	3.1. NIVEL Y TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	58

3.2. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN .....	58
3.3. NATURALEZA DE LA MUESTRA .....	58
3.4. POBLACIÓN .....	58
3.4.1 Descripción de la población: .....	58
3.5. CRITERIOS .....	59
3.5.1. Criterios de Inclusión .....	59
3.5.2 Criterios de Exclusión .....	59
3.6. INSTRUMENTOS .....	59
3.6.1. Inventario de SISCO .....	59
3.6.1.1. Validez y confiabilidad de la escala de Inventario de SISCO: .....	60
3.6.2. ESCALA DE HABILIDADES SOCIALES DE GOLDSTEIN .....	62
3.6.2.1. Validez y confiabilidad de la Escala de Goldstein .....	62
3.7. PROCEDIMIENTOS .....	64
3.8. CONSIDERACIONES ÉTICAS.....	65
3.9. ANÁLISIS DE DATOS .....	67
CAPITULO IV: RESULTADOS .....	69
CAPÍTULO V: DISCUSIÓN.....	80



CAPITULO VI: CONCLUSIONES .....	85
RECOMENDACIONES .....	88
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS .....	90
ANEXOS	

- Cuestionario de Habilidades Sociales Goldstein
- Inventario de SISCO
- Consentimiento Informado padres
- Asentimiento informado adolescentes

## INDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1</b> Habilidad emocional.....	32
<b>Tabla 2</b> Contenido emocional.....	40
<b>Tabla 3</b> Matriz Operacional Variable estrés .....	55
<b>Tabla 4</b> Matriz Operacional Variable habilidades sociales .....	56
<b>Tabla 5</b> Asociación niveles de estrés y habilidades sociales .....	69
<b>Tabla 6</b> Chip-cuadrado niveles de estrés y habilidades sociales .....	70
<b>Tabla 7</b> Asociación primera habilidades sociales y niveles estrés .....	71
<b>Tabla 8</b> Chip- cuadrado primeras habilidades sociales y niveles de estrés .....	72
<b>Tabla 9</b> Asociación habilidades sociales avanzadas y niveles de estrés.....	73
<b>Tabla 10</b> Chip-cuadrado habilidades sociales avanzadas y niveles de estrés .....	74
<b>Tabla 11</b> Asociación habilidades sociales alternativas a la agresión y niveles de estrés .....	75
<b>Tabla 12</b> Chip-cuadrado habilidades sociales agresión y niveles de estrés.....	76
<b>Tabla 13</b> Asociación habilidades para hacer frente al estrés y niveles de estrés .....	77
<b>Tabla 14</b> Chip-Cuadrado habilidades sociales para hacer frente al estrés y niveles de estrés.....	78
<b>Tabla 15</b> Asociación habilidades planificación y niveles de estrés.....	78
<b>Tabla 16</b> Chip- cuadrado habilidades planificación y niveles de estrés .....	79

## RESUMEN

El presente trabajo tuvo como objetivo relacionar los niveles de estrés y habilidades sociales en adolescentes. El tipo de investigación fue transversal, con un diseño correlacional. Se contó con la participación de 150 de estudiantes de 15 a 17 años, a quienes se les aplicó la Escala de Habilidades Sociales de Goldstein y el Inventario de SISCO del estrés académico. Los resultados indican que no existe asociación significativa entre el estrés y las habilidades sociales, aspecto obtenido mediante la prueba estadística del Chi Cuadrado de Pearson, sin embargo, al momento de realizar un análisis dimensional, existe relación entre las primeras habilidades sociales, habilidades sociales avanzadas, habilidades sociales alternativas a la agresión, habilidades sociales para hacer frente al estrés y habilidades sociales para la planificación y niveles de estrés moderados en la población adolescente de la Unidad Educativa de Palora Ecuador.

**Palabras Claves:** Adolescentes, Estrés \_ Académico,  
Habilidades Sociales

## **ABSTRACT**

The aim of this study was to relate stress levels and social skills in adolescents. The type of research was cross-sectional, with a correlational design. The Goldstein Social Skills Scale and the SISCO Academic Stress Inventory were administered to 150 students between 15 and 17 years of age. The results indicate that there is no significant association between stress and social skills, an aspect obtained through the statistical test of Pearson's Chi-Square, however, when performing a dimensional analysis, there is a relationship between the first social skills, advanced social skills, alternative social skills to aggression, social skills to cope with stress and social skills for planning and moderate levels of stress in the adolescent population of the Educational Unit of Palora Ecuador.

Keywords: Adolescents, Academic stress, Social skills.

## INTRODUCCIÓN

En la actualidad gran parte de la población presenta niveles de estrés, debido a las presiones personales, familiares, sociales y académicas, por lo cual tiende a generar alteración a nivel emocional y físico, aspecto que se asocia con la existencia de problemas en el desarrollo de las habilidades sociales.

El estrés es un fenómeno que afecta de forma frecuente a las personas, provocado por situaciones que sucede de manera repentina o predecible, alterando el bienestar físico y psicológico, por lo cual predispone la aparición de problemas de tipo afectivo o emocional (González, 2006).

El estrés, es la respuesta frente a cualquier estímulo del medio, en ocasiones tiende a ser amenazante, contribuye al deterioro del área familiar, laboral, académica y social. Por ello, el estrés puede provenir de acontecimientos o pensamientos, acompañado de frustración, furia o nerviosismo (González, 2006).

Por otro lado las Habilidades Sociales, es la capacidad de la persona para comunicarse con los demás y desarrollar relaciones interpersonales, por medio de sus pensamientos y sentimientos, caracterizado por generar opiniones positivas, sin invadir el espacio de los demás, estableciendo diálogos correctos y generando relaciones sociales más saludables (Millan, 2018) .

Por lo mencionado el presente trabajo de investigación tuvo como objetivo principal, identificar la asociación entre los “Niveles de estrés y habilidades sociales en adolescentes de 15 a 17 años, en la Unidad Educativa Palora - Ecuador”, por lo cual, pretendió obtener información veraz y científica, y así corroborar la hipótesis planteada entre los niveles de estrés y habilidades sociales, según la información obtenida en artículos científicos, como bases teóricas, se halló que en la población secundaria, se ha observado afectación a nivel psicológico y físico por los niveles de estrés y habilidades sociales.

El contenido del presente informe de investigación se conformó con la siguiente estructura: capítulo I: Planteamiento del problema; capítulo II: Marco Teórico; capítulo III: Metodología; capítulo IV: Resultados; capítulo V: Discusión; capítulo VI: conclusiones, recomendaciones, referencias bibliográficas y finalmente se describieron los anexos.

## **CAPITULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

### **1.1.IDENTIFICACIÓN DEL PROBLEMA**

El estrés, es un término mencionado actualmente, es un fenómeno que afecta de forma frecuente a las personas, provocado por las diferentes situaciones que ocurren de forma imprevista o predecible, afectando de esta manera el bienestar físico y psicológico del individuo (González, 2006).

Las Habilidades Sociales, es la capacidad de la persona para crear diálogos, a través de las relaciones interpersonales, por medio de sus pensamientos y sentimientos, caracterizada por generar opiniones, sin invadir el espacio de los demás, estableciendo diálogos positivos y relaciones sociales satisfactorias (Millan, 2018).

En este sentido, la presente investigación se centró en determinar la asociación entre los “Niveles de estrés y habilidades sociales en adolescentes de 15 a 17 años, en la Unidad Educativa Palora - Ecuador”.

En la investigación, se utilizó diferentes técnicas e instrumentos para cuantificar la información, arrojando valores cuantitativos y cualitativos, los mismo que se obtuvieron a través del Inventario de SISCO del estrés académico, para medir el nivel

de estrés y el Cuestionario de Habilidades Sociales de Goldstein, que permitió medir ambas variables en un mismo tiempo, por ende, se interpretó los resultados obtenidos. Por tal motivo, la investigación es una problemática de gran relevancia, ya que se relaciona con la conducta humana, afectando a la salud física y mental, los principales síntomas se caracterizan por: preocupación y angustia constante de su entorno (Pereira, 2009).

En la actualidad se puede manifestar diversos factores asociados al estrés como el trabajo, la familia y el área académica, acompañado de presiones ambientales, perjudicando hacia el nivel físico y psicológico (Pereira, 2009).

Su aparición no se evidencia solamente a raíz de las demandas antes señaladas, según Selye (1956), señala que la adolescencia es la etapa de transformación entre la niñez hacia la adultez, destacando cambios físicos, emocionales, cognitivos, sexuales y sociales, pudiendo causar niveles de estrés, por ende, ocasionar enfermedades a través del cuerpo como cefaleas, fatiga, dolores musculares, baja autoestima, timidez y aislamiento, el mismo que suele acompañarse por ira, miedo e inquietud.

Cada ser humano afronta situaciones de forma diferente, siendo indispensable el acompañamiento o guía de sus figuras referentes o parentales determinando mayores niveles de armonía y bienestar psicológico (González, 2006).



De igual forma autores como Pérez *et al.*, (2014), manifiestan que los adolescentes muestran mejor satisfacción cuando cumplen metas u objetivos, a través del apoyo social y cuidado parental, asociado con la aparición de habilidades sociales adecuadas, así mismo cuando no existe una consecución de objetivos, esto puede relacionarse con aparición de estrés.

También, Pérez *et al.*, (2014), quien refiere que los adolescentes atraviesan cambios a nivel físico, psicológico y social, esto a su vez, define el desarrollo de las habilidades sociales para afrontar situaciones agradables o desagradables, generando preocupación, miedo e incide a niveles de estrés.

Una investigación desarrollada por Berra *et al.*, (2018) realizó un estudio sobre el nivel de estrés, estrategias de afrontamiento y eventos estresantes, en la Ciudad de México con una población de 81 estudiantes en edades comprendidas de 11 a 15 años, a través del Cuestionario (CEEA), en donde se obtuvo como resultados que los adolescentes reportan mayor frecuencia a situaciones escolares y familiares como sucesos estresante, en cuanto a emociones se destaca la ansiedad y temor, los datos confirman la correlación entre el nivel de estrés, la estrategia centrada en la emoción y las emociones de tono negativo, obteniendo los siguientes datos que el 64.2% se sitúa la estrategia centrada en la emoción, 18.5% utiliza estrategia centrada en la acción y 17.3% restante no reporta ninguna estrategia de

afrentamiento.

Moysén y Morales (2018) realizaron un estudio en la Ciudad de México sobre el afrontamiento del estrés con una población de 724 adolescentes, 413 mujeres y 311 hombres, en edades comprendidas de 14 a 17 años, en el cual se aplicó la Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS), como resultado relevante se obtuvo que las características frente al afrontamiento fueron esforzarse y tener éxito obtuvo el primer puntaje, seguido de buscar diversiones relajantes y por último preocuparse ante situaciones inesperadas. Las mujeres emplean más estrategias centradas en resolución de conflictos y manejo de emociones, a diferencia de los hombres que evaden el problema y son más reservados emocionalmente. Con respecto a la comparación por edad, se encontró que los adolescentes de 16 años emplean estrategias de evasión del problema.

Un estudio realizado por Nuñez (2018), realizó una investigación en la Ciudad de Lima con 205 estudiantes de 16 años de edad, en donde se aplicó el Cuestionario de Habilidades Sociales de Goldstein, Escala de Clima Social, Inventario de SISCO, lo cual obtuvo como resultado una correlación positiva y significativa habilidades sociales, clima social y estrés, a través de la prueba estadística chi-cuadrado ya que más del 50% de los estudiantes reflejaron niveles promedio con el 65.9% y 62.7%.

Otro estudio realizado por Vega *et al.*, (2016), tuvo como

propósito evaluar la relación entre las habilidades sociales y estrés, en la cual se utilizó una muestra de 212 estudiantes de 12 años en adelante, a través de Cuestionario de habilidades sociales de Goldstein e Inventario de SISCO, como resultado significativo se evidencia el estrés alto y habilidades sociales altas, seguido de estrés promedio y bajo.

Morales (2017), realizó una investigación con 154 estudiantes de Educación Secundaria Obligatoria, los resultados obtenidos mostraron una relación directa positiva entre estrés con las dimensiones de resolución de conflictos, búsqueda de información, respuestas verbales adecuadas, toma de decisiones, observando así un mayor puntaje en las habilidades sociales.

Por lo cual, se consideró importante investigar ambas variables, entendiendo al estrés como un proceso fisiológico de reacción funcional o disfuncional ante estímulos estresores, a su vez, si el sujeto no tiende a superar dichas situaciones puede producir síntomas patológicos, además se encuentra inmersa las habilidades sociales, en este sentido Roca (2014), refiere que el sujeto emite respuestas verbales y no verbales, que se evidencia en la interacción, toma de decisiones y resolución de conflictos, como también emite respuestas adaptativas ante el medio.

Por tal motivo se ha considerado al Cantón Palora, por el crecimiento a nivel poblacional, denotando la demanda a nivel educativo, destacando una población mayoritaria de la

nacionalidad Shuar y minoritaria mestizos, el Departamento de Consejería Estudiantil, menciona que la mayoría de adolescentes que asisten a la institución presentan padres con nivel de escolaridad primaria o ningún nivel de escolaridad, además prevalece en la población un nivel socioeconómico bajo y desempeño de actividades agrícolas, según el DECE se ha evidenciado de forma frecuente comportamientos agresivos dentro del aula de clases, siendo la cualidad que persiste en cuanto a las relaciones interpersonales entre compañeros de aula. En este sentido surgió la siguiente interrogante: ¿Cuál es la asociación entre los niveles de estrés y las habilidades sociales, en adolescentes de 15 a 17 años, en la Unidad Educativa Palora - Ecuador?

## **1.2. JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA DEL PROBLEMA**

El interés de la investigación consistió en identificar la asociación de los niveles de estrés y habilidades sociales, ya que el sujeto tiende a atravesar por diferentes acontecimientos en su diario vivir y en ocasiones causa estrés, emitiendo respuestas positivas o negativas ante ciertas situaciones.

En referencia a los niveles de estrés, se ha observado en la actualidad, que es un tema de gran interés, debido a la afectación de nivel físico y emocional, por tal motivo el presente trabajo de investigación ayudará a establecer la relación que tienen los

niveles de estrés y las habilidades sociales en la población adolescente, como estos pueden generar respuestas adecuadas ante las situaciones estresantes.

Varias investigaciones, han demostrado que los sujetos tienden a exteriorizar sus habilidades sociales al interactuar con sus pares, desenvolviéndose de forma espontánea, siendo empático y amable, expresando sus emociones y evitando respuestas inadecuadas. Los sujetos que reflejan habilidades sociales adecuadas, presentan una mayor satisfacción con su entorno, ayudando a disminuir nuestro nivel de estrés, reaccionando ante situaciones de adecuada manera.

El presente proyecto de investigación resultó de gran importancia, la población a estudiar se caracteriza por a travesar una de las etapas evolutivas más complejas como la adolescencia, caracterizada por presentar conductas agresivas y utilización de lenguaje soez, siendo una etapa que genera diferente tipo de cambios a nivel físico, psicológico, emocional y social, además las presiones que demanda el área académica, familiar y personal, representan un mayor índice de responsabilidad.

La presente investigación se pudo realizar con el propósito de generar conocimientos acerca de los niveles de estrés y habilidades sociales de los adolescentes de 15 a 17 años en la Unidad Educativa Palora, el resultado permitió la implementación

de programas preventivos y promocionales dirigido a los estudiantes, para mejorar los niveles de estrés y sus factores, como también la importancia del manejo de las habilidades sociales, se enfoca en generar experiencias sanas y adaptativas.

Desde el plano teórico esta investigación aporta conceptualización teórica descriptiva y a manera de relación entre los niveles de estrés y habilidades sociales para la población educativa, debido a la falta de estudio que se evidencia a nivel nacional y a forma de variable separada permite conocer los niveles de estrés y habilidades sociales, no existe mucha información a forma de estudios científicos, pese a que es muy relevante por el nivel de presiones cotidianas que perciben los adolescentes en la actualidad.

La justificación a nivel social sostiene al plano metodológico, debido a que la investigación está enfocada únicamente a la Unidad Educativa Palora, por lo que se beneficiará a la población adolescentes de 15 a 17 años de edad, con respecto a los niveles de estrés y habilidades sociales. Estos resultados aportarán implementar módulos para afrontamiento de situaciones estresantes y beneficiar la interacción social del adolescente, como también dar a conocer al plantel educativo acerca de la temática de estudio.

### **1.3 LIMITACIONES E IMPORTANCIA DE LA INVESTIGACIÓN**

Los resultados de investigación no pretenden usar información o generalizar resultados de todos los establecimientos educativos pertenecientes al Cantón Palora, solo representa a esta muestra estudiada de adolescentes de 15 a 17 años de edad de la Unidad Educativa Palora.

## **1.4. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN**

### **1.4.1 OBJETIVOS GENERAL**

- Identificar la asociación entre los Niveles de Estrés y habilidades sociales en adolescentes de 15 a 17 años en la Unidad Educativa de Palora – Ecuador

### **1.4.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS**

- Identificar la asociación entre la dimensión de las primeras habilidades sociales primarias con los niveles de estrés en adolescentes de 15 a 17 años en la Unidad Educativa de Palora – Ecuador.
- Identificar la asociación entre la dimensión de las habilidades sociales avanzadas con los niveles de estrés. en adolescentes de 15 a 17 años en la Unidad Educativa de Palora – Ecuador.
- Identificar la asociación entre la dimensión de las habilidades alternativas a la agresión con los niveles de estrés. en adolescentes de 15 a 17 años en la Unidad Educativa de Palora – Ecuador.
- Identificar la asociación entre la dimensión de las habilidades para hacer frente al estrés con los niveles de estrés en adolescentes de 15 a 17 años en la Unidad



Educativa de Palora – Ecuador.

- Identificar la asociación entre la dimensión de las habilidades de planificación con los niveles de estrés en adolescentes de 15 a 17 años en la Unidad Educativa de Palora – Ecuador.

## **CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO**

### **2.1. ASPECTOS CONCEPTUALES PERTINENTES**

#### **2.1.1. ESTRÉS**

El estrés es un tema de gran interés ya que diversas investigaciones mencionan que se encuentra relacionado con la conducta humana al generar malestar a la salud física y mental, deteriorando el rendimiento laboral y académico de la persona. El modelo que se usó en el presente estudio es cognitivo conductual basado en el estrés y habilidades sociales (Torres, 1999).

También, el estrés, suele experimentarse en diversos contextos y áreas cotidianas, percibiendo a ciertas situaciones como estresantes, a su vez, se evidencia personas que no presentan niveles de estrés ante el mismo escenario, no todos los seres humanos experimentan de la misma medida e intensidad, para ello se describen investigaciones y estudios del estrés, para responder a estas inquietudes, a través de diferentes perspectivas teóricas.

El estrés es percibido por el sujeto como amenazante y dañino, alterando la integridad física y psicológica, denominando a estos sucesos como estresores, pudiendo ser familiares, sociales o académicos, acompañado de las exigencias del medio, como las responsabilidades, preocupaciones y presiones ambientales, tiende a generar afectación en el comportamiento, sentimiento y

pensamiento (Torres, 1999).

Además, el estrés, puede generar deficiencia en la salud física, psicológica y emocional, afectando al desenvolvimiento diario, imposibilitando el cumplimiento de metas o logros propuestos (Costa, Zulema y Cestona, 2013).

Cabe mencionar que el estrés se evidencia a través de la salud física y psicológica, destacando que la aparición de dicha sintomatología varía según la edad y nivel socioeconómico de la persona, debido a la capacidad de resiliencia que presenta cada sujeto para emitir respuestas adecuadas.

El estrés se puede manifestar a través de las reacciones físicas, causando problemas físicos y psicológicos como cefaleas, tensión muscular, diarrea y falta de energía, originados por situaciones inmanejables e inesperadas (González, 2006). A continuación, se puede evidenciar diferentes fases que actúan frente al estrés:

- Fase de alarma: El organismo detecta una amenaza y se prepara para dar respuesta y afrontarla, en este momento se da la lucha o huida como respuesta ante los estímulos estresores, durante este momento se liberan las principales hormonas asociadas al estrés (cortisol, adrenalina y

noradrenalina).

- Fase de resistencia: En esta fase es posible que la situación estresante se haya resuelto comenzando el proceso de recuperación del estado basal y niveles hormonales, es decir, si el estímulo estresante persiste el organismo mantiene un estado continuo de activación de persistencia.
- Fase de desgaste: Esta fase se produce cuando el estrés se ha mantenido sobre un tiempo determinado en la persona, esta fase es la más peligrosa, la más dañina para el organismo. Es decir, el estrés crónico ha demostrado consecuencias fatales para el organismo del individuo estresado.

En torno a los niveles de estrés Melgosa (2006), se describen de la siguiente manera:

- El *primer nivel* se caracteriza por la despreocupación de la persona ante sucesos esperados o inesperados, que ocurren en la vida, manifestando mínimos niveles de estrés, siendo dañino para la persona, debido a que no experimenta de forma apropiada la importancia de los acontecimientos.
- El *segundo nivel* se caracteriza por existir escasos niveles de estrés al comparar con el nivel uno, permite que los acontecimientos ocurran, ocasionando tensión, malestar,

aislamiento y pérdida de interés de actividades.

- El *tercer nivel* destaca que el ser humano mantiene una homeostasis en sus acontecimientos, por lo cual maneja situaciones del medio, siendo el nivel óptimo y recomendado para la persona, se sugiere variar con actividades gratificantes, para generar relajación y prevenir sintomatología estresante.
- El *último nivel* se caracteriza por ser una etapa de estrés peligroso por la incapacidad de controlar situaciones externas, expresando sintomatología física y psicológica, se evidencia el aumento de actividades desagradables.

También, Torres (1999), menciona que la adolescencia es una etapa de diversos cambios, a nivel físico (cuerpo) y a nivel psicológico (inestabilidad emocional), conocida como la etapa de retos y de superación a nivel personal. La adolescencia suele ser el cambio entre la niñez y la adultez, reflejando cambios en el desarrollo cognitivo para adquisición de la madurez.

Los procesos evolutivos se describen de la siguiente manera:

- De 0- 1 año: se observa que se genera un equilibrio entre la relación afectiva madre y padre, con el apego. Durante el 1-2 ½ años exploración niño-medio, a través del juego, fomenta la autonomía, mientras que entre los 3-5 años se observa la adquisición del género - características

propias del sujeto más relaciones con sus pares. Entre los 6-12 años se evidencia adaptación escolar y social. En lo que respecta a los 13 años en adelante, adquiere autonomía, inicio de relaciones de pareja.

Como se manifestó cada etapa presenta características diferentes con respecto al proceso evolutivo donde se evidencia la relación de apego con sus padres, como también el control de esfínteres, conforme aumenta la edad, adquiere la autonomía y dependencia de sus figuras paternas, estos cambios tienden a provocar satisfacción en sus áreas, sin embargo, en ocasiones provoca displacer y conflictos como el fracaso escolar, familiar, personal y amoroso.

En cuanto a los acontecimientos externos se describe tres áreas:

- Área Familiar: caracterizado por peleas constante entre los miembros de la familia, rivalidad fraterna, relaciones tóxicas, pérdidas familiares, enfermedades catastróficas y cambios de domicilios.
- Área escolar: se observa cambio de docente o colegio, demanda de tareas o pérdida escolar.
- Área social: se evidencia síntomas de aislamiento, rechazo de compañeros y aceptación de grupos nuevos de amigos.

Melgosa (2006) refiere las causas del estrés, a nivel

exterior, como riesgos del entorno y a nivel interior, causado por la capacidad resolutive ante conflictos internos, frente a esto a continuación se detallan los siguientes factores:

- **Experiencias Traumáticas:** Se caracteriza por altos niveles de estrés, como su nombre lo indica son experiencias catastróficas, provocando daños a nivel físico o emocional, no prevé sucesos, se caracteriza por inundaciones, incendios o terremotos entre otros.
- **Molestias Cotidianas:** Ocasiona desagrado en actividades diarias, como escuchar palabras soeces, discusiones constantes dentro del ámbito familiar, personal o social, por lo cual, si estos acontecimientos se apoderan del sujeto, resulta ser peligroso o perjudicial.
- **Ambiente físico y social:** El ambiente físico y social, se relaciona con el ruido, humo de carros, cigarrillo, contaminación ambiental, ruidos de música dentro o a fuera de cualquier tipo de bar nocturno o vivienda, siendo incómodos para generar un ambiente sano.

En cuanto a los factores internos se conceptualiza los siguientes:

- **Competitividad:** Al estar inmerso en el área académica, familiar, social y personal, se evidencia rivalidad por competir por el puesto del mejor, cuando el sujeto tiende a apoderarse a generar competencia entre sus pares se

evidencia niveles de estrés.

- Elecciones Conflictivas: El ser humano constantemente elige sucesos, en ocasiones tiende a elegir situaciones beneficiosas para sí mismo, en ocasiones escoge situaciones perjudiciales, ocasionando niveles de estrés.
- Mis circunstancias y yo: Las personas en algunas ocasiones toman decisiones de forma apresurada, sin medir riesgos del mismo, por lo cual pierden el control y presentan niveles de estrés que perjudica a su vida cotidiana, por aparición de sintomatología a nivel físico y psicológico.



### 2.1.1.1. MODELOS TEÓRICOS

En relación con el estrés y sus formas de afrontamiento a continuación, se detalla modelos teóricos del estrés:

- **MODELO FOLKMAN Y LAZARUS**

Este modelo es el de mayor aceptación en la colectividad de investigadores para estos autores es una relación particular entre la persona y el ambiente que lo rodea, siendo percibido como exigente, el principio general de esta teoría afirma que un estímulo potencialmente estresante puede provocar en el sujeto una evaluación primaria en la cual valore el grado de amenaza, cuando el estímulo es valorado como desafiante se produce un segundo proceso, el individuo realiza una valoración de sus recursos para afrontar dicho estímulo (Folkman, 1986).

Folkman y Lazarus (1984) conceptualizaron que el afrontamiento es una secuencia de conductas organizadas que se relaciona con la valoración cognitiva evidenciando las siguientes características como las acciones impulsivas, reacciones somáticas y reflejos fisiológicos de una determinada emoción, menciona al proceso psicofisiológicos de las emociones como parte del afrontamiento ante una situación estresante (Alonso, 2018).

Se han propuesto varios modelos teóricos para explicar el proceso de trabajo y resultado sobre el estrés en cada individuo, los principales modelos que se han encontrado en la teoría del

estrés son los modelos propuestos por Selye (1956), Lazarus y Folkman (1984), siendo este el más analizado y asumido por la colectividad científica.

- **MODELO DE HANS SELYE**

El creador de este modelo Hans Selye nació en Eslovaquia en 1907, abordó el estudio del estrés desde el punto de vista de salud mental, en el modelo teórico que desarrolló vincula al proceso de estrés que experimenta una persona con lo que se caracteriza el síndrome general de adaptación y este modelo se forma por tres fases las cuales complementan las consecuencias negativas que inciden en el individuo, sus estudios permitieron analizar que un individuo estresado responde a su fuente externa de estrés con un mismo patrón que pretende restablecer la homeostasis de su cuerpo (Selye, 1956).

### **2.1.2 HABILIDADES SOCIALES**

Las habilidades sociales se adquieren desde la niñez, fomenta hacia adecuadas destrezas para responder demandas del medio, exteriorizando con las relaciones interpersonales, además es un conjunto de comportamiento que ayuda al sujeto a perseverar relaciones sociales positivas, fomentando hacia la adaptación del entorno (Casares y Balbina 2000).

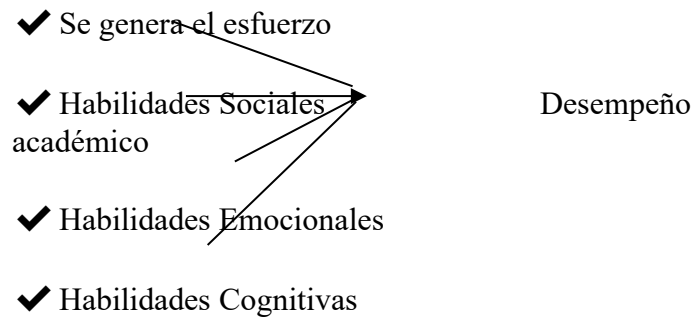
Las habilidades sociales son sinónimo de las relaciones interpersonales, la adquisición y adaptación dentro de la sociedad, por esta razón, responde ante situaciones esperadas como inesperadas (Millan, 2018).

Pedrosa y García (2010), mencionan que las habilidades sociales hacen referencia al comportamiento social o la destreza de relacionarnos, acompañado de respuestas frente diferentes situaciones, se asocian a estímulos estresores que demanda el medio.

Las habilidades sociales y emocionales, se observa a través del desempeño de los estudiantes en tareas y obligaciones académicas. El docente puede generar refuerzos positivos para premiar conductas positivas y refuerzos negativos según requiera el caso.

Ejemplo:

- **Incentivo**



Las habilidades sociales, se desarrollan a nivel cognitivo y emocional, la misma que se va reforzando a lo largo de la vida del sujeto, desde la infancia hasta su adultez, el primer pilar de desarrollo de las habilidades sociales es la familia ya que asume la responsabilidad de fomentar habilidades sociales a sus hijos, como también modelan los factores ambientales como la escuela y cambios de domicilio (Schleicher, 2016).

Para autores Pedrosa y García (2010), refieren tres clases de habilidades sociales, que se puede observar dentro del desenvolvimiento del ser humano, se describe a continuación:

- **Cognitivas:** Son todos los aspectos psicológicos y pensamientos, como la identificación de necesidades de uno mismo y de los demás, el planteamiento de

comportamiento de conductas positivas, resolución de problemas y pensamiento analítico.

- Emocionales: Relacionado con identificar, reconocer y manejar emociones, dentro de las emociones encontramos las siguientes como ira, enojo, miedo, tristeza y alegría.
- Instrumentales: Estas habilidades se encuentran correlacionadas con el actuar y el comportamiento ya que da respuesta ante ciertas situaciones, además son recursos o herramientas que ayuda a iniciar conversaciones, a través de las conductas verbales y no verbales.

Según García, Rupérez, y Angrehs (2011), mencionan que las habilidades sociales, se aprenden a través del siguiente constructo:

- Aprendizaje por experiencia directa: Se evidencia conductas por aprendizaje, mediante la adquisición de relaciones interpersonales desde la niñez hasta la vida adulta, mediante el cual responde al medio de forma favorable o desfavorable.
- Las relaciones interpersonales, se asocia al comportamiento, la adquisición se evidencia desde la niñez, se evidencia a través de la conducta como por ejemplo si el niño le sonríe y la madre le abraza, dicha conducta tiende a repetirse y adquirirse.

- Aprendizaje por observación: La persona aprende mediante la observación, similar a la técnica del modelado comienza a generar imitación, siendo importante el aprendizaje desde la niñez y posteriormente las conductas se retroalimentan.
- Aprendizaje verbal o instrucciones: Las personas aprenden por medio del lenguaje oral, mediante instrucciones o explicaciones, lo cual indica a la persona el comportamiento concreto a producir, favoreciendo a las relaciones interpersonales.
- Aprendizaje por retroalimentación interpersonal: Se genera retroalimentación de las relaciones interpersonales que la persona mantenga, además en este punto es importante practicar las tres premisas anteriores, por lo cual fomenta a la corrección de conductas.

#### **2.1.2.1 MODELOS TEÓRICOS**

A continuación, se detallan modelos teóricos de las habilidades sociales, en las cuales encontramos las siguientes:

- **MODELO TEÓRICO DE SKINNER**

Encontramos al modelo propuesto por Skinner (1993), acerca del Aprendizaje Social, refiere que cada conducta que emite el sujeto se encuentra medida por la demanda del medio, además dicho autor recalca que este modelo se basa en tres fases,

menciona a las siguientes: el estímulo, respuesta y la consecuencia (ya sea positiva o negativa), las habilidades sociales se refuerzan con el aprendizaje (Mendoza, Camaguey y Colunga, 2018)

- **MODELO TEÓRICO DE ARGYLE Y KENDON**

Este modelo fue creado en 1967 se basa principalmente en la semejanza entre hombre – máquina, basando las relaciones sociales entre hombre- hombre, dicho autor se basa desde la parte ergonómica, ya que recalcó la importancia de los comportamientos motores y cognitivos, además perceptivos (Camaguey, Mendoza y Colunga, 2018)

- **MODELO TEÓRICO DE BANDURA**

El modelo fue creado en 1969, el mismo que se centró en los procesos de aprendizaje mediante la relación entre sujeto y entorno, relacionándose con el aprendizaje a través de la interacción social, mencionó que las personas imitan o actúan, según incentivos o refuerzos, a su vez, inclusive actúan mediante el castigo, manifestando que el sujeto tiende a presentar un aprendizaje observacional, es decir, tiende a imitar un modelo a seguir, mediante reglas propuestas por el medio (Camaguey, Mendoza y Colunga, 2018)

- **MODELO TEÓRICO DE GOLDSTEIN**

La conducta que exterioriza el ser humano es producto de

las habilidades sociales, siendo un complemento para la interacción con la sociedad, basándose en un aprendizaje previo desde la primera interacción, es decir desde los 0 años de edad hasta la vejez, refiere que las habilidades sociales ayuda a la persona a tener una mejor comunicación y facilita la interacción, por lo cual, se evidencia al momento de presentarse un diálogo, evita que las personas presenten ansiedad, miedo y timidez, es importante desarrollar desde los primeros años de vida, para potencializar con el diario vivir (Goldstein ,1978)



### 2.1.3 ESTRÉS Y HABILIDADES SOCIALES

Si bien, se ha descrito que el estrés es una respuesta natural del ser humano frente a situaciones y ambientes amenazantes que atraviesa en su diario vivir, existen factores que se relacionan con el estrés, entre ellos: aspectos fisiológicos, psicológicos y emocionales (Amaya, 2018).

Los aspectos emocionales tienen que ver con el control y regulación de emociones, ser conscientes de ellas, expresar y manejarlas en el momento en el que se dan, claro que para ello es necesario un proceso de entrenamiento en habilidades de contenido emocional (Rodas *et al.*, 2021).

En este contexto, Martínez *et al.*, (2017), definen que las habilidades de tipo emocional, son: reconocimiento, manejo asertivo, expresión espontánea; estas habilidades no todos la desarrollan, ya que existen factores externos que predisponen de forma negativa la no aparición de este tipo de habilidades, lo que podría generar problemas en las relaciones sociales, personas que no tienen la capacidad de reconocer su emoción, difícilmente podrán pasar a la expresión de las mismas.

Piñar y Fernández (2014), complementan que; las personas con destrezas emocionales como por ejemplo el desarrollo de la empatía, la compartición social de la emoción, favorecen el afrontamiento del estrés.

Morales (2017), define a las competencias emocionales de las personas, como una manera de hacerle frente a situaciones que demandan atención, concentración, aplicación de procesos cognitivos y componentes emocionales, destaca a la regulación emocional como un aspecto relevante a desarrollar en la infancia, puesto que destacan que los niños que han alcanzado a regular sus emociones y reacciones tienen mayor eficacia de habilidades emocionales en la adolescencia. Para ello, Aspiazu, Esnoala, y Sarasa (2015), argumentan la importancia del apoyo familiar para el desarrollo de las destrezas emocionales en el manejo del estrés en especial en la adolescencia.

También, Encina y Ávila (2015), hablan sobre el desarrollo socioemocional y la importancia de una construcción familiar y comunitaria de estrategias de contenido emocional que permitan a los niños y adolescentes hacerle frente al estrés, entendiendo a este último como uno de los malos que ha surgido en los últimos veinte años, que ha tenido impactos sobre la salud física y emocional de gran parte de la población mundial incluida menores de edad. Así mismo, Castro (2020), argumenta que una habilidad emocional permite estabilizar el estado de ánimo frente a factores determinantes.

Bajo estos criterios, se puede describir aquellas habilidades emocionales implicadas o asociadas al manejo del estrés, según Bisquerra y Pérez (2007), menciona que una

habilidad es una cualidad de las personas para desarrollar una actividad o cumplir con una acción concreta, en el ámbito socio emocional las habilidades se refieren a la actitud y la disposición de la persona para poner en práctica un conocimiento previo que tiene como base un desarrollo y regulación emocional, en este sentido y pensando en el mejor entendimiento de este concepto, a continuación se describen algunas de las principales habilidades de contenido emocional:

**Tabla 1**

*Habilidad emocional*

<b>Habilidad</b>	<b>Definición</b>
<b>Emocional</b>	
<b>Motivación</b>	<p>Según el criterio de Ordoñez y Narváez (2020), la autoestima se compone de factores intrínsecos, que tienen que ver con la forma de pensamiento y estructura del mismo, con la influencia de factores externos, que podría ser el ambiente o cuestiones de tipo familiar, además la motivación permite en especial a los adolescentes afrontar con un mejor estado de ánimo las diferentes crisis que se presenten. Así también, Itzel y Mejía (2015), refieren que la autoestima se debe desarrollar desde edades tempranas, mediante la triangulación familiar y participación docente, este es un factor protector para la etapa de la adolescencia.</p>

**Autoconfianza** De acuerdo con Penalba (2020), la autoconfianza permite a las personas el cumplimiento de actividades desde su perspectiva personal e individual, ponen a prueba la información y refuerzos recibidos de parte del ambiente, que han modelado y formado la actitud de autoconfianza, además tener seguridad plena de cumplir con una acción encomendada, en la adolescencia es importante recibir una guía adecuada sobre cómo manejar esta actitud y evitar caer en el egocentrismo.

Esta cualidad es la menos desarrollada en especial en la adolescencia, etapa caracterizada por la presencia de conducta impulsiva y premeditada, sin embargo, cuando las personas desarrollan autocontrol se podría hablar de un proceso exitoso de regulación emocional (Flores, 2020).

**Autocontrol**

### **Paciencia**

Dentro del proceso evolutivo y transición de la niñez a la adolescencia se habla de la paciencia como una de las cualidades o aspectos relevantes en el reconocimiento y expresión emocional, la conducta imperiosa de los adolescentes hace que la paciencia sea importante, les permite saber que sus exigencias son escuchadas, pero deben esperar para que estas sean atendidas, dentro de la regulación de emociones la paciencia implica entender que su demanda puede esperar y será atendida en el momento indicado (Brañas, Espín y Jorrat, 2020).

### **Control de Estrés**

Se logra a través del desarrollo de conciencia sobre la importancia de permanecer en calma y armonía pese a las circunstancias, consiste además en conocer que es el estrés y como se manifiesta, evitando las reacciones que generan malestar en el ámbito físico psicológico y conductual. Además, el manejo del estrés está relacionado con una vida saludable (Pompa, 2017)

### **Asertividad**

En cuanto, a la asertividad se ha descrito algunas aproximaciones teóricas, dentro de las que se destacan la habilidad para comunicar un mensaje desde la concepción de cada persona respetando su

individualidad y creencia propia, además se asocia con la comunicación, misma que debe tener un componente de compartición empática, que permita entender la situación por la que la persona atraviesa, en la adolescencia esta cualidad se desarrolla a raíz de la regulación emocional (Burbano *et al.*, 2019).

### **Empatía**

En relación con la empatía, tiene su origen en la primera infancia cuando los niños desarrollan simpatía, para luego lograr entender sus propias emociones, la ocurrencia de estas y poder establecer relaciones sociales y en medio de ellas vínculos afectivos basados en la empatía, por ende, si un niño logra un ajuste emocional temprano y acorde, en la adolescencia será una de las habilidades del manejo del estrés que van a garantizar la atención a situaciones de alta presión (Paez y Rovella, 2019).

**Toma de decisiones** Una de las habilidades primordiales dentro del manejo del estrés, se relaciona con los niveles de inteligencia emocional moderada, presenta la tendencia a tomar mejores decisiones en situaciones de alto estrés y presión, a diferencia de personas que no han desarrollado una regulación emocional acorde, además esta es una competencia que se desarrolla con la práctica de acciones concretas, es decir, se debe emplear en la vida cotidiana, que permitan a la persona analizar la situación, mediante la abstracción de información y luego procedan a tomar una decisión basada en su intuición y raciocinio.

---

*Fuente: Elaboración propia*



En cuanto a las competencias emocionales, según Konstanze, Gonzáles, y Montoya(2019), refieren que todas las habilidades de tipo emocional que se generan en la adolescencia están relacionadas y tienen un solo propósito, ayudar al ser humano desde la niñez a ser consciente de sus emociones y expresiones, sin lugar a duda, esto ayuda a que se den relaciones sociales y se establezcan alianzas, vínculos, que permitan el desarrollo de habilidades sociales, en especial en la adolescencia.

Burbano *et al.*, (2019) describen que las competencias tienen un campo de acción específico, siendo la interacción social, es decir, aquello que las personas aprenden y se encarguen de abstraer del medio que los rodea, incluida la familia tiene relación directa con el desarrollo de este tipo de competencias, especialmente en la adolescencia una mejor perspectiva sobre cómo proceder en situaciones sociales. Se habla además de la importancia de la participación de los cuidadores primario o padres para el desarrollo de esta habilidad (Pompa, 2017).

Colom y Fernández (2009), argumentan que la competencia relacional debe tener un refuerzo diario mediante la interacción, destacan la importancia del papel de los maestros, puesto que estos pueden ser factores protectores e incluso podría prevenir la ocurrencia de situaciones complejas en la adolescencia, con una guía emocional acorde.

En cuanto al estrés y las habilidades sociales en la población adolescentes, según el estudio propuesto por Morales (2017), sobre el estrés y las habilidades sociales en población adolescente, se ha descrito como factor importante el autoconcepto, comunicación y el afrontamiento, aquellos adolescentes que conocen sobre estos componentes, tienen mayor predisposición para reducir sus niveles de estrés, así también han descrito que el desarrollo de las habilidades sociales en la etapa de la adolescencia debe tener el apoyo de actores primordiales como la familia, la comunidad y el ámbito académico.

Vega *et al.*, (2009) argumentan que el manejo del estrés en niños y adolescentes tiene mayor impacto cuando la conciencia emocional y la expresión de esta, se da adecuadamente, para ello los padres tienen que participar con refuerzos positivos.

Neydiani, Romera, y Goncalvez (2018), describen que el estrés genera dificultades en el desarrollo cotidiano de los niños y adolescentes, en especial en aquellos que no cuentan con herramientas de afrontamiento, que les permitan hacer frente a los efectos del estrés, entre ellos se encuentran: malestar físico, emocional e incluso cambios en el comportamiento, sugieren que en el ámbito académico los docentes desempeñan un rol importante, educar las emociones; los padres en cambio deben poner en acción aquellos aprendizajes adquiridos por los niños en la escuela.

De igual forma, Chambi (2020), habla sobre la forma de afrontamiento del estrés mediante la aplicación de estrategias de tipo social como la asertividad, empatía, comunicación, trabajo en equipo y toma de decisiones, ya que desempeñan un papel primordial en el manejo del estrés, siendo esta una condición afectiva y fisiológica que condiciona el accionar de las personas en especial en la adolescencia, el proceso para el manejo del estrés empieza con reconocer que la sintomatología del estrés está vinculada con factores de tipo externos y familiares. Para Brañas, Espín, y Jorrot (2020), el estrés se maneja de mejor forma cuando la habilidad relacional y de expresión emocional se desarrolla desde edades tempranas. Además, es importante mencionar la implicación de las competencias emocionales y sociales que se relacionan con el manejo del estrés, a continuación, se describen aquellas que se ha considerado relevantes en la población adolescente, el estrés está presente en la vida de las personas desde la niñez, sin embargo, en la adolescencia se pone manifiesto este tipo de habilidades (Piñar y Fernández, 2014).

**Tabla 2**

*Contenido emocional*

<b>Habilidades Sociales-</b>	<b>Definición</b>
<b>vinculadas al manejo del estrés</b>	Se asocia con la idea de relacionarse y expresar de modo espontáneo la percepción de sí mismo, también es la voluntad para hacerle frente a los retos que son parte de la convivencia diaria, tiene que ver la eficacia y la consideración por cada uno, además se vincula a la seguridad y percepción del éxito, siendo un componente que permite el accionar de forma madura y dirigirse en la vida consiguiendo objetivos, brindando experiencias de felicidad al saber que sin la necesidad de un guía permanente las personas saben dirigirse por la vida e incluso cuando se hayan enfrentado problemas (Valera, 2020).
<b>Autoafirmación</b>	

**Expresión de  
sentimientos**

Se debe entender en primera instancia que los sentimientos son el resultado de las emociones en cada persona, si bien, todos tienen una forma diferente de expresar sentimientos, también las reacciones son diversas de acuerdo a la individualidad de cada persona, frente a las situaciones de estrés, el hecho de expresar sentimientos es importante puesto que permite a las personas reconocer en sí mismos que es aquello que experimentan frente a situaciones de presión y agobiantes, en este sentido se debe desarrollar un proceso de conocimiento de emociones, para identificar cuales sentimientos surgen con cada emoción, reconocer y expresar es considerado una de las habilidades sociales mayormente relevantes (Torres, 2019)

**Conductas asertivas**

Es la capacidad de las personas para manifestar dentro de un contexto social el malestar o incomodidad sin herir los sentimientos de las otras personas, en la etapa de la adolescencia no todos logran ser asertivos en la forma de expresar sus sentimientos, tampoco en su comportamiento, en tal sentido se sugiere un acompañamiento permanente en el desarrollo de la asertividad, el autor menciona que la niñez es el escenario propicio para el desarrollo de la asertividad, los padres deben ser capaces de reconocer las manifestaciones sociales de asertividad, y luego en el colegio los maestros complementan esta habilidad (Ahumada y Villaroel, 2018).

**Vinculación socio  
emocional**

Esta es una habilidad que permite a las personas en especial en la etapa de la adolescencia generar cercanía afectiva y emocional, depende de factores familiares, biológicos y culturales, para el tipo y nivel de vinculación que se va a desarrollar, esta habilidad se establece a partir de la compartición social de emociones, sentimientos y experiencias, aquellos adolescentes con limitaciones en la vinculación tendrán problemas para entender la necesidad emocional de los demás, por ello es indispensable que se dé una vinculación guiada por los padres (Márquez y Gaeta, 2017).

---

*Fuente: Elaboración propia*

Roca (2014), refiere que las personas con habilidades sociales desarrolladas en la adolescencia tienen menor incidencia de padecer problemas de tipo psicológico como ansiedad y depresión, además las habilidades de relación social permite tener un mejor goce y disfrute de actividades de la vida, por ende está asociada a la calidad de vida, de modo que el estrés al ser una respuesta frente a situaciones de alta presión, puede ser un desencadenante, pero si los adolescentes tienen aptitudes asertivas y comunicativas podrá también hacer frente al estrés de forma funcional. En el manejo o afrontamiento del estrés desde las habilidades sociales, las investigaciones han sugerido que se contemplen tres dimensiones: el comportamiento motor que se puede observar, la forma de pensar y el contenido emocional.

De igual forma uno de los aspectos fundamentales en la etapa de la adolescencia es el desarrollo de identidad, puesto que le permite al adolescente asumir un rol funcional dentro de la sociedad, frente al estrés propio de las condiciones y características de la adolescencia, los factores de influencia social hacen que la identidad del adolescente se moldee de acuerdo al contexto, en este sentido si el adolescente tiene un medio familiar, social, académico y comunitario que favorezca el manejo del estrés desde la aplicación de estrategias como la expresión de emociones, sentimientos, toma de decisión y determinismo, se tendrán mejores resultados en cuanto a su ajuste social (Burbano



*et al.*, 2019).

Las habilidades sociales como factor que fortalece a la salud mental:

Partiendo del tema de las habilidades sociales y emocionales para el manejo adecuado del estrés, es importante resaltar que este tipo de habilidades pueden favorecer la calidad de vida en población adolescente, esto a su vez contribuye a la salud mental, entendiendo a esta como la armonía entre la forma de concebir el mundo, sus problemas y las estrategias para hacerles frente (Olivari y Mellado, 2019). De igual forma Pedreira (2020), reconoce que la salud mental de los adolescentes es vital, lo relaciona con el incremento de problemas como la depresión y ansiedad que pueden llevar incluso al suicidio, además manifiesta que el manejo del estrés en la etapa de la adolescencia es importante, para ello se debe dar estrategias adecuadas.

Con respecto a lo anterior, la importancia de la salud mental en la adolescencia radica en los componentes inherentes a esta, la salud física, las condiciones familiares, el ámbito de participación social y la capacidad de manejo de situaciones estresantes, marcan una diferencia en torno a la salud mental de los adolescentes, en el ámbito académico es primordial que se establezcan estrategias del desarrollo emocional, social que garanticen el funcionamiento acorde en diferentes contextos (Sánchez *et al.*, 2019). De igual forma para Langer *et al.*, (2017), la salud mental adolescente es un tema de interés para los sistemas

de salud y comunidad, por lo cual es importante la participación de los actores de salud y docentes de cada institución educativa a capacitarse sobre temas asociados a la salud mental y prevención de enfermedades psicológicas.

En relación con lo mencionado sobre la salud mental, el afrontamiento al estrés, habilidades sociales y emocionales de los adolescentes se describe de la siguiente manera:

- Satisfacción personal: De acuerdo con lo propuesto por, Ossa *et al.*, (2005), la satisfacción personal implica un proceso adecuado que permite afrontar situaciones de forma asertiva e incluso la presencia de emociones disfuncionales, además incluye la resiliencia o la forma de hacerle frente a situaciones de alto estrés, aquellas personas que tienen niveles óptimos logran aceptar la vida y solucionan los mismos. Tienen además un alto respeto por sí mismo y los demás, considerando que su participación si bien es cierto es valiosa, pero no siempre es necesario, uno de los aspectos importantes tiene que ver con la capacidad de disfrutar de las cosas simples de su vida.
- Disfrutar de la interacción social: esta es una de las características importantes dentro de la salud mental, el ser humano es por naturaleza un ser social, esto implica que la mayor parte del tiempo se desarrolla en un contexto social, las demandas del medio y la exigencia de la interacción es

elevada, en este sentido aquellas personas que logran disfrutar de la interacción social realizan actividades específicas y emplean estrategias de relación asertiva y comunicación directa, además el poder establecer lazos afectivos, emocionales con personas del ámbito cercano familiar y comunitario, en la adolescencia este aspecto debe tener una guía personalizada de parte de los cuidadores primarios, para que se les explique la forma correcta de generar vínculos sociales (López y Guede, 2017).

- Satisfacer las demandas cotidianas: la convivencia y las actividades propias de la vida diaria de las personas, en especial en los adolescentes demandan un nivel de compromiso, entrega y ser conscientes de la interacción que esto requiere, aspectos como cumplir con las actividades académicas, interactuar con pares, tienen un nivel de estrés elevado, para ello las habilidades de relación emocional y social, logran tener satisfacción de las demandas cotidianas, presentan además predisposición frente al cambio y actitudes para afrontar problemas mismo de la convivencia (Cardona y Agudelo, 2007).

Estrés como factor que fortalece la salud mental:

Siguiendo el contexto anterior, donde se ha descrito la importancia de la salud mental en población adolescente en el

sentido de prevenir la ocurrencia de problemas de tipo emocionales como la depresión y ansiedad, también se debe mencionar el rol fundamental de desarrollar salud mental en un contexto académico, en este sentido García, González y López (2013), mencionan los siguientes factores para favorecer la salud mental en el ámbito académico:

- **Actividades conjuntas:** una de las mejores estrategias dentro de los contextos académicos tiene que ver con la planificación de actividades conjuntas de interés de los adolescentes, esto implica una fase inicial donde el personal de la unidad educativa pueda conocer a profundidad aquellos gustos e interés de los adolescentes para poder diseñar un cronograma de actividades que se ajusten a la necesidad individual y se puedan hacer de manera grupal, esto implica además que se pueden desarrollar varias actividades, que tengan el objetivo de la integración grupal, el desarrollo de trabajo en equipo y sentido de pertenencia (Cardona y Agudelo, 2007).
- **Inclusión parental:** Es indispensable que los padres de los adolescentes puedan incluirse en actividades que organice la institución académica, ya que ayuda a fomentar de forma positiva sobre el rol parental y así empoderar a los padres sobre el cuidado, protección y brindar pertenencia familiar para evitar la ocurrencia de problemas

psicológicos, contribuyendo de forma directa a la salud mental de los adolescentes (López y Guede, 2017).

- Desarrollo de fortalezas: el trabajo conjunto de los maestros y los padres debe estar enfocado en generar fortalezas que permitan que los adolescentes realicen actividades de beneficio y de interés común, cuando una fortaleza se identifica y empieza a trabajar sobre ella, existe mayor prevalencia de que se convierte en un hábito de vida, en la adolescencia los hábitos de vida saludable favorecen la salud mental (Morales, 2017).
- Práctica deportiva: las actividades deportivas ayudan al desarrollo de armonía entre la forma de pensamiento y el accionar, puesto que algunas disciplinas deportivas se encaminan en la base del respeto, participación colectiva, trabajo en equipo y descarga de energía física (Cardona y Agudelo, 2007).

## **2.2 INVESTIGACIONES EN TORNO AL PROBLEMA INVESTIGADO, NACIONALES E INTERNACIONALES**

Morales (2019), realizó una investigación en el país de España, sobre el afrontamiento, estrés, autoconcepto y habilidades sociales, se contó con la participación de 154 estudiantes de educación secundaria, se aplicó el Cuestionario de Habilidades Sociales y la Escala de Afrontamiento al Estrés. Los resultados obtenidos mostraron que presenta mayores niveles de empleo de estrategias de afrontamiento frente al estrés, guardando relación con las habilidades sociales e inteligencia emocional, adicionalmente se encontró asociación significativa entre las habilidades sociales y el auto concepto.

Un estudio realizado por Cabañas, Souto y Fernández (2019) en el país de España, tuvo como propósito investigar la regulación emocional frente al estrés y el análisis de factores asociados, con una muestra de estudiantes universitarios, en edades comprendidas de 20 años, se aplicó la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS) y Cuestionario en torno a factores asociados y habilidades sociales. Los resultados obtenidos mostraron que los niveles de afrontamiento medios y altos, tienen un mejor ajuste social en el ámbito académico, percibiendo al ambiente de forma adaptativa, por ende, sus reacciones al estrés son menores.

Por su parte, Viera, Barbosa y Goncalves (2018) en el país de Brasil, tuvo como objetivo conocer las habilidades sociales y la percepción de estrés, con una muestra de 214 estudiantes de edades comprendidas de 12 y 17 años de educación general de la red estatal del Amazonas de Brasil, se administró el Inventario de Habilidades Sociales y el Cuestionario de factores de Estrés en el ámbito académico. Los resultados obtenidos mostraron que las habilidades sociales de tipo asertivas pueden predecir un adecuado desempeño escolar y reducir los niveles de estrés.

Un estudio realizado por Puigbó *et al.*, (2019), en el país de España, tuvo como propósito conocer la inteligencia emocional, componente de habilidades sociales y la relación con el afrontamiento al estrés , con 50 personas de edades comprendidas de 18 y 25 años, se aplicó la escala de TMM-24 para determinar los componentes de habilidades sociales: atención emocional, asertividad, claridad emocional, a su vez, para la evaluación del estrés cotidiano se consideró la escala de MoCope, que mide lo siguiente: afrontamiento al estrés cotidiano, afrontamiento centrado al problema, búsqueda de apoyo social. Los resultados revelaron que aquellas personas con claridad emocional guardaron relación con afrontamiento al estrés centrado al problema.

Otro estudio realizado por Esteves *et al.*, (2020) en el país de Perú, analizó las habilidades sociales en los adolescentes y su

relación con la funcionalidad familiar, fue una investigación descriptiva de enfoque cuantitativo y correlacional, participaron 250 estudiantes de secundaria, se aplicó el Cuestionario de Habilidades Sociales del Ministerio de Salud y el APGAR familiar. Se encontró como resultados una correlación positiva entre las habilidades sociales y funcionalidad familiar, de modo que la asertividad llegó a ser la habilidad social más puntuada en los estudiantes mientras que la comunicación la menos presente en este grupo, mientras que la toma de decisiones y autoestima puntuaron en nivel promedio.

Un estudio realizado por Valdéz (2018) en el país de Perú, tuvo como propósito investigar estilos de afrontamiento al estrés con respecto al funcionamiento familiar, con 400 estudiantes, se aplicó la Escala de funcionamiento del clima familiar (FFSIL) y la Escala de Afrontamiento al Estrés (ACS). Los resultados obtenidos mostraron que la búsqueda de apoyo, culparse y evitar problemas son las estrategias más utilizadas y se relacionan con la percepción de un inadecuado clima familiar, de modo que se determinó que existe un nivel de asociación significativa entre las variables.

De igual forma, en la investigación realizada en el país de Ecuador, sobre estrés académico en estudiantes de Unidades Educativas Privadas, considerando aspectos como las habilidades sociales, se desarrolló un estudio de tipo descriptivo y



observacional, con 60 estudiantes con un rango de edades comprendidas de 16 a 18 años, se aplicó el instrumento de SISCO para medir el estrés y una ficha demográfica para datos de filiación, posterior al análisis de los resultados se encontró que el 90% de los estudiantes presentan estrés (Calle *et al.*, 2017).

Núñez *et al.*, (2019) en el país de Ecuador, realizó una investigación para conocer como influye las habilidades sociales en el rendimiento académico en adolescentes, con una población de 360 estudiantes en edades comprendidas de 12 a 13 años, se evaluaron a través de Test Habilidades Sociales Goldstein y un cuestionario estructurado y validado, según el Alfa de Cronbach (para rendimiento académico). Los resultados obtenidos mostraron que el 47% de los evaluados presentan bajas calificaciones, relacionándose con habilidades sociales bajas, ya que presenta dificultad para comunicarse, debido a que, no realizan preguntas sobre las dudas que tienen, además el 89% de los evaluados menciona que por motivo de vergüenza y timidez, no responden las preguntas que les realiza el docente, por lo cual, se evidencia que no existe una adecuada comunicación entre docente y alumnos.

Finalmente, una investigación realizada por León y Zea (2019) en la Ciudad de Quito – Ecuador, sobre afrontamiento al estrés e ideación suicida, con una muestra de 40 estudiantes con una media de edades comprendidas de 14 años, se implementó

una metodología de tipo cuantitativa y correlacional, se aplicó el Cuestionario de Afrontamiento al Estrés CAE, y la Escala de riesgo suicida de Plutchik , además de una ficha para recoger datos sociodemográficos, los resultados mostraron niveles de asociación significativa entre el estrés y conductas de tipo suicida, se determinó que el grupo de pares y la familia tiende a ser un factor protector.

## 2.3. DEFINICIONES OPERACIONALES Y DE VARIABLES

### 2.3.1. ESTRÉS

#### Definición Conceptual:

El estrés es un proceso de adaptación del ser humano ante hechos que generan algún tipo de estrés ya sea interno o externo, es decir, cuando las situaciones no son controladas y no existe una adecuada solución de problemas, se evidencia estresores externos de tipo académicas, sociales o personales (Barraza, 2007).

#### Definición Operacional:

El estrés será medido a través del Inventario de SISCO, el cual tiene tres dimensiones que consta de 33 ítems, las misma que se escogió mediante la escala de Likerten cinco opciones Nunca, Rara vez, Algunas veces, Casi siempre, Siempre.

**Tabla 3**

*Matriz Operacional Variable estrés*

<b>Definición operacional</b>				
<b>Variabl e</b>	<b>Dimensiones</b>	<b>Indicador</b>	<b>Ítems</b>	<b>Escala</b>
Estrés	Dimensión estresores	Leve	3.1,3.2,3.3,3.4,3.5,3.6,3.7,3.8,3.9, 4.1,4.2,4.3,4.5,4.6	Cuantitativa intervalo
	Dimensión síntoma	Moderado	4.7,4.8,4.9,4.10, 4.11, 4.12,4.13,4.14,4.15,	
	Dimensión estrategias de afrontamiento	Profundo	5.1,5.2,5.3,5.4,5.6,5.7,5.8,	

*Fuente: Elaboración Propia*

### 2.3.2. Habilidades Sociales

#### Definición Conceptual:

Las habilidades sociales se exterioriza mediante la conducta del ser humano, la misma que es fruto de un aprendizaje previo desde la primera interacción, desde los 0 años hasta la vejez, además ayuda a la persona a tener una mejor comunicación y facilita la interacción (Goldstein ,1978).

#### Definición Operacional:

La Escala de Habilidades Sociales de Goldstein, consta de 50 ítems, es una escala tipo Likert de cinco opciones; nunca, muy pocas veces, alguna vez, a menudo, siempre.

**Tabla 4**

*Matriz Operacional variable habilidades sociales*

<b>Definición operacional</b>				
<b>Variabl e</b>	<b>Dimensio nes</b>	<b>Indicador</b>	<b>Ítems</b>	<b>Escala</b>
Estrés	Primeras habilidades Sociales	Bajo	1,2,3,4,5,6,7,8.	Cuantitativa e intervalo
	Habilidades sociales avanzadas		9,10,11,12,13,14	
	Habilidades relacionadas con los sentimientos	Promedio	15,16,17,18,19,20,21	
	Habilidades alternativas		22,23,24,25,26,27,28,29,30	
	Habilidades para hacer frente al estrés	Alto	31,32,33,34,35,36,37,38,39,40,41,42	
	Habilidades de Planificación		43,44,45,46,47,48,49,50	

**Fuente:** Elaboración Propia

### **2.3.3. HIPÓTESIS**

- Existe una asociación entre los Niveles de Estrés y habilidades sociales en adolescentes de 16 a 17 años en la Unidad Educativa de Palora – Ecuador.
- Existe una asociación de la dimensión habilidades sociales primarias con los niveles de estrés.
- Existe una asociación entre la dimensión habilidades sociales avanzadas con los niveles de estrés en los adolescentes de 16 a 17 años en la Unidad Educativa de Palora – Ecuador.
- Existe una asociación entre la dimensión habilidades alternativas a la agresión con los niveles de estrés.
- Existe una asociación entre la dimensión habilidades para hacer frente al estrés con los niveles de estrés.
- Existe una relación entre la dimensión habilidades de planificación con los niveles de estrés.

## **CAPÍTULO III: METODOLOGÍA**

### **3.1. NIVEL Y TIPO DE INVESTIGACIÓN**

La investigación realizada fue con un nivel básico de tipo descriptivo, comparativo y correlacional, con el fin de identificar las relaciones que existe entre las variables, obteniendo como resultado la causa y efecto al momento de realizar dicha comparación, esto permitió esclarecer los resultados de la variable niveles de estrés y habilidades sociales (Álvarez *et al.*, 2015).

### **3.2. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN**

El diseño utilizado para responder el problema de investigación fue no experimental, ya que no existió manipulación e influencia de las variables, se observa en su contexto natural, se analiza desde su realidad, para obtener resultados acordes a la problemática para analizar (Sousa & Costa Mendes, 2007)

### **3.3. NATURALEZA DE LA MUESTRA**

Se trabajó con toda la población, debido a que los datos fueron recolectados de forma censal, tomando en cuenta a toda la población para la identificación de datos más precisos y eficaces (López y Lozales 2007).

### **3.4. POBLACIÓN**

#### **3.4.1 Descripción de la población:**

Las personas que participaron en la investigación son estudiantes de la institución educativa de Palora, de ambos sexos, en edades comprendidas de 15 a 17 años, adolescentes que acuden a la institución de diferentes comunidades del Cantón Palora como la 16 de agosto, Chinimpi, Arapicos y Sangay, sus padres son de nivel de escolaridad primaria, se dedican a la actividad de agricultura. Se trabajó con una muestra censal conformado por 150 estudiantes, siendo la recolección de datos de forma censal.

### **3.5. CRITERIOS**

#### **3.5.1. Criterios de Inclusión**

- Alumnos comprendidos entre 15 a 17 años de edad.
- Alumnos matriculados en la Unidad Educativa Palora – Ecuador.
- Participación voluntaria.

#### **3.5.2 Criterios de Exclusión**

- Cuestionarios que no están llenados de forma correcta.

### **3.6. INSTRUMENTOS**

En la investigación se utilizaron dos instrumentos. El primero se denomina el Inventario de SISCO hacia el estrés académico descrito por Barraza (2006), el mismo que se encuentra validado para poder ser aplicada en estudiantes. El segundo reactivo psicológico, fue la Escala de Habilidades Sociales Goldstein (1978), el mismo que se encuentra validado.

#### **3.6.1. Inventario de SISCO**

El Inventario de SISCO para el estrés académico, fue creado por Barraza (2006), es una aplicación Individual o grupal, para estudiantes de 12 años en adelante, puede ser marcada a través de lápiz o esfero, a su vez, es una Escala tipo Likert, la misma que presenta cinco alternativas de respuestas, con una estimación de 10 a 15 minutos. La finalidad del test, es identificar el nivel de estrés que perciben los estudiantes, de acuerdo con los 33 ítems que evalúa, como es el área somática, cognitiva y afectiva. Los baremos se muestran en puntuaciones percentil.

Según Barraza (2007), refiere que el estrés académico permite conocer los problemas que se generan a través del campo académico, se evidencia tres acciones descritas a continuación:

- Dimensión Estresores: Son todas las situaciones que se perciben como amenazantes.
- Dimensión Síntomas (Reacciones Físicos y Psicológicos): Las reacciones físicas se presenta en una o más variables, estas podrían ser: ira, ansiedad y tristeza.
- Dimensión de Estrategias de Afrontamiento: Se refiere a las demandas internas o externas, que se encuentra el sujeto dentro de la sociedad, emitiendo respuestas para afrontar sucesos.

#### **3.6.1.1. Validez y confiabilidad de la escala de Inventario de SISCO:**

La Confiabilidad de consistencia interna que presenta el



formulario por medio de la partición describe niveles altos, donde se obtuvo por mitades de 0.87, además una confiabilidad por estimación de la homogeneidad del alfa de Cronbach es de .90 mediante un análisis de consistencia interna, análisis de grupos contrastados, estructura factorial y modelo conceptual de análisis, corroboran con dicha información (Barraza, 2018).

López (2017), realizó un estudio en Perú con una muestra de 613 estudiantes, entre hombre y mujeres, en edades comprendidas de 14 a 17 años, revelando la confiabilidad del Inventario de SISCO, a su vez, el Alfa de Cronbach es de .465 a .82 y el Omega .439 - .832, buena. Según el análisis factorial, menciona que el Chi- cuadrado de 2.276, es valoración suficiente.

Pallo (2017) realizó un estudio en Ecuador en la Ciudad de Quito, con una muestra de 265 estudiantes, de ambos sexos, de un colegio particular, revelaron la confiabilidad del Inventario de SISCO. Los resultados indican que el instrumento presenta una validez del 0.55, con respecto al Coeficiente de Correlación de Pearson, reflejando un coeficiente excelente, a su vez, muestra una confiabilidad con el coeficiente de consistencia interna de alfa de Cronbach 0.9248, reflejando un coeficiente excelente, en cuanto, a la dimensión de síntomas alcanzó el 0.9518 y con respecto a la dimensión de estrategias de afrontamiento, alcanzó el 0.8837, por lo cual, dichas dimensiones presentan una confiabilidad excelente. Se concluyó que el Inventario de Estrés

Académico SISCO, fue adaptado al contexto, siendo válido y confiable, además, se obtuvieron valores que se encuentran por encima de 0,41; de los resultados del coeficiente de fiabilidad  $\alpha = 0,89$  Alpha de Cronbach.

### **3.6.2. ESCALA DE HABILIDADES SOCIALES DE GOLDSTEIN**

La Escala de Habilidades Sociales, Goldstein (1978), puede ser aplicada de forma individual o grupal, es dirigida a estudiantes de 12 años en adelante, además es una Escala tipo Likert, con cinco alternativas de respuestas, con una estimación de 15 minutos aproximadamente, la finalidad de dicho test, es identificar las dificultades o capacidades, que posee el individuo en referencia a las habilidades sociales, personales e interpersonales. Los baremos en puntuación son percentil.

La Escala de Habilidades Sociales, se derivan de varios estudios, los mismos que se enfocan, en el comportamiento específico que convive el sujeto como puede ser, la escuela, la familia o ambiente social etc. Según Cattán (2005), realizó una adaptación en donde, se indaga la autoestima y las habilidades sociales en diferentes estudios para validar su confiabilidad.

#### **3.6.2.1. Validez y confiabilidad de la Escala de Goldstein**

La Escala fue creada por Goldstein en el año de 1980, sin embargo, fue adaptada en su versión en español por Tomas en el

año 1995, en el país de Argentina, dicho instrumento, presenta diferencias entre sus niveles altos y bajos, entre cada área. Según la confiabilidad por estimación de la homogeneidad del Alpha de Cronbach es de 0.94 siendo un instrumento válido y confiable. Además, la confiabilidad de consistencia interna que presenta el formulario por medio de la partición, determina que el primer grupo, presenta un valor .821, mientras que el segundo grupo presenta .764, reflejando un coeficiente aceptable, el tercer grupo determina .856, siendo un coeficiente bueno, mientras que, el cuatro grupo presenta un valor de .84, a su vez, el quinto grupo tiene un valor .85, por último, el sexto grupo, tiene un valor coeficiente excelente de .895. Según la prueba estadística de Pearson, tiene un valor de 0.1 (Quintana, 2010).

El instrumento fue evaluado por Daza (2017), en Ecuador en la Ciudad de Quito, para ello contó con una población de 945 adolescentes entre las edades de 10 a 13 años, la confiabilidad se consiguió, a través de la consistencia interna, el coeficiente de confiabilidad para el Alfa de Cronbach, obtuvo un porcentaje de 0.95, siendo excelente, dentro de la consistencia interna de cada ítem de la Escala, se pudo obtener que según el primer grupo de habilidades sociales, obtuvo el 0.821, siendo bueno, con respecto al segundo grupo de habilidades sociales, presentó el 0.764, siendo aceptable, a su vez, el tercer grupo de habilidades sociales, obtuvo el 0.856, siendo bueno, por último, el cuarto grupo

presentó el 0.895, siendo excelente.

Díaz, Apolo y Pesántez (2020) realizó un estudio en Ecuador en la Ciudad de Loja, con una población de 700 estudiantes en edades comprendidas de 14 a 16 años, en un colegio particular, divididos por ambos sexos, en el cual, reveló la confiabilidad con una consistencia interna alta, con un coeficiente de confiabilidad  $\alpha = 0,88$  siendo elevado, además que, se cuantifican en cada una de las áreas las cuales son: primeras habilidades sociales con un 0.65 (validez buena), habilidades sociales avanzadas 0.65 (validez buena), habilidades sociales relacionada con los sentimientos 0.69 (validez buena), habilidades alternativas 0.76 (validez aceptable), habilidades para hacer frente al estrés con un resultado de 0.79 (validez aceptable) y habilidades de planificación con un 0.80 (validez muy buena), todos estos valores demostraron la precisión y estabilidad de la Lista de Chequeo de Habilidades Sociales de Goldstein.

### **3.7. PROCEDIMIENTOS**

Se realizará los trámites pertinentes según el orden jerárquico:

- Se solicitó permiso al Director del plantel Educativo, para la realización de la investigación, explicando los alcances y el objetivo del trabajo, a través de un oficio.
- Se pidió de forma muy comedida una reunión con los padres de familia, para explicarles acerca de la

investigación y pedir el consentimiento informado para la aplicación de los reactivos a sus hijos, se explicará brevemente si desean saber de la información obtenida que se acerque con el evaluador.

- Se conversó con los adolescentes de plantel educativo, en donde se explicará acerca del estudio y la importancia del mismo.
- Se brindó los protocolos de asentimiento informado a los participantes, que desearon formar parte del estudio, para ser firmados.
- Una vez obtenido todos los permisos, se procedió aplicar los reactivos psicológicos, Inventario de SISCO para el estrés y Cuestionario de Habilidades Sociales Goldstein, se les guiará en el momento de su aplicación.
- Por último, se procedió a obtener los datos de la evaluación.
- Las personas que accedieron la evaluación participaron en un taller para exponer acerca de la problemática y fomentar habilidades sociales apropiadas y disminuir los índices de estrés.

### **3.8. CONSIDERACIONES ÉTICAS**

La consideración ética es lo más importante de la investigación, debe pasar por la aprobación del Comité de Ética

de la Universidad Peruana Cayetano Heredia y la autorización para ingresar a la Unidad Educativa Palora por parte de la rectora que preside dicha institución, posteriormente se requirió la autorización del consentimiento informado por parte de los padres como el asentimiento informado por parte de los adolescentes.

Es importante manifestar que el Inventario de SISCO para el estrés académico y la Escala de Habilidades Sociales de Goldstein, no requiere la utilización de nombres y apellidos completos ni cédula de identidad, guardando así la confidencialidad acerca del estudio, se estaría cumpliendo. Además, la información que se solicitará adicionalmente sobre la edad, sexo, nivel de escolaridad y por último se ingresó a cada participante mediante un código numérico para la identificación de este.

Además, se debe indicar que no se divulgaron los resultados obtenidos en la investigación por cada estudiante, no se omitió ninguna información que altere los resultados.

Se consideraron adicionalmente los siguientes principios:

- Se cumplió con el aspecto ético de autonomía, de modo que los padres de los adolescentes se les informó acerca de la evaluación, beneficios y se les explicó el objetivo de esta, como también a los adolescentes se les explicó acerca de su participación y los beneficios que obtendrían en ella,

se recalcó que la cooperaciones voluntaria y si no desean acceder a la evaluación puede retirarse sin problemas.

- En el proceso de evaluación se veló por la integridad psicológica de cada participante y se les explicó por cada ítem para evitar confusión al momento de selección las respuestas.
- Se cumplió con el aspecto ético de beneficencia, por la identificación de la relación existente entre los niveles de estrés y habilidades sociales, para poder generar experiencias más adaptativas en todas las etapas que atraviesa el ser humano y dotar de recursos para adquirir habilidades sociales y disminuir el estrés
- Se cumplió con el aspecto ético de justicia, todas las personas pueden acceder al taller que se brindará.

### **3.9. ANÁLISIS DE DATOS**

Se realizó el siguiente análisis de datos:

Con los resultados obtenidos a través de la aplicación de los reactivos psicológicos, se procedió a recolectar la información en Microsoft Excel 2017, se realizó la tabulación de información, posteriormente se exportó los datos en el software estadístico SPSS- versión 21, cabe destacar que se cuenta con la Licencia libre para su uso y realización respectiva del análisis de datos, que ayudó a ordenar la características de la población de forma

precisa, se dividió a través de las siguientes características sociodemográficas como edad, sexo y nivel de escolaridad, para dicho análisis se utilizó el Inventario de SISCO del estrés académico y Escala de Habilidades Sociales de Goldstein, permitió obtener los datos en función de nivel y frecuencia de las variables, guiados por el manual establecido para cada reactivo psicológico. Se utilizó la fórmula estadística de la Prueba chi – cuadrado, permitió conocer si las variables presentaron un nivel de asociación significativa o no presenta ningún nivel de asociación, dicha fórmula se utilizó para el objetivo general y específicos.



## CAPITULO IV: RESULTADOS

### Identificar la asociación entre los Niveles de Estrés y Habilidades

#### Sociales en adolescentes de 15 a 17 años en la Unidad Educativa Palora –

#### Ecuador

**Tabla 5**

*Asociación niveles de estrés y habilidades sociales*

		Habilidades Sociales				Total	
		Bajo	Promedio	Alto	M. Alto		
<b>Niveles de Estrés</b>	Leve	Frecuencia	11	11	2	4	28
		% del total	7,3%	7,3%	1,3%	2,7%	18,7%
	Moderado	Frecuencia	25	36	12	9	82
		% del total	16,7%	24,0%	8,0%	6,0%	54,7%
	Profundo	Frecuencia	12	11	8	9	40
		% del total	8,0%	7,3%	5,3%	6,0%	26,7%
<b>Total</b>		Frecuencia	48	58	22	22	150
		% del total	32,0%	38,7%	14,7%	14,7%	100,0%

En la tabla 5 se observa que 48 adolescentes presentaron habilidades sociales bajas, mientras que 58 adolescentes presentaron habilidades sociales promedias, evidenciado una prevalencia de niveles de estrés moderado con 82 y 40 encuestados con niveles de estrés profundo. Como también se observa que 82 adolescentes presentaron niveles de estrés moderado, mientras que 25 adolescentes presentan habilidades sociales bajas, seguido de 36 adolescente con habilidades sociales promedias. Por tal motivo se evidencia que existe una relación entre los niveles de estrés moderados y habilidades sociales promedias a bajas, lo que implica que las personas con pobres

habilidades sociales más se estresan y a mayor habilidad social menor el nivel de estrés, es por ello, que los adolescentes pueden presentar dificultad en cuanto a la habilidad comunicativa, asertividad, relacionarse en el ámbito social aspecto a considerar, podría ser un factor desencadenante para problemas de tipo emocional, relacional y conductual.

**Tabla 6**

*Chi-cuadrado niveles de estrés y habilidades sociales*

<b>Pruebas de chi-cuadrado</b>			
	Valor	D f	Significació n asintóti ca (bilater al)
Chi-cuadrado de Pearson	6,742 <sup>a</sup>	6	,345
Razón de verosimilitud	6,844	6	,335
Asociación lineal por lineal	2,965	1	,085
N de casos válidos	150		

*a. 2 casillas (16,7%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 4,11.*

De acuerdo con la tabla 6, mediante el estadístico Chi Cuadrado de Pearson, las variables propuestas: niveles de estrés y habilidades sociales no tienen un nivel de asociación significativa según lo expresa la siguiente ecuación: [**x<sup>2</sup> (4) =6.742; N=150; P<0.05**], el nivel de significación es mayor al 0.05

**Identificar la asociación entre la dimensión de las primeras  
habilidades sociales primarias con los niveles de estrés**

**Tabla 7**

*Asociación primera habilidades sociales y niveles estrés*

		Tabla cruzada Primeras Habilidades Sociales*Niveles de Estrés					
		Niveles de Estrés			Total		
		Leve	Mod. Profu	ndo			
<b>p r i m e r a s H a b i</b>	Bajo	Frecuencia	6	15	9	30	
		% del total	4,0%	10,0%	6,0%		
			20,0%				
	Promedio	Frecuencia	11	30	12	53	
		% del total	7,3%	20,0%	8,0%		
	Alto	Frecuencia	4	18	7	29	
		% del total	2,7%	12,0%	4,7%		
	Muy Alto	Frecuencia	7	19	12	38	
		% del total	19,3%	12,7%	8,0%		
			4,7%	25,3%			
	Total		Frecuencia	28	82		
			40	150			
		% del total	18,7%	54,7%			
				26,7%	100,0%		

Según lo expresa la tabla 7, un total de 30 adolescentes presentaron primeras habilidades sociales bajas, 6 reflejaron niveles de estrés leve, 15 moderado y 9 profundo. Además, de los 53 encuestados que presentaron primeras habilidades sociales promedias, 30 adolescentes reflejaron niveles de estrés moderado, 12 profundos y 11 leves. Por lo cual, se evidencia que los adolescentes tienen prevalencia en niveles de estrés moderado y profundos, en cuanto a primeras habilidades sociales se sitúa en nivel bajo y promedio, es decir, a mayor nivel de estrés menor habilidad social, lo cual dificulta en su interacción, ya que no cuenta con adecuadas estrategias de afrontamiento, han experimentado situaciones desencadenantes de estrés y se relacionan mayormente con las primeras habilidades sociales como: escuchar, iniciar una conversación, formular preguntas, agradecer favorables, solicitar información específica e identificar los intereses de otras personas como los propios.

**Tabla 8**

*Chi-cuadrado primeras habilidades sociales y niveles de estrés*

Pruebas de chi-cuadrado			
	Valor	Df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	1,981 <sup>a</sup>	6	,921
Razón de verosimilitud	2,004	6	,919
Asociación lineal por lineal	,247	1	,619
N de casos válidos	150		

a. 0 casillas (0,0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 5,41.

Los resultados expuestos en la tabla 8, indican que a través del estadístico Chi Cuadrado de Pearson, las variables: primeras

habilidades sociales y niveles de estrés no tienen asociación significativa según la ecuación:  $\chi^2 (4) = 1.981; N=150; P < 0.05$ .

**Identificar la asociación entre la dimensión de las habilidades sociales avanzadas con los niveles de estrés**

**Tabla 9**

*Asociación habilidades sociales avanzadas y niveles de estrés*

		Tabla cruzada Habilidades Sociales Avanzadas*Niveles de Estrés			
		Niveles de Estrés			Total
Habilidades Sociales Avanzadas		Frecuencia	Leve	Moderado	
			Bajo	Frecuencia	5
% del total	3,3%	12,7%		6,0%	22,0%
Promedio	Frecuencia	17	42	20	79
	% del total	11,3%	28,0%	13,3%	52,7%
Alto	Frecuencia	1	13	4	18
	% del total	0,7%	8,7%	2,7%	12,0%
Muy Alto	Frecuencia	5	8	7	20
	% del total	3,3%	5,3%	4,7%	13,3%
Total	Frecuencia	28	82	40	150
	% del total	18,7%	54,7%	26,7%	100,0%

Según lo expresa la tabla 9, se evidencia que 79 encuestados presentaron habilidades sociales avanzadas en nivel promedio, 42 adolescentes en niveles de estrés moderado y 20 profundos. Además, se evidencia que 33 encuestados presentaron habilidades sociales avanzadas bajas, 19 encuestados presentaron niveles de estrés moderado y 9 profundos, esto indica que los adolescentes presentan un desarrollo de habilidades sociales avanzadas en nivel promedio, lo que indica que solicitan ayuda, participan, siguen instrucciones, se disculpan, capacidad para ofrecer opinión y convicción. pero a su vez, se relacionan con niveles de estrés moderado y profundo.

**Tabla 10**

*Chi-cuadrado habilidades sociales avanzadas y niveles de estrés*

Pruebas de chi-cuadrado			
	Valor	Df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	5,248a	6	,512
Razón de verosimilitud	5,793	6	,447
Asociación lineal por lineal	,047	1	,828
N de casos válidos	150		

a. 3 casillas (25,0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 3,36.

Los resultados expresados en la Tabla 10, indican que no existe asociación entre las variables: habilidades sociales avanzadas y niveles de estrés mediante el estadístico Chi Cuadrado de Pearson de acuerdo con la siguiente ecuación:  $[x^2 (4) = 5.248; N=150; P<0.05]$  el valor es mayor al 0.05

**Identificar la asociación entre la dimensión de las habilidades  
alternativas a la agresión con los niveles de estrés**

**Tabla 11**  
*Asociación habilidades sociales alternativas a la agresión y niveles de estrés*

		Tabla cruzada Habilidades Alternativas a la Agresión*Niveles de Estrés			Total	
		Niveles de Estrés				
		Leve	Mod.	Profundo		
<b>Habilidades Alternativas a la Agresión</b>	Bajo	Frecuencia	13	24	13	50
		% del total	8,7%	16,0%	8,7%	33,3%
	Promedio	Frecuencia	8	34	12	54
		% del total	5,3%	22,7%	8,0%	36,0%
	Alto	Frecuencia	4	14	8	26
		% del total	2,7%	9,3%	5,3%	17,3%
	Muy Alto	Frecuencia	3	10	7	20
		% del total	2,0%	6,7%	4,7%	13,3%
	Total	Frecuencia	28	82	40	150
		% del total	18,7%	54,7%	26,7%	100%

De acuerdo con la tabla 11, de un total de 50 adolescentes que presentaron habilidades sociales alternativas a la agresión bajas, 24 presentaron niveles de estrés moderado y 13 profundos, como también 54 encuestados presentaron habilidades sociales alternativas a la agresión promedias, 34 reflejaron niveles de estrés moderado y 12 profundos. Se evidencia que el predominio de niveles de estrés es moderado y profundo, en cuanto habilidades sociales es promedio y bajo, lo que nos indica que los adolescentes presentan dificultad en pedir permiso, compartir algo, ayudar a otros, en el autocontrol, defender sus derechos y evitar problemas.

**Tabla 12**

*Chi-cuadrado habilidades sociales agresión y niveles de estrés*

Pruebas de chi-cuadrado			
	Valor	Df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	4,426a	6	,619
Razón de verosimilitud	4,278	6	,639
Asociación lineal por lineal	1,651	1	,199
N de casos válidos	150		

a. 2 casillas (16,7%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 3,73.

Los resultados expresados en la Tabla 12, muestran que no existe nivel de asociación significativa en las habilidades sociales alternativas y los niveles de estrés según la ecuación: [ $\chi^2$  (4) = 4.426; N=150; P<0.05], el nivel de significación es mayor al 0.05.



**Identificar la asociación entre la dimensión de las  
habilidades para hacer frente al estrés con los niveles de estrés**

**Tabla 13**

*Asociación habilidades para hacer frente al estrés y niveles de estrés*

Tabla cruzada Habilidades para Hacer frente al estrés*Niveles de Estrés							
			Niveles de Estrés			Total	
			Leve	Mod.	Profundo		
<b>Habilidades para Hacer frente al estrés</b>	Bajo	Porcentaje	11	24	9	44	
		% del total	7,3%	16,0%	6,0%	29,3%	
	Promedio	Porcentaje	9	30	10	49	
		% del total	6,0%	20,0%	6,7%	32,7%	
	Alto	Porcentaje	6	18	10	34	
		% del total	4,0%	12,0%	6,7%	22,7%	
	Muy Alto	Porcentaje	2	10	11	23	
		% del total	1,3%	6,7%	7,3%	15,3%	
	Total		Porcentaje	28	82	40	150
			% del total	18,7%	54,7%	26,7%	100,0%

En la tabla 13, expresa que 44 adolescentes presentaron habilidades sociales para hacer frente al estrés en nivel bajo, 24 presentaron niveles de estrés moderado y 9 profundo. Como también de los 49 adolescentes presentaron habilidades sociales para hacer frente al estrés en nivel promedio, 30 presentaron niveles de estrés moderado y 10 profundos, por lo cual se evidencia que el predominio de los niveles de estrés es moderado y profundo, en cuanto habilidades sociales en nivel es bajo y promedio, es decir, que los adolescente presenta dificultad para responder a una queja, resolver vergüenza, actitud defensiva, hacerle frente al fracaso, responder a acusaciones y prepararse para una conversación difícil, por lo cual podría afectar la estabilidad emocional de los adolescente.

**Tabla 14**

*Chi-cuadrado habilidades sociales para hacer frente al estrés y niveles de estrés*

Pruebas de chi-cuadrado			
	Valor	Df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	8,437a	6	,208
Razón de verosimilitud	8,051	6	,234
Asociación lineal por lineal	6,034	1	,014
N de casos válidos	150		

a. 1 casillas (8,3%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 4,29.

Los resultados expresados en la Tabla 14, reflejan que no existe asociación significativa entre las habilidades sociales frente al estrés y los niveles de estrés según la ecuación: [ $\chi^2 (4) = 8.437$ ;  $N=150$ ;  $P<0.05$ ], el valor de significación es mayor al 0.05

### **Identificar la dimensión de las habilidades de planificación con los niveles de estrés**

**Tabla 15**

*Asociación habilidades sociales planificación y niveles estrés*

Tabla cruzada Habilidades de Planificación *Niveles de Estrés							
			Niveles de Estrés			Total	
			Leve	Mod.	Profundo		
<b>Habilidades de Planificación</b>	Bajo	Porcentaje	11	39	18	68	
		% del total	7,3%	26,0%	12,0%	45,3%	
	Promedio	Porcentaje	10	27	15	52	
		% del total	6,7%	18,0%	10,0%	34,7%	
	Alto	Porcentaje	6	12	6	24	
		% del total	4,0%	8,0%	4,0%	16,0%	
	Muy Alto	Porcentaje	1	4	1	6	
		% del total	0,7%	2,7%	0,7%	4,0%	
	Total		Porcentaje	28	82	40	150
			% del total	18,7%	54,7%	26,7%	100,0%

A partir de la tabla 15, se aprecia que un total de 68 encuestados presentaron habilidades sociales de planificación bajas, 39 adolescentes presentaron niveles de estrés moderado y profundo, se evidenció que 52 encuestados presentaron habilidades sociales de planificación promedias, 27 reflejaron niveles de estrés moderado y 15 profundos. Por lo cual se observa que existe prevalencia en niveles de estrés moderado y profundos, el mismo que se relaciona con las habilidades sociales en nivel bajo y promedio, todo esto indica, que tienen dificultad en: tomar la iniciativa, definir causalidad de problemas, formular objetivos, recolectar información y tomar decisiones.

**Tabla 16**

*Chip-cuadrado habilidades sociales planificación y niveles de estrés*

Pruebas de chi-cuadrado			
	Valor	Df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	1,522 <sup>a</sup>	6	,958
Razón de verosimilitud	1,508	6	,959
Asociación lineal por lineal	,449	1	,503
N de casos válidos	150		

a. 4 casillas (33,3%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 1,12.

A partir de la Tabla 16, se evidenció que la prueba estadística del Chi Cuadrado de Pearson no existe asociación significativa entre habilidades sociales de planificación y los Niveles de estrés según la ecuación:  $[x^2 (4) = 1.522; N=150; P < 0.05]$ , el valor es mayor al 0.05

## CAPÍTULO V: DISCUSIÓN

En los resultados no se encontró asociación significativa entre los niveles de estrés y habilidades sociales en los adolescentes de 15 a 17 años de la Unidad Educativa de Palora – Ecuador, sin embargo, se observa que el predominio en los niveles de estrés es moderado, lo cual, concuerda con Zaira, Berra y Gómez (2015) en su investigación con una población similar, encontró que la mitad de estudiantes presentaron niveles de estrés promedios, los mismos que, expresan al momento de percibir situaciones estresantes como exceso de tareas, exámenes, bajas calificaciones, presiones sociales, discusiones de pareja y conflictos familiares. Por otro lado, en el presente estudio el predominio en las habilidades sociales, se situó, en promedias a bajas, lo que significa, que los estudiantes no emplean estrategias de resolución de conflictos, convirtiéndose en vulnerables para conductas de riesgo como consumo de sustancias, lo cual, concuerda con Muñoz-García y Arellanes (2015) quienes encontraron que las habilidades sociales no desarrolladas, son un factor de riesgo para el consumo de sustancias psicoactivas, en los adolescentes de escolaridad secundaria.

El estudio ha permitido determinar que no existe niveles de asociación significativa entre las primeras habilidades sociales y los niveles de estrés, sin embargo, se evidenció un predominio

en los niveles de estrés moderados y profundos, aspecto que se relaciona con las habilidades sociales en promedias y bajas, es decir, a mayor nivel de estrés menor habilidad social, lo cual, causaría dificultad en su interacción social, personal, familiar y académica, lo que coincide con Torres, Hidalgo y Suárez (2020) quienes realizaron una investigación con una población de 91 estudiantes de secundaria, 61 alumnos reportaron niveles de estrés y habilidades sociales bajas, por lo cual, presentan afectación en su desenvolvimiento a nivel conductual, social y bajo desempeño académico, mientras que, 30 estudiantes presentaron un adecuado afrontamiento al estrés. No obstante, difiere con la investigación realizada por Morales (2017) en donde más de la mitad de los estudiantes se encuentran con relación directa positiva entre estrés y las dimensiones de resolución de conflictos, búsqueda de información, por lo cual, emiten respuestas verbales adecuadas, toma de decisiones, observando así, un mayor puntaje en las habilidades sociales altas, esta situación podría deberse a las características de la muestra y población, debido a que, son estudiantes de secundaria nocturna en edades comprendidas de 17 a 18 años, así mismo, se observa valores positivos en cuanto a niveles de estrés altos y habilidades sociales altas, evidenciándose adecuadas destrezas de comunicación y resolución de conflictos.

En cuanto a las habilidades sociales avanzadas y los niveles de estrés, el estudio ha determinado que no existe niveles

de asociación significativa, sin embargo, se evidencia la presencia de niveles de estrés moderados y profundos, por lo cual, se relaciona con habilidades sociales promedias a bajas, lo que indica, que los estudiantes presentan dificultad en cuanto al solicitar ayuda, participar, seguir instrucciones y pedir disculpas, lo que concuerda con lo descrito por Alania y Turpo (2018), en una investigación realizada con estudiantes de secundaria, se evidenció, que la mayor incidencia con respecto a las habilidades sociales, se sitúa en nivel promedio, ya que los autores mencionan que las estrategias de comunicación asertiva y directa, los adolescentes no las utilizan en situaciones cotidianas, ya que existe una carencia en el desarrollo de estas competencias.

En cuanto a las habilidades alternativas a la agresión y los niveles de estrés, no se encontró asociación significativa, sin embargo, se evidenció, predominio en los niveles de estrés moderados y profundos, con respecto a las habilidades sociales se situó en nivel promedio y profundo, lo que significa que los adolescentes presentan dificultad en compartir algo, ayudar a otros y evitar problemas, perdiendo el autocontrol ante situaciones que generen estrés, idea que se relaciona con Álvarez (2016) en su estudio sobre acoso escolar y habilidades sociales, menciona que se evaluó a 70 alumnos de secundaria, los mismos que presentaron comportamientos evitativos y poco nivel de autocontrol, ante situaciones estresantes, por lo

tanto, prevaleció las habilidades sociales bajas. Por otra parte, según Maturana y Vargas (2015) en su estudio de estrés escolar y habilidades sociales, mencionan que como resultados obtuvieron, una baja tolerancia a la frustración y enfrentar dificultades, siendo complejo para el adolescente asumir una crítica y entablar una conversación con personas superiores a él, por lo cual, presentaron conductas agresivas y desadaptativas, predominando habilidades sociales bajas, en este sentido si bien la presente investigación no incluyó las variables del estudio, sin embargo, presenta similitud con el tipo de población y nivel de escolaridad.

Por consiguiente, no se encontró asociación significativa entre las habilidades para hacer frente al estrés y los niveles de estrés, sin embargo, se evidenció, el predominio de niveles de estrés moderados y profundos, en cuanto habilidades sociales en nivel promedio y bajo, lo que significa , que los estudiantes presentan dificultad para responder a una queja, resolver vergüenza, actitud defensiva y prepararse para una conversación difícil, por lo cual, podría causar inestabilidad emocional, al no poder controlar situaciones cotidianas, lo que concuerda con Flores y García (2018) en su investigación con alumnos de educación secundaria, se observó, un mayor predominio en cuanto al ser descortés, no presentar resolución

de conflictos, formular una queja y responder, denotando habilidades sociales bajas, lo cual guarda relación con la investigación de Zaira, Berra y Gómez (2015), quienes determinaron que las habilidades de afrontamiento se sitúa en niveles promedios y bajos, para resolución de conflictos de los estudiantes de educación secundaria.

Finalmente, no se halló asociación significativa entre las habilidades para la planificación y niveles de estrés, sin embargo, el predominio de niveles de estrés es moderado y profundo, en cuanto a las habilidades sociales en promedias y bajas, todo esto indica que los estudiantes presentan dificultad para organizar, tomar decisiones, plantearse objetivos, denotando escaso desempeño para dicha habilidad, criterio que concuerda con Duarte et al., (2017) en su estudio sobre el estrés determinaron que prevalece el estrés profundo y moderado, ya que refiere que el desarrollo evolutivo y cognitivo, que atraviesan los adolescentes, no se ajusta a las características de planificar e interactuar de forma espontánea , lo que concuerda con Amaya (2017) en su investigación con una población de 94 estudiantes secundarios, determinaron que 69 alumnos no planifican actividades, 10 alumnos si las realiza y 15 alumnos en ciertas ocasiones.



## CAPITULO VI: CONCLUSIONES

En relación con los niveles de estrés el predominante es el estrés moderado, seguido del estrés profundo, en donde se observa que la población adolescente a traviesa por las diferentes responsabilidades y presiones que tiene su entorno académico, social, personal y familiar. Además, las habilidades sociales predominantes son las promedias, seguido de las habilidades sociales bajas, caracterizándose por presentar un comportamiento no participativo, no presentan un diálogo adecuado y una comunicación clara, por ende, presenta dificultad en sus relaciones interpersonales.

Respecto al objetivo general, no se asoció los niveles de estrés y habilidades sociales en adolescentes de 15 a 17 años en la Unidad Educativa Palora – Ecuador, por lo cual, se evidencia que existe una relación entre los niveles de estrés moderados y habilidades sociales promedias a bajas, mencionando que los adolescentes presentan dificultad en su habilidad comunicativa como también problemas ante la resolución de conflictos, por ende, se evidencia tendencia a la frustración y al estrés.

En el primer objetivo específico, no se asoció la dimensión de las primeras habilidades sociales primarias con los niveles de estrés en los estudiantes de 15 a 17 años, de la Unidad Educativa Palora, por lo cual, se evidencia que presenta dificultad para

escuchar e iniciar una conversación, formular preguntas y agradecer favores.

En el segundo objetivo específico, se identificó que no existe asociación entre la dimensión de las habilidades sociales avanzadas frente a los niveles de estrés, por lo cual, los adolescentes no presentan habilidades para solicitar ayuda o pedir disculpas, evidenciándose niveles de estrés moderados y profundos.

En el tercer objetivo específico, se evidenció que no existe una asociación entre la dimensión de las habilidades alternativas a la agresión en los adolescentes de 15 a 17 años de la Unidad Educativa Palora con los niveles de estrés, debido a esto se puede mencionar que el comportamiento de los investigados es escaso frente a dicha habilidad, existe una prevalencia entre el nivel promedio y bajo, denotando la dificultad para pedir permiso, ayudar a otros y sobre todo tener autocontrol ante situaciones que generen estrés.

En el cuarto objetivo específico, se concluyó que no existe asociación entre las habilidades sociales para hacer frente al estrés y los niveles de estrés, por lo cual, tiende a generar dificultad para expresar vergüenza, actitud defensiva, responder acusaciones, y estar preparado para preguntas difíciles, por lo cual se evidencia

prevalencia entre niveles de estrés promedios y bajos.

Finalmente, en el quinto objetivo específico, se concluyó que no existe relación entre la dimensión de las habilidades de planificación con los niveles de estrés, por lo cual, presenta niveles de habilidades sociales promedios y bajas, en cuanto a tomar iniciativas y decisiones, formular objetivos, o realizar alguna actividad que genere emprendimiento, radicando una escasa respuesta frente situaciones cotidianas, sitúa niveles de estrés moderado y profundo.

## RECOMENDACIONES

Se recomienda proponer estrategias de intervención de estrés, ya que se encuentran en niveles moderados y profundos, que permita mejorar la adaptación del adolescente hacia situaciones estresantes.

Se recomienda proponer estrategias de intervención de habilidades sociales, ya que se encuentran en niveles promedios y bajos, que permita mejorar la adaptación del adolescente hacia la interacción social.

Se recomienda para futuras investigaciones, se exploren otras variables psicológicas, como puede ser bullying, ciberadiciones, abuso de sustancias psicoactivas, violencia de género y suicidio, las cuales podrían tener mayor prevalencia en la etapa evolutiva que se encuentra los adolescentes, puede asociar con el estrés.

Promover más investigaciones a nivel nacional para conocer la incidencia y prevalencia de los niveles de estrés y habilidades sociales en Ecuador, ya que se ha observado pocos estudios en cuanto dicha problemática.

Se recomienda proponer estrategias de intervención sobre los niveles de estrés y habilidades sociales, dirigidos a los padres de familia debido a que se ha evidencia que los adolescentes se

encuentran en niveles promedios y bajos, lo cual, ayudará q  
mejorar la interacción social como también el manejo de estrés.

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Ahumada, M., y Villaroel, J. (2018). *Relación entre conductas disruptivas y conductas asertivas emitidas y percibidas por los estudiantes de Educación Física de una institución universitaria*. Barranquilla: Repositorio Digital de la Universidad. Recuperado el 16 de noviembre de 2021, de <https://core.ac.uk/download/pdf/211162839.pdf>
- Álvarez, K. (2016). Acoso escolar y habilidades sociales en adolescentes de dos instituciones educativas estatales de Ate. *Repositorio Digital Universidad Femenina del Sagrado Corazón*, 24(2). doi:10.33539/avpsicol.2016.v24n2.155
- Alania-Contreras, R., y Turpo-Gebera, O. (2018). Desarrollo de Habilidades Sociales Avanzadas en estudiantes de periodismo de una universidad. *Revista Espacios*, 39(52), 25-38. Recuperado el 17 de Marzo de 2021, de <http://www.revistaespacios.com/a18v39n52/a18v39n52p25.pdf>
- Amaya, M. (2018). La relación de las habilidades emocionales y el estrés académico. *Revista Educación y Desarrollo Social*, 12(1), 90-115. doi:10.18359/reds.2996

- Aspiazu, L., Esnoala, I., y Sarasa, M. (2015). Capacidad predictiva del apoyo social en la inteligencia emocional de adolescentes. *European Journal of Education and Psychology*, 8(1), 23-29. doi:10.1016/j.ejeps.2015.10.003
- Barraza (2018). Inventario Sisco. Ecorfan., Madrid España. Recuperado el 15 de julio de 2021 de: <http://www.revistaespacios.com/a18v39n52/a18v39n52p25.pdf>
- Berra Ruiz, E., Muñoz Maldonado, S., Vega Valero, C., & Gómez Escobar, G. (2018). Emociones, estrés y afrontamiento adolescentes. *Revista Intercontinental de Psicología y*, 37-57.
- Bisquerra, R., y Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Facultad de Educación UNED*, 11(10), 61-82. Recuperado el 15 de noviembre de 2021, de <http://espacio.uned.es/fez/eserv/bibliuned:EducacionXXI-2007numero1023/ Documento.pdf>
- Brañas, P., Espín, A., y Jorrat, D. (2020). *Midiendo la paciencia, economía industrial*. Granada, España: Publicaciones EI. Recuperado el 15 de noviembre de 2021, de <https://n9.cl/75jbu>
- Burbano, L., Pantoja, M., Sierra, J., Arias, W., y Enríquez, J. (2019). Impacto de un programa de intervención en la

asertividad de estudiantes adolescentes de dos preuniversitarios. *Revista Espacios*(40), 26-32. Recuperado el 15 de noviembre de 2021, de <http://www.revistaespacios.com/a19v40n21/a19v40n21p26.pdf>

Cardona, D., y Agudelo, H. (2007). Satisfacción Personal como Componente de la Calidadde Vida de los Adultos de Medellín. *Revista Salud Pública*, 9(4), 12-17. Recuperado el 17 de noviembre de 2021, de [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0124-00642007000400006](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-00642007000400006)

Castro, N. (2020). Influencia de la inteligencia emocional percibida en la ansiedad y el estrés laboral de enfermería. *Scielo*, 13(3), 2-26. Recuperado el 15 de noviembre de 2021, de <https://scielo.isciii.es/pdf/ene/v13n3/1988-348X-ene-13-03-e13310.pdf>

Cabanash, R., Souto, A., y Fernández, R. (2019). Perfiles de regulación emocional y estrésacadémico en estudiantes de fisioterapia. *European Journal of Education and Psychology*, 10(2), 57-67. doi:10.1016/j.ejeps.2017.07.002

Calle, V., Tamayo, M., Buñay, D., y Neira, O. (2017). Estrés



académico en estudiantes de tercer grado de bachillerato de unidades educativas particulares del Ecuador. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 20(3), 253-273. Recuperado el 16 de Marzo de 2021, de <https://www.medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2017/epi173o.pdf>

Casares, M., y Balbina de la P., (2000). Las habilidades sociales en el currículo. Ministerio de Educación

Costa, Zulema y Cestona, N. (2013). El estrés y el arte de amargarnos. 40.

Chambi, R. (2020). Estrés Académico en el Desempeño de las Habilidades Sociales de los Estudiantes De Beca 18. *Revista Científica Investigación Andina*, 20(1), 1-13. Recuperado el 16 de noviembre de 2021, de <https://revistas.uancv.edu.pe/index.php/RCIA/article/view/820>

Colom, J., y Fernández, M. (2009). Adolescencia y desarrollo emocional en la sociedad actual. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 235-242. Recuperado el 15 de noviembre de 2021, de <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832320025.pdf>

Daza, E. (2017). Adaptación de la Lista de Chequeo de Habilidades Sociales de Goldstein en Ecuador. Quito, Ecuador.

Díaz, Apolo, & Pesantez. (2020). Habilidades sociales y rendimiento académico. *REVISTAS HORIZONTES*, 10.

Duarte, M., Montero, I., Braschi, L., y Sánchez, E. (2017). Estrés en estudiantes de enfermería. *Educación Médica Superior-SCIELO*, 31(3), 110-123. Recuperado el 18 de Marzo de 2021, de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-21412017000300013yscript=sci\\_arttextylng=pt](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-21412017000300013yscript=sci_arttextylng=pt)

Encina, Y., y Ávila, M. (2015). Validación de una escala de estrés cotidiano en escolares chilenos. *Revista de Psicología PUCP*, 33(2), 365-385. Recuperado el 15 de noviembre de 2021, de <http://www.scielo.org.pe/pdf/psico/v33n2/a05v33n2.pdf>

Esteves, A., Paredes, R., Calcina, C., y Yapuchura, C. (2020). Habilidades Sociales en adolescentes y Funcionalidad Familiar. *Revista de Investigación en Comunicación y Desarrollo*, 11(1), 16-27. Recuperado el 15 de Marzo de 2021, de [http://www.scielo.org.pe/pdf/comunica/v11n1/en\\_2226-1478-comunica-11-01-16.pdf](http://www.scielo.org.pe/pdf/comunica/v11n1/en_2226-1478-comunica-11-01-16.pdf)

Flores, A. (2020). *Autocontrol en adolescentes de 11 a 18 años de edad institucionalizados y no institucionalizados*,

*Urubamba-Cusco, 2017*. Cusco: Repositorio Digital Universidad Andina del Cusco. Recuperado el 15 de noviembre de 2021, de <https://repositorio.uandina.edu.pe/handle/20.500.12557/1325>

García, M., González, N., y López, N. (2013). La salud mental en la escuela. *Metas de Enfermería*, 16(3), 70-74. Recuperado el 17 de noviembre de 2021, de <https://www.amece.es/images/7.saludmental.pdf>

Goldstein. (1978). *Habilidades Sociales*. Scielo, Ediciones IBEZCO, Madrid España

González, M. (2006). En Manejo del estrés. España: Innovación y calificación. Recuperado el 15 de julio de 2021 de, <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rmc/v145n4/art08.pdf>

Itzel, S., y Mejía, O. (2015). Autoestima, adolescencia y pedagogía. *Revista Electrónica Educare*, 19(1), 241-256. Recuperado el 15 de noviembre de 2021, de <https://www.scielo.sa.cr/pdf/ree/v19n1/a13v19n1.pdf>

Konstanze, A., Gonzáles, R., y Montoya, I. (2019). Competencias emocionales y su relación con la autoestima en adolescentes. *Revista de psicología clínica con Niños y Adolescentes*, 6(1), 51-56. doi:10.21134/rpcna.2019.06.1.7

Langer, A., Schmidt, C., Aguilar, J., Cid, C., y Magni, A. (2017).

Mindfulness y promoción de la salud mental en adolescentes: efectos de una intervención en el contexto educativo. *Revista médica Chile*, 1(1), 476-482. Recuperado el 17 de noviembre de 2021, de <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rmc/v145n4/art08.pdf>

López, M., y Guede, F. (2017). Dificultades e Interacción social

y satisfacción vital en estudiantes universitarios. *Research Gate*, 1(1), 2-18. Recuperado el 17 de noviembre de 2021, de

[https://www.researchgate.net/publication/337153794\\_DIFICULTADES\\_DE\\_INTERACCION\\_SOCIAL\\_Y\\_SATISFACCION\\_VITAL\\_E](https://www.researchgate.net/publication/337153794_DIFICULTADES_DE_INTERACCION_SOCIAL_Y_SATISFACCION_VITAL_EN_ESTUDIANTES_UNI)

[N\\_ESTUDIANTES\\_UNIVERSITARIOS\\_CHILENOS/link/5dc8274e299bf1a47b2cab9f/download](https://www.researchgate.net/publication/337153794_DIFICULTADES_DE_INTERACCION_SOCIAL_Y_SATISFACCION_VITAL_EN_ESTUDIANTES_UNIVERSITARIOS_CHILENOS/link/5dc8274e299bf1a47b2cab9f/download)

León, M., y Zea, P. (2019). *Afrontamiento al estrés e ideación*

*suicida en adolescentes con bajo rendimiento académico de la Institución Educativa Particular Fernando Ortiz Crespo*. Quito: Repositorio Digital de la Universidad Central del Ecuador.

Recuperado el 17 de Marzo de 2021, de

<http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/19138>

- López, P., y Lozales, C. (2007). Implicaciones sociológicas en la construcción, de una muestra estratificada. *Empraría*.
- Márquez, M. C., y Gaeta, M. (2017). Desarrollo de competencias emocionales en preadolescentes: el papel de padres y docentes. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado (REIFOP)*, 20(1), 220-235. Recuperado el 16 de Noviembre de 2021, de <https://revistas.um.es/reifop/article/view/232941>
- Martínez, A., Piqueras, J., y Inglés, C. (2017). *Relaciones entre Inteligencia Emocional y Estrategias de Afrontamiento ante el Estrés*. Alicante: Departamento de Psicología de la Salud, Universidad Miguel Hernández, Elche. Recuperado el 15 de noviembre de 2021, de <http://reme.uji.es/articulos/numero37/article6/article6.pdf>
- Maturana, A., y Vargas, A. (2015). El estrés escolar. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 26(1), 34-41. doi:10.1016/j.rmclc.2015.02.003
- Moysén Chimal, A., & Morales Salinas, B. (2018). Afrontamiento del estrés en adolescentes. *Afrontamiento del estrés en adolescentes*.
- Morales, F. (2017). 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

Morales, F. (2017). Relaciones entre afrontamiento del estrés cotidiano, autoconcepto, habilidades sociales e inteligencia emocional. 10(2), 41-48.  
doi:10.1016/j.ejeps.2017.04.001

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

Muñoz-García, A., y Arellanes, J. (2015). Estrés Psicosocial, estrategias de afrontamiento y consumo de drogas en adolescentes. *Revista de Psicología y Ciencias del Comportamiento de la U.A.C.J.S*, 6(1), 1-20. Recuperado el 18 de Marzo de 2021, de <http://www.scielo.org.mx/pdf/rpcc/v6n2/2007-1833-rpcc-6-02-1.pdf>

Melgosa, J. (2006). Sin Estrés.

España: Safeliz S.A. Millan,

M. (2018). Habilidades

sociales (2018). Editex.

Neydiani, V., Romera, V., y Goncalvez, M. (2018). Influencia de

las Habilidades Sociales y Factores de Estrés sobre lo Rendimiento Escolar el 6º año. *School and Educational Psych*, 28(1), 1-9. doi:10.1590/1982-4327e2819

Núñez, C., Hernández, V., Jerez, D., Flores, D., y Núñez, M. (2019). Las habilidades sociales en rendimiento académico en adolescentes. *Revista de Comunicación de la SEECI*, 37-49. doi:10.15198/seeci.2018.47.37-49.

Núñez del Arco, C. (2018). Habilidades Sociales y estrés, clima social y rendimiento académico. *Revista Psicológica*.

Olivari, C., y Mellado, C. (2019). Reconocimiento de trastornos de salud mental en adolescentes escolarizados: estudio descriptivo. *Revista Biomedica Revisada por Pares*, 19(3), 12-19. doi:10.5867/medwave.2019.03.7617

Ordoñez, M., y Narváez, M. (2020). Autoestima en adolescentes implicados en situaciones de acoso escolar. *Dirección de Investigación de la Universidad de Cuenca*, 11(2), 27-33. Recuperado el 15 de noviembre de 2021, de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7696613>

Ossa, J., Revelo, L., Velásquez, E., y Pamplona, J. (2005). Los conceptos de bienestar y satisfacción. Una revisión sistemática. *Revista científica Guillermo de Ockham*, 3(1), 27-59. Recuperado el 17 de noviembre de 2021, de

<https://www.redalyc.org/pdf/1053/105316842003.pdf>

Paez, A., y Rovella, A. (2019). Vínculo de apego, estilos parentales y empatía en adolescentes. *Revista de Psicología y Ciencias Afines*, 36(2), 23-38. Recuperado el 15 de noviembre de 2021, de

<https://www.redalyc.org/jatsRepo/180/18060566002/18060566002.pdf>

Pallo. (2017). Niveles de estrés relacionado con habilidades sociales, rendimiento académico. *UTE*, 1-20.

Pedreira, J. (2020). Salud mental y COVID-19 en infancia y adolescencia: visión desde la psicopatología y la salud pública. *Rev. esp. salud pública*, 9(4), 10-20. Recuperado el 16 de noviembre de 2021, de <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/ibc-194518>

Penalba, A. (2020). La preparación psicológica y el desarrollo de la autoconfianza en atletas de Pentatlón moderno (Revisión). *Publicación Científica de la Facultad de Cultura Física de la Universidad de Granada, Cuba*, 17(1), 330-378. Recuperado el 15 de noviembre de



2021, de

<https://revistas.udg.co.cu/index.php/olimpia/article/view/1479>

Piñar, M., y Fernández, J. (2014). *Inteligencia emocional, rendimiento, y estrés*. Barcelona: Repositorio de la Universidad Autónoma de Barcelona. Recuperado el 15 de noviembre de

2021, de

<https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/284946/mjpc1de1.pdf?sequence=1>

Pompa, E. (2017). Ansiedad, estrés y obesidad en una muestra de adolescentes mexicanos. *Univeritas Psychologica*, 2(1), 2-18. Recuperado el 15 de noviembre de 2021, de <https://www.redalyc.org/jatsRepo/647/64752604018/64752604018.pdf>

Pedrosa, P., y García, S. (2010). *Habilidades Sociales*. Editex.

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

Quintana, Y. (s.f.). U. TRUJILLO. Obtenido de *Propiedades Psicométricas*:

file:///C:/Users/Diana%20Torres/Downloads/48Texto%20del%20art%C3%ADculo-90-2-10-20171124%20(1).pdf

Roca, E. (2014). *Como mejorar las habilidades sociales*. Valencia: ACDE Ediciones.

Recuperado el 16 de noviembre de 2021, de

<https://www.cop.es/colegiados/PV00520/pdf/Habilidades%20sociales- Dale%20una%20mirada.pdf>

Rodas, J., Jara, M., Grrene, C., Moreta, R., y Oleas, D. (2021).

Cognitive emotionregulation strategies and psychological distress during lockdown due to COVID-19. *International Journal of Psychology*, 2(1), 2-10.  
doi:10.1002/ijop.12818

Rivera, N., y Zabaleta, G. (2019). *Habilidades sociales y conductas de riesgo en adolescentes escolarizados*. Institución Educativa Torres Araujo – Trujillo, 2019.

Trujillo: Repositorio Digital Universidad Privada Antenor Orrego - UPAO.

Recuperado el 16 de Marzo de 2021, de

<http://repositorio.upao.edu.pe/handle/20.500.12759/1666>

Schleicher, A. (2016, marzo). *Habilidades para el progreso social*

El poder de las habilidades sociales y OECD - Google Libros. Recuperado 20 de junio de 2019,

<https://books.google.com.ec/books?id=i6a4CwAAQBAJypg=PA90ydq=habilidad+sociales&hl=es&sysa=Xyved=0ahUKEwir74eG6vbiAhUquVkKHZSVCacQ6AEITzAH#v=onepage&q=habilidades%20sociales&f=false>

Sánchez, D., Castaño, G., Sierra, G., Moratta, N., Salas, C., Buitrago, J., y Torres, Y. (2019). Salud mental de adolescentes y jóvenes víctimas de desplazamiento forzado en Colombia\*. *CES Psicología*, 13(2), 1-19. Recuperado el 17 de noviembre de 2021, de <https://revistas.ces.edu.co/index.php/psicologia/article/view/4516>

Toribio C., y Bárcenas, F. (s.f.). Salud y Administración. Obtenido de Estrés académico: el enemigo silencioso de los estudiantes:

[http://www.unsis.edu.mx/revista/doc/vol3num7/A2\\_Estrés\\_acad.pdf](http://www.unsis.edu.mx/revista/doc/vol3num7/A2_Estrés_acad.pdf)

Torres, T. (1999). Estrés en la infancia: Su prevención y tratamiento. Narcea Ediciones.

Torres, B. (2019). Efectos del programa de expresión social en adolescentes con habilidades sociales bajas, de San Juan Miraflores. *Acta de Psicología Peruana*, 4(2), 267-292. Recuperado el 16 de noviembre de 2021, de

<http://revistas.autonoma.edu.pe/index.php/ACPP/article/view/233>

Torres, Hidalgo y Suárez (2020). Estrés, habilidades sociales y rendimiento académico en adolescentes de secundaria. *Horizontes Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 267-276. Obtenido de [http://www.scielo.org.bo/pdf/hrce/v4n15/v4n15\\_a09.pdf](http://www.scielo.org.bo/pdf/hrce/v4n15/v4n15_a09.pdf)

Valera, J. (2020). *La personalidad y autoafirmación en la adolescencia*. Trujillo: Repositorio Universidad de Trujillo UNT. Recuperado el 16 de noviembre de 2021, de <http://dspace.unitru.edu.pe/handle/UNITRU/17013>

Valdéz, M. (2018). Estilos de afrontamiento al Estrés en adolescentes con buena y mala percepción del clima social familiar en una Institución Pública del sur de Perú. *Acta Psicología Peruana*, 3(1), 10-33. Recuperado el 15 de marzo de 2021, de <http://revistas.autonoma.edu.pe/index.php/ACPP/article/view/133>

Vega, C., Gonzáles, F., Anguiano, S., Nava, C., y Soria, R. (2009). Habilidades sociales y estrés infantil. *Journal behavior, Helth and Social Issues*, 1(1), 7-13. Recuperado el 16 de noviembre de 2021, de

<https://www.redalyc.org/pdf/2822/282221718001.pdf>

Vega Valero, C., Betanzos, G., Anguiano, S., & Nava Quiroz, C. (2016). Habilidades sociales y estrés. *Journal of Behavior Health & Social*, 1-13.

Vieira, N., Barbosa, V., y Gonçalves, M. (2018). Influence of Social Skills and Stressors on Academic Achievement in the Sixth-Grade. *School and Educational Psychology*, 28(1), 1-9. doi:10.1590/1982-4327e2819.

Zaira, S., Berra, E., y Gómez, G. (2015). Asociación entre estrés, afrontamiento, emociones imc en adolescentes. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 17(1), 11-29. Recuperado el 18 de marzo de 2021, de <https://www.redalyc.org/pdf/802/80242935002.pdf>

## **ANEXOS**

### **INSTRUMENTOS**

- Cuestionario de Habilidades Sociales Goldstein
- Inventario de SISCO
- Consentimiento Informado padres
- Asentimiento informado adolescentes

## CUESTIONARIO DE HABILIDADES SOCIALES GOLDSTEIN

Estimado alumno: El presente cuestionarios basado en la medición de test de Goldstein tiene por objetivo obtener información sobre las habilidades sociales queprácticas. Por ello sírvase a responder con la veracidad del caso. Su colaboración será en beneficio para la educación.

Utilice la siguiente escala de valoración para contestar las proposiciones:

1. **Nunca**
2. **Casi nunca**
3. **A veces**
4. **Casi siempre**
5. **Siempre**

<b>HABILIDADES SOCIALES</b>		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>1</b>	Prestas atención a la persona que te está hablando y haces un esfuerzo para comprender lo que te está diciendo					
<b>2</b>	Hablas con los demás de temas poco importantes para pasar luego a los más importantes					
<b>3</b>	Hablas con otras personas sobre cosas que interesan a ambos					

4	Clarificas la información que necesitas y se la pides a la persona adecuada				
5	Permites que los demás sepan que les agradeces los favores				
6	Te das a conocer a los demás por propia iniciativa				
7	Ayudas a que los demás se conozcan entre sí				
8	Dices que te gusta algún aspecto de la otra persona o alguna de las actividades que realice				
9	Pides que te ayude en cuando tienes alguna dificultad				
10	Eliges la mejor forma para integrarte en un grupo o para participar en una determinada actividad				
1	Explicas con claridad a los demás cómo hacer una tarea específica				
1					
1	Prestas atención a las instrucciones, pides explicaciones y llevas adelante las instrucciones correctamente				
2					
1	Pides disculpas a los demás por haber hecho algo mal				
3					
1	Intentas persuadir a los demás de que tus ideas son mejores y que serán de mayor utilidad que las de la otra persona				
4					
1	Intentas reconocer las emociones que experimentas				
5					
1	Permites que los demás conozcan lo que sientes				
6					
1	Intentas comprender lo que sienten los demás				
7					
1	Intentas comprender el enfado de la otra persona				
8					



19	Permites que los demás sepan que te interesas o preocupas por ellos				
20	Piensas porqué estás asustado y haces algo para disminuir tu miedo				
21	Te dices a ti mismo o haces cosas agradables cuando te mereces una recompensa				
22	Reconoces cuando es necesario pedir permiso para hacer algo y luego lo pides a lapersona indicada				
23	Te ofreces para compartir algo que es apreciado por los demás				
24	Ayudas a quien lo necesita				
25	Llegas a establecer un sistema de negociación que te satisface tanto a ti mismocomo a quienes sostienen posturas diferentes				
26	Controlas tu carácter de modo que no se te “escapan las cosas de la mano”				
27	Defiendes tus derechos dando a conocer a los demás cuál es tu postura				
28	Te las arreglas sin perder el control cuando los demás te hacen bromas				
29	Te mantienes al margen de situaciones que te puede ocasionar problemas				
30	Encuentras otras formas para resolver situaciones difíciles sin tener que pelearte				
31	Dices a los demás cuándo han sido los responsables de originar un determinadoproblema e intentas encontrar una solución				

3 2	Intentas llegar a una solución justa ante la queja justificada de alguien				
3 3	Expresas un sincero cumplido a los demás por la forma en que han jugado				
3 4	Haces algo que te ayude a sentir menos vergüenza o a estar menos cohibido				
3 5	Eres consciente cuando te han dejado de lado en alguna actividad y, luego, haces algo para sentirte mejor en ese momento				
3 6	Manifiestas a los demás que han tratado injustamente a un amigo				
3 7	Consideras con cuidado la posición de la otra persona, comparándola con la propia, antes de decidir lo que hacer				
3 8	Comprendes la razón por la cual has fracasado en una determinada situación y qué puede hacer para tener más éxito en el futuro				
3 9	Reconoces y resuelves la confusión que se produce cuando los demás te explican una cosa, pero dicen o hacen cosas que se contradicen				
4 0	Comprendes lo que significa la acusación y por qué te la han hecho y, luego, piensas en la mejor forma de relacionarte con la persona que te ha hecho la acusación				
4 1	Planificas la mejor forma para exponer tu punto de vista antes de una conversación problemática				
4 2	Decides lo que quieres hacer cuando los demás quieren que hagas otra cosa distinta				
4 3	Resuelves la sensación de aburrimiento iniciando una nueva actividad interesante				

4 4	Reconoces si la causa de algún acontecimiento es consecuencia de alguna situación bajo tu control					
4 5	Tomas decisiones realistas sobre lo que eres capaz de realizar antes de comenzar una tarea					
4 6	Eres realista cuando debe dilucidar cómo puede desenvolverte en una determinada tarea					
4 7	Resuelves qué necesitas saber y cómo conseguir la información					
4 8	Determinas de forma realista cuál de los numerosos problemas es el más importante y el que debe solucionar primero					
4 9	Consideras las posibilidades y eliges la que te hará sentir mejor					
5 0	Te organizas y te preparas para facilitar la ejecución de tu trabajo					

## INVENTARIO DE SISCO ACADÉMICO

1. ¿Ha tenido momento de preocupación o nerviosismo durante el transcurso de este semestre?

SI      \_\_\_\_\_ NO

Ítems	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
	Nunca	Rar a vez	Algu nas veces	Casi siem p re	Siempre
a. La competencia con los compañeros del grupo					
b. Sobrecarga de tareas y trabajos escolares					
c. La personalidad y el carácter del profesor					
d. Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabaos de investigación).					
e. El tipo de trabajo piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajos, ensayos, mapas, conceptuales).					
f. No entender los temas que se abordan en la clase.					
g. Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
h. Tiempo limitado para hacer el trabajo.					

Otra _____					
(Especifique)					

Si contesta si continuar preguntando al contrario deja de preguntar.

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

1	2	3	4	5

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

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

Reacciones Físicas					
Ítems	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
a. Trastorno en el sueño (insomnio o pesadillas)					
b. Fatiga crónica (cansancio permanente)					
c. Dolores de cabeza o migrañas					
d. Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
e. Rascarse, morderse de las uñas, frotarse ,etc.					
f. Somnolencia o mayor necesidad de dormir.					
Reacciones Psicológicas					
Ítems	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre

		v ez	vec es	mp re	
a. Inquietud ( incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
b. Sentimiento de depresión y tristeza (decaído)					
c. Ansiedad, angustia o desesperación.					
d. Problemas de concentración.					
e. Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad					
Reacciones Comportamentales					
Ítems	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
	Nun ca	R ar a v ez	Alg una s vec es	Ca si sie mp re	Siemp re
a. Inquietud ( incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
b. Sentimiento de depresión y tristeza (decaído)					
c. Ansiedad, angustia o desesperación.					

d. Problemas de concentración.					
Otra _____  (Especifique)					

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

Ítems	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
	N	R.V	A.V	C.S	Siempre
a. Habilidad asertividad (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
b. Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
c. Elogios a si mismo					



d. La religiosidad (oraciones o asistencia a misa).					
e. Búsqueda de información sobre la situación.					
f. Ventilación y confidencias (verbalización de la situación problema)					
h. Tiempo limitado para hacer el trabajo.					
Otra _____  (Especifique)					

## CONSENTIMIENTO INFORMADO

---

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPAR EN UN  
ESTUDIO

DE INVESTIGACIÓN

---

(Padres)

---

*Título del estudio*

---

*Investigador (a):*

---

*Institución*

---

Propósito del estudio:

Estamos invitando a su hijo(a) a participar en un estudio donde se evaluará la utilidad de la prueba de Inventario de SISCO del estrés académico y el Cuestionario de las Habilidades Sociales de Goldstein para el seguimiento y diagnóstico de los niveles de estrés y las habilidades sociales como factores correlacionales, ya que tiende a afectar a su desenvolvimiento. Este es un estudio desarrollado por investigadores de la Universidad Peruana Cayetano Heredia y la Unidad Educativa del Cantón Palora- Ecuador.

El estrés académico en la actualidad se ha observado como un factor de riesgo para los estudiantes de la secundaria, ya que tiende a afectar en su desenvolvimiento diario como su área familiar, personal, académico y social, teniendo a influir en las habilidades sociales como factor en sus

relaciones interpersonales de los sujetos.

Procedimientos:

Si usted acepta que su hijo participe y su hijo decide participar en este estudio se le realizará lo siguiente:

1. Se realizará la aplicación del Inventario de SISCO para el estrés académico, en donde se le explicará las pautas para que pueda responder de forma adecuada los ítems que califica.
2. Se realizará la aplicación del Cuestionario de Habilidades Sociales de Goldstein para el estrés académico, en donde se le explicará las pautas para que pueda responder de forma adecuada los ítems que califica.

Riesgos:

No se ha observado riesgos importantes para dichas evaluaciones ya que no se va a revictimizar a los estudiantes en dicha aplicación.

Beneficios:

Su hijo(a) se beneficiará de una evaluación psicológica en la cual se va a obtener resultados que permitirá aclarar dichas pautas. Se le informará de manera personal y confidencial los resultados que se obtengan de los

exámenes realizados. Los costos de todos los exámenes serán cubiertos por el estudio y no le ocasionarán gasto alguno. Como también se brinda un taller acerca de la problemática para esclarecer dudas y brindar recursos oportunos para su desenvolvimiento.

No deberá pagar nada por la participación de su hijo(a) en el estudio. Igualmente, no recibirá ningún incentivo económico ni de otra índole, se le brinda el taller que será sin costos y un refrigerio.

Confidencialidad:

Nosotros guardaremos la información de su hijo(a) con códigos y no con nombres. Si los resultados de este seguimiento son publicados, no se mostrará ninguna información que permita la identificación de su hijo(a) o de otros participantes del estudio.

Además, la información de los resultados será guardada y usada posteriormente para estudios de investigación beneficiando al mejor conocimiento de la problemática y permitiendo la evaluación psicológica, se contará con el permiso del Comité Institucional de Ética en Investigación de la Universidad Peruana Cayetano Heredia, para otros estudios relacionados al tema.

Derechos del participante:

Si usted decide que su hijo(a) participe en el estudio, podrá retirarse de éste en cualquier momento, o no participar en una parte del estudio sin daño alguno. Si tiene alguna duda adicional, por favor pregunte al personal del estudio o llame a *Diana* Brigitte Torres Ortiz, al teléfono

Si tiene preguntas sobre los aspectos éticos del estudio, o cree que su hijo(a) ha sido tratado injustamente puede contactar a la Dra. Frine Samalvides Cuba, presidenta del Comité Institucional de Ética en Investigación de la Universidad Peruana Cayetano Heredia al teléfono 01-3190000 anexo 201355 o al correo electrónico:

[duict.cieh@oficinas-upch.pe](mailto:duict.cieh@oficinas-upch.pe)

Una copia de este consentimiento informado le será entregada.

DECLARACIÓN Y/O

CONSENTIMIENTO

Acepto voluntariamente que mi hijo(a) participe en este estudio, comprendo de las actividades en las que participará si ingresa al estudio, también entiendo que mi hijo(a) puede decidir no participar y que puede retirarse del estudio en cualquier momento.

Nombres y Apellidos

Fecha y Hora

Participantes

Nombres y Apellidos

Fecha y Hora

Testigo

Nombres y Apellido

Fecha y Hora

Investigador

## **ASENTIMIENTO INFORMADO**

Título del estudio:

Investigador (a) :

Institución :

Propósito del estudio:

Estamos invitando a participar en un estudio donde se evaluará la utilidad de la prueba de Inventario de SISCO del estrés académico y el Cuestionario de las Habilidades Sociales de Goldstein para el seguimiento y diagnóstico de los niveles de estrés y las habilidades sociales como factores correlacionales, ya que tiende afectar a su desenvolvimiento. Este es un estudio desarrollado por investigadores de la Universidad Peruana Cayetano Heredia y la Unidad Educativa del Cantón Palora-Ecuador.

El estrés académico en la actualidad se ha observado como un factor de riesgo para los estudiantes de la secundaria, ya que tiende afectar en su desenvolvimiento diario como su área familiar, personal, académico y social, teniendo a influir en las habilidades sociales como factor en sus relaciones interpersonales de los sujetos.

#### Procedimientos:

Si usted acepta participar y su hijo decide participar en este estudio se le realizará lo siguiente:

1. Se realizará la aplicación del Inventario de SISCO para el estrés académico, en donde se le explicará las pautas para que pueda responder de forma adecuada los ítems que califica.
2. Se realizará la aplicación del Cuestionario de Habilidades Sociales de Goldstein para el estrés académico, en donde se le explicará las pautas para que pueda responder de forma adecuada los ítems que califica.

#### Riesgos:

No se ha observado riesgos importantes para dichas evaluaciones ya que no se va a revictimizar a los estudiantes en dicha aplicación.

#### Beneficios:

Usted se beneficiará de una evaluación psicológica en la cual se va a obtener resultados que permitirá aclarar dichas pautas. Se le informará de manera personal y confidencial los resultados que se obtengan de los exámenes realizados. Los costos de todos los exámenes serán cubiertos por el estudio y no le ocasionarán gasto



alguno. Como también se brinda un taller acerca de la problemática para esclarecer dudas y brindar recursos oportunos para su desenvolvimiento.

No deberá pagar nada por su participación en el estudio. Igualmente, no recibirá ningún incentivo económico ni de otra índole, se le brinda el taller que será sin costos y un refrigerio.

#### Confidencialidad:

Nosotros guardaremos la información con códigos y no con nombres. Si los resultados de este seguimiento son publicados, no se mostrará ninguna información que permita su identificación o de otros participantes del estudio.

Además, la información de los resultados será guardada y usada posteriormente para estudios de investigación beneficiando al mejor conocimiento de la problemática y permitiendo la evaluación psicológica, se contará con el permiso del Comité Institucional de Ética en Investigación de la Universidad Peruana Cayetano Heredia, para otros estudios relacionados al tema.

#### Derechos del participante:

Si usted decide participar en el estudio, podrá retirarse de

éste en cualquier momento, o no participar en una parte del estudio sin daño alguno. Si tiene alguna duda adicional, por favor pregunte al personal del estudio o llame a Diana Brigitte Torres Ortiz, al teléfono [REDACTED]

Si tiene preguntas sobre los aspectos éticos del estudio, o cree usted que ha sido tratado injustamente puede contactar a la Dra. Frine Samalvides Cuba, presidenta del Comité Institucional de Ética en Investigación de la Universidad Peruana Cayetano Heredia al teléfono 01-3190000 anexo 201355 o al correo electrónico: [duict.cieh@oficinas-upch.pe](mailto:duict.cieh@oficinas-upch.pe)

Una copia de este consentimiento informado le será entregada.

#### DECLARACIÓN Y/O CONSENTIMIENTO

Acepto voluntariamente participar en este estudio, comprendo de las actividades en las que participará si ingresa al estudio, también entiendo que puede decidir no participar y que puede retirarse del estudio en cualquier momento.

Nombres y Apellidos

Fecha y Hora

Participante

Nombres y Apellidos

Fecha y Hora

Testigo (si el participante es analfabeto)

Nombres y Apellidos

Fecha y Hora

Investigador