



Autónoma
Universidad Autónoma del Perú

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

TESIS

ESTRÉS ACADÉMICO Y HABILIDADES SOCIALES EN ESTUDIANTES DE LA
FACULTAD DE MEDICINA HUMANA DE UNA UNIVERSIDAD NACIONAL DE
PUNO – 2020

PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

AUTORA

YESSICA VILMA MERCADO ESTEVEZ
ORCID: 0000-0002-9776-5362

ASESOR

DR. VÍCTOR HUGO VILLANUEVA ACOSTA
ORCID: 0000-0002-9854-6073

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

ASPECTOS PSICOLÓGICOS VINCULADOS A LA ACTIVIDAD EDUCATIVA

LIMA, PERÚ, JUNIO DE 2021

DEDICATORIA

A Dios, por la fortaleza que me dio para seguir con mi pasión: la Psicología, a mis padres, hermanas y mi abuelita por el apoyo constante.

AGRADECIMIENTOS

Gracias a la colaboración de distintas personas pude culminar con éxito la presente investigación. Principalmente a los profesores y alumnos de la Facultad de Medicina Humana procedentes de una universidad pública de Puno, en donde se dio la oportunidad de realizar el proceso de evaluación. De igual forma a los docentes de mi casa de estudio, quienes siempre me motivaron a estudiar la conducta humana. Al asesor Mag. Diego Valencia Pecho, quien fue un guía muy importante, mostrando mucha empatía y paciencia. Y finalmente a mi familia, por creer en mí y alentarme a no sucumbir en el camino del estudio de la Psicología y constante apoyo, colaboración, y comprensión.

ÍNDICE

DEDICATORIA	2
AGRADECIMIENTOS	3
RESUMEN	6
ABSTRACT	7
RESUMO	8
INTRODUCCIÓN	9
CAPÍTULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	
1.1. Realidad problemática.....	11
1.2. Justificación e importancia de la investigación	14
1.3. Objetivos de la investigación: general y específicos	14
1.4. Limitaciones de la investigación	15
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	
2.1. Antecedentes de estudios	17
2.2. Desarrollo de la temática correspondiente al tema investigado	21
2.3. Definición conceptual de la terminología empleada	28
CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO	
3.1. Tipo y diseño de la investigación.....	31
3.2. Población y muestra.....	31
3.3. Hipótesis	32
3.4. Variables – Operacionalización	33
3.5. Métodos y técnicas de investigación	35
3.6. Procesamiento de los datos	38
CAPÍTULO IV: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS	
4.2. Resultados descriptivos de las dimensiones con la variable	40
4.3. Contrastación de hipótesis	40
CAPÍTULO V: DISCUSIONES, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	
5.1. Discusiones.....	44
5.2. Conclusiones.....	46
5.3. Recomendaciones.....	48
REFERENCIAS	
ANEXOS	

LISTA DE TABLAS

- Tabla 1 Operacionalización de la variable estrés académico
- Tabla 2 Operacionalización de la variable habilidades sociales
- Tabla 3 Nivel de estrés académico en estudiantes de la Facultad de Medicina Humana de una universidad nacional de Puno
- Tabla 4 Nivel de habilidades sociales en estudiantes de la Facultad de Medicina Humana de una universidad nacional de Puno
- Tabla 5 Correlación entre estrés académico y habilidades sociales en estudiantes de la Facultad de Medicina Humana de una universidad nacional de Puno
- Tabla 6 Correlación entre dimensión estresores y habilidades sociales en estudiantes de la Facultad de Medicina Humana de una universidad nacional de Puno
- Tabla 7 Correlación entre dimensión síntomas y habilidades sociales en estudiantes de la Facultad de Medicina Humana de una universidad nacional de Puno
- Tabla 8 Correlación entre dimensión estrategias de afrontamiento y habilidades sociales en estudiantes de la Facultad de Medicina Humana de una universidad nacional de Puno

**ESTRÉS ACADÉMICO Y HABILIDADES SOCIALES EN ESTUDIANTES DE LA
FACULTAD DE MEDICINA HUMANA DE UNA UNIVERSIDAD NACIONAL DE
PUNO - 2020**

YESSICA VILMA MERCADO ESTEVEZ

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ

RESUMEN

El estudio tuvo como propósito comprobar la relación entre el estrés académico y las habilidades sociales en educandos de la Facultad de Medicina Humana de una universidad nacional de la ciudad de Puno. La investigación fue de tipo no experimental, transversal y con diseño descriptivo – correlacional. La muestra estuvo constituida por 153 educandos de la Facultad de Medicina Humana. Se administraron como instrumentos el “Inventario de Estrés Académico SISCO” de Barraza y la “Lista de Chequeo de Habilidades Sociales” de Goldstein. Los datos obtenidos nos dieron como resultado que el 70.6% de los educandos de la Facultad de Medicina Humana tienen un nivel medio de estrés académico y un 80.4% tienen un nivel medio de habilidades sociales desarrolladas. Se concluyó que el estrés académico guardó una correlación moderada y significativa ($r=.427$; $p=.000$) con las habilidades sociales; de la misma manera, se encontró correlación altamente significativa ($p < .001$) entre las dimensiones de estrés académico y las habilidades sociales.

Palabras clave: estrés académico, habilidades sociales, universitarios.

**ACADEMIC STRESS AND SOCIAL SKILLS IN STUDENTS OF THE FACULTY OF
HUMAN MEDICINE OF A NATIONAL UNIVERSITY OF PUNO - 2020**

YESSICA VILMA MERCADO ESTEVEZ

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ

ABSTRACT

The purpose of the study was to verify the relationship between academic stress and social skills in students of the Faculty of Human Medicine of a national university in the city of Puno. The research was a non-experimental cross-sectional study with a descriptive-correlational design. The sample consisted of 153 students of the Faculty of Human Medicine. The “Barraza's SISCO Academic Stress Inventory” and the “Goldstein's Social Skills Checklist” were administered as instruments. The data obtained showed that 70.6% of the students of the Faculty of Human Medicine have an average level of academic stress and 80.4% have an average level of developed social skills. It was concluded that there is a moderate and significant correlation ($r=.427$; $p=.000$) between academic stress and social skills; likewise, a highly significant correlation ($p < .001$) was found between the dimensions of academic stress and social skills.

Keywords: academic stress, social skills, university.

**ESTRESSE ACADÊMICO E HABILIDADES SOCIAIS EM ALUNOS DA
FACULDADE DE MEDICINA HUMANA DE UMA UNIVERSIDADE NACIONAL DE
PUNO – 2020**

YESSICA VILMA MERCADO ESTEVEZ

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ

RESUMO

O objectivo do estudo era verificar a relação entre o stress académico e as capacidades sociais dos estudantes da Faculdade de Medicina Humana de uma universidade nacional na cidade de Puno. A investigação foi uma secção transversal não experimental e descritivo-correlacional. A amostra era composta por 153 estudantes da Faculdade de Medicina Humana. O “Inventário de Estresse Académico SISCO de Barraza” e a “Lista de Controlo de Competências Sociais de Goldstein” foram administrados como instrumentos. Os dados obtidos mostraram que 70,6% dos estudantes da Faculdade de Medicina Humana têm um nível médio de stress académico e 80,4% têm um nível médio de competências sociais desenvolvidas. Concluiu-se que existe uma correlação moderada e significativa ($r=.427$; $p=.000$) entre o stress académico e as competências sociais; da mesma forma, foi encontrada uma correlação altamente significativa ($p < .001$) entre as dimensões do stress académico e as competências sociais.

Palavras-chave: estresse académico, habilidades sociais, universidade.

INTRODUCCIÓN

La universidad es considerada un lugar de gran presión académica para los estudiantes, situación que se aprecia de forma más destacada en la profesión de medicina humana, en este sentido, los estudiantes de medicina suelen mostrar cuadros de estrés académico por la alta exigencia académica que deben afrontar por realizar grandes esfuerzos cognitivos. Por otro lado, en un mercado profesional cada vez más competitivo es necesario preparar mejor a los futuros profesionales, por eso es importante desarrollar habilidades sociales en la formación médica porque se necesitan médicos con habilidades como la empatía y la tolerancia a la frustración para un mejor desempeño profesional. El estudio se encuentra organizado en cinco capítulos:

El capítulo I presenta el problema de investigación, la justificación, importancia y los objetivos de investigación que constituyen conocer la vinculación entre las variables estrés académico y habilidades sociales.

El capítulo II desarrolla el marco teórico iniciando con los antecedentes de estudio, luego los conceptos más importantes en afinidad con las variables motivo de la indagación.

El capítulo III desenvuelve el marco metodológico donde se aborda el tipo y diseño de investigación, la población y muestra, la hipótesis de la investigación, las variables cuestión de estudio, etc.

En el capítulo IV, se presentan los resultados de la investigación donde se consigna las estadísticas referidas a las variables estrés académico y habilidades sociales a través de la aplicación de herramientas estadísticas permitentes.

En el capítulo V, finalmente, vemos la discusión, conclusiones, recomendaciones parte esencial de la investigación.

CAPÍTULO I
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Realidad problemática

Fisher (1986) señaló que al ingresar a la universidad se encontrará una serie de situaciones muy estresantes, debido a que los individuos pueden (o incluso temporalmente) perder el control sobre el nuevo escenario, lo que puede generar estrés y, en última instancia, conducir a un potencial fracaso académico y otros factores.

La vida universitaria suele ser una experiencia de aprendizaje que demanda que los estudiantes trabajen duro para ambientarse a diversas situaciones, las altas expectativas de logro que tenemos al mismo tiempo debemos adecuarnos a otro tipo de exigencia como el tiempo limitado que se tiene cumplir con las obligaciones académicas así también realizar trabajos en grupo, disertaciones en público, etc.

Al considerarse un lugar estresante la universidad para los alumnos, el Perú no está exento a este contexto en sus universidades a nivel local, y es en las ciencias de la salud donde se ha observado que los alumnos expresan elevado estrés académico; con base a las consideraciones antes mencionadas nuestro estudio se centra en el estrés académico de los universitarios de la Facultad de Medicina Humana de una Universidad Nacional de Puno, donde hemos identificado una mayor incidencia de estrés académico entre sus alumnos siendo las causas que generan tensión la competencia con sus compañeros, la sobrecarga de obligaciones, las evaluaciones, el tiempo limitado para realizar estas, para afrontar esta situación los estudiantes de medicina humana deben tener o adquirir estrategias de afrontamiento el cual es flexible, lo que significa que se puede hacer uso de estrategias múltiples, pertenecientes a diferentes estilos, por lo que consideramos que el afrontamiento va estar en función de los recursos y habilidades sociales que tenga el individuo para disminuir los estresores, su efectividad se basará en la forma teórica o empírica de

poner en práctica los conocimientos aprendidos, lo cual se refleja en el desempeño académico, cognición, comportamiento y el procedimiento.

Lazarus (2000) sostiene que la presión académica es considerada uno de los factores principales que produce estrés humano, si no se maneja adecuadamente puede resultar perjudicial para los estudiantes, adaptándose adversamente, evitando o incluso abandonando sus estudios.

Barraza (2006) manifiesta que el estrés académico es un fenómeno sistémico a nivel psicológico que está relacionado con el proceso de adaptación de los estudiantes ante los cambios y responsabilidades que tendrán en la universidad. Se presenta en tres momentos de forma descriptiva: 1) Los estudiantes están sujetos a una serie de requisitos en el entorno académico, y estos requisitos son considerados estresantes bajo la evaluación del propio estudiante. 2) Estos factores estresantes pueden provocar un desequilibrio del sistema (estado de estrés), que se observará a través de un conjunto de síntomas o señales de inestabilidad. 3) Esta inestabilidad sistémica exige a los estudiantes a tomar contramedidas para restaurar el equilibrio.

Las principales contradicciones de los estudiantes de medicina están provocadas por la dificultad de afrontar cuestiones de su carrera, como la relación con parientes, pacientes, fallecimiento y desconsuelo. Las investigaciones de Andrade et al. (2014); Franco et al. (2014); Moreira (2006) también señalaron que el contacto con la muerte, los enfermos terminales y ciertos docentes son los factores más perturbadores en su formación.

La dificultad de afrontar problemas (principalmente problemas que provocan dolor) está directamente relacionada con las capacidades a nivel social, lo que evidencia la necesidad de enfocarse en el desarrollo de estas antes de ingresar al mercado laboral. Falcone et al. (2008) afirman que los universitarios deben entrenarse

para afrontar las dificultades que se presentan, utilizando sus capacidades cognitivas, emocionales y conductuales por sí mismos. Una vez que los alumnos no tienen la posibilidad de manejar correctamente dichos procesos, tienen la posibilidad de estar expuesto a los problemas con sus compañeros de aula. Una de las capacidades a nivel social con mayor relevancia para el desarrollo conveniente de las interacciones es la compasión. Ésta tiene relación con la capacidad del sujeto para entender, compartir y comprobar las emociones de los otros.

De acuerdo con Rosenzweig (1944), las capacidades sociales son relevantes durante la formación de los estudiantes de medicina pues necesita de la comunicación interpersonal y por consiguiente de ciertas capacidades, como la tolerancia a situaciones frustrantes y empatía. El fracaso está de manera indirecta asociada con el buen funcionamiento social, debido a que la agresión es la primordial respuesta a la frustración. En el plano de las capacidades interpersonales, la concepción de agresividad es contraria a la definición de asertividad, siendo este último considerado una de las principales habilidades sociales. Según Alberti y Emmons (1978), la conducta asertiva se caracteriza por alcanzar metas, ser honesto y mejorar la autoestima.

La característica del comportamiento agresivo es lograr metas a expensas de los demás. Es seguro que las deficiencias en la base de habilidades sociales del profesional de medicina perjudicarán su ejercicio laboral, poniendo en peligro su tarea directamente relacionada con la calidad de vida de un tercero. En este sentido, las personas pueden considerar las habilidades sociales como un elemento preventivo, porque el desarrollo de las habilidades sociales juega un rol importante, porque los médicos con buenas habilidades pueden resguardarse de momentos dolorosos, evitar caer en agresiones, molestias y consecuencias en el trabajo diario. Basado en

lo anterior, ocurre la siguiente interrogante: ¿Existe relación entre estrés académico y habilidades sociales en educandos de la Facultad de Medicina Humana de una universidad nacional de Puno?

1.2. Justificación e importancia de la investigación

A nivel teórico, el estudio se justifica en examinar y profundizar más sobre las teorías de estrés académico debido a que esta clase de estrés cuyo origen se encuentra solo en el ámbito académico y la teoría de habilidades sociales y el análisis de la capacidad de relacionarse con otras personas de una forma que sea aceptada o valorada por la sociedad en un entorno social determinado; nos permite conocer la interacción de las dos variables.

La justificación metodológica se da desde el momento que utilizamos el método científico y al seleccionar los instrumentos de investigación y aplicarlos como son: el “Inventario de Estrés Académico SISCO” y la “Lista de Chequeo de Habilidades Sociales de Goldstein”. Por tanto, los resultados del estudio están respaldados por técnicas de investigación validadas en el medio.

La justificación práctica se da de acuerdo con el propósito de la investigación, y sus resultados nos permiten encontrar soluciones específicas a los problemas antes mencionados, y luego comparar los resultados encontrados con los estudios anteriores y los sustentos teóricos.

1.3. Objetivos de la investigación

1.3.1. Objetivo general

Determinar si existe relación significativa entre estrés académico y habilidades sociales en educandos de la Facultad de Medicina Humana de una universidad nacional de Puno.

1.3.2. Objetivos específicos

1. Determinar el nivel de estrés académico alcanzado por los educandos.
2. Identificar el nivel habilidades sociales desarrolladas en educandos.
3. Conocer si existe correlación significativa entre la dimensión estresores y habilidades sociales en educandos.
4. Analizar si existe correlación significativa entre la dimensión síntomas y habilidades sociales en los educandos.
5. Demostrar si existe correlación significativa entre la dimensión estrategias de afrontamiento y habilidades sociales en los educandos.

1.4. Limitaciones de la investigación

En la investigación solo analizó el estrés académico y las habilidades sociales en educandos de la Facultad de Medicina Humana de un centro público de estudios superiores de la ciudad de Puno. Los resultados solo podrán servir para la muestra investigada, no pudiéndose generalizar a otras poblaciones.

La limitación más importante es que los resultados no pueden representar toda la realidad, porque solo muestran la relación entre variables, lo que representará la subjetividad de la unidad de investigación considerada.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de estudios

2.1.1. Nacionales

Luyo (2021) realizó un estudio en donde describió los niveles de estrés académico en 80 alumnos de universidades particulares de Lima. La investigación fue de tipo descriptivo y de diseño no experimental. Para la medición de la variable se utilizó el “Inventario de Estrés Académico: SISCO” de Barraza (2006). Al realizar el proceso estadístico se encontró que alrededor del 40% de los universitarios tienen niveles promedios de estrés académico, mientras que el 47% presenta niveles altos y solo el 13% presenta niveles bajos. Por otro lado, se halló que el 100% de los alumnos encuestados presentan preocupación y estrés durante las últimas semanas previas a la evaluación.

Rodríguez (2020) investigó la relación entre habilidades sociales, estrés académico y estrategias de afrontamiento en una muestra de 262 alumnos de la carrera de enfermería de una universidad pública de Trujillo. El estudio tuvo un diseño no experimental de tipo correlacional. En cuanto a los resultados se encontró que existe una correlación significativa ($p < .05$) e indirecta entre la variable habilidades sociales con el estrés académico, pero no se halló una correlación significativa ($p > .05$) entre estrategias de afrontamiento y estrés académico. El autor concluyó que, a mayores habilidades sociales en los estudiantes, menor estrés académico perciben.

Sullca (2020) describió los niveles de estrés académico en una muestra de 165 alumnos procedentes de una universidad privada de Lima. El estudio tuvo un diseño no experimental de tipo relacional. Para la medición de la variable de estudio se utilizó el “Inventario de Estrés Académico (SISCO)”. En cuanto a los resultados, se halló que el 67% de los universitarios encuestados presentan un nivel moderado de estrés académico.

Teque et al. (2020) investigaron los niveles de estrés académico y su relación con posibles factores que podrían causar dicha problemática en una muestra de estudiantes de enfermería. El diseño de estudio fue no experimental y de tipo descriptivo. Los instrumentos utilizados fueron el “Inventario de Estrés Académico (SISCO)”. En relación a los resultados, se halló que el 100% de los alumnos encuestados presentan estrés académico de nivel moderado. Entre las principales causas de esta problemática se encontró el exceso de trabajo (70%) y los exámenes o evaluaciones (66%). Los autores recomendaron implementar un programa de entrenamiento en los estudiantes para que aprendan estrategias de hábitos de estudio y gestión del estrés.

Arhuis (2018) determinó la relación entre las habilidades sociales, rendimiento académico y bienestar psicológico en una muestra de 313 universitarios de la carrera de educación. Los instrumentos utilizados fueron el “Inventario de Situaciones Sociales-ISS” y la “Escala de Bienestar Psicológico de Ryff”. Los autores concluyeron que existe una relación entre las variables de estudio, en donde a menores habilidades sociales, menor rendimiento académico y menor bienestar psicológico en los universitarios evaluados. De igual manera, se encontró niveles bajos de habilidades sociales, bienestar psicológico y rendimiento académico.

Castro (2018) describió los niveles de habilidades sociales en una muestra de 285 alumnos de la carrera de psicología de una universidad particular de Lima. El instrumento de medición que se usó fue la “Lista de Chequeo Habilidades Sociales de Goldstein”. Según los resultados, se halló que el 9.36% de los estudiantes presentan un nivel bajo de habilidades sociales; en el análisis de la dimensión de las primeras habilidades sociales se encontró que el 54% poseen un grado medio, mientras que el 17.2% se encuentran en un grado bajo, en cuanto a las habilidades

sociales avanzadas, el 93% obtuvieron grado bajo y el 7% un grado alto, lo que demuestra que tienen inconvenientes para desenvolverse en diferentes situaciones sociales, les resulta difícil disculparse y persuadir a los otros. Del mismo modo, en la dimensión habilidades sociales relacionados con los sentimientos, obtuvieron el 58.06% poseen un grado bajo y el 1% nivel alto, lo que indica que la mayoría de las personas tienen dificultades para comprender y expresar sus propios sentimientos y el de los demás. Mientras que la dimensión de habilidades alternativas a la agresión, el 71.3% tienen grado alto, y finalmente en la dimensión habilidades para hacer frente al estrés obtuvieron un 95% de grado alto.

En el estudio de Rojas et al. (2015) el objetivo fue describir el estrés y los métodos de afrontamiento de los alumnos de la carrera de derecho de una universidad privada de Lima. Los instrumentos que utilizaron fueron el “Inventario de Estrés Académico (SISCO)” y el “Cuestionario de Afrontamiento al Estrés (CAE)”. Se concluyó que el 92.4% de los educandos dijeron que la preocupación o el nerviosismo es una manifestación del estrés y que los alumnos de Medicina mostraron un mayor grado de estrés en comparación de alumnos que se estudian Psicología y Derecho. Se determinó también que la forma más común de afrontamiento al estrés es centrarse en la solución del problema, reevaluación positiva y buscar apoyo social.

2.1.2. Internacional

Sánchez et al. (2019) iniciaron un estudio para confirmar la existencia de relación entre habilidades sociales, ansiedad y estrategias de afrontamiento en una muestra de 185 alumnos de la carrera de medicina de una universidad pública en México. El estudio tuvo un diseño no experimental de nivel relacional. Para la recolección de la información se utilizó el “Inventario de Ansiedad de Beck, el Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés (MAE) de Lázarus y Folkman y la

Escala de Evaluación de Habilidades Sociales para Adolescentes (EEHSA)”. Se halló que existe relación entre las variables de estudio, en donde a mayores habilidades sociales, menor ansiedad y mayor afrontamiento al estrés.

Álvarez et al. (2018) estudiaron el nivel de estrés académico de los educandos de Tecnología Superior en Finanzas de una entidad de educación superior pública de la ciudad de Guayaquil Ecuador, en 210 educandos que debieron permanecer en la institución más de seis meses y llevar al menos diez cursos, siendo la edad promedio entre damas y varones de 23 años. Los instrumentos fueron el “Inventario Estrés Académico (SISCO)” Se encontró que los estudiantes mostraron estrés académico moderado, es decir, sentían que la situación en el aula era tensa; entre estos factores, los más importantes son la sobrecarga de tareas, asignaciones académicas, la evaluación del maestro, falta de comprensión de los temas discutidos en clase y el tiempo limitado para completar el trabajo. Las reacciones físicas ocupan el segundo lugar; en cuanto a los factores conductuales se encontró que los conflictos o discusiones entre pares y la renuencia a ejecutar tareas académicas son los que tienen mayor prevalencia. Las estrategias de afrontamiento muestran que los estudiantes toman medidas de afrontamiento cuando se enfrenten a las presiones típicas del estrés académico.

En Colombia, Guzmán y Mortigo (2018) investigaron los factores que se relacionan con el estrés académico en una muestra de 30 alumnos de la carrera de psicología de una universidad pública de Bogotá. El estudio fue de nivel descriptivo y de diseño no experimental. Se administró el “Inventario de Estrés Académico (SISCO)”. Según los datos encontrados, los estudiantes presentan un nivel moderado de estrés académico, entre los principales factores que se relacionan a esta problemática son las evaluaciones parciales y finales (15.3%), participar en cada

clase (8.2%) en donde hay mayor presencia de casos de ansiedad en las mujeres, otro factor fue el método de enseñanza por parte de los docentes (10.7%) y por último, poca claridad sobre las materias que enseñan en la aulas, lo cual genera preocupación (13.4%) en donde los hombre son los más afectados.

Lorenzo (2017) investigó si las estrategias de afrontamiento se relacionan con el estrés académico en una muestra de 401 universitarios de diferentes carreras de la ciudad de Buenos Aires. Emplearon como instrumentos el “Cuestionario Sociodemográfico”, el “Inventario de Estrés Académico (SISCO)” y “Escala A-CEA de Cabanach”. En cuanto a los resultados, se halló que el 90% de los alumnos presentan un estrés académico de nivel moderado, en donde las principales causas de este problema son el exceso de trabajos académicos, poco tiempo y los exámenes parciales y finales. Se halló que existe relación entre las estrategias de afrontamiento y el estrés académico ($p < .05$). Por último, la estrategia de mayor prevalencia por parte de los estudiantes fue la reevaluación positiva.

En Oaxaca, México, Condoyque et al. (2016), investigaron los niveles de estrés de académico de los alumnos de salud de la Universidad de la Sierra del Sur. 280 educandos con una licenciatura en Enfermería y Nutrición fueron encuestados. Las encuestas usadas fueron el “Cuestionario de Datos Sociodemográficos” y el “Inventario de Estrés Académico (SISCO)”. Concluyeron que no existe discrepancia suficiente en los grados de estrés entre los estudiantes de Enfermería y Nutrición, pero la proporción de estudiantes de enfermería con estrés moderado fue mayor. Entre los estresores más notables se incluyen la carga de trabajo excesiva, la evaluación del docente, la comprensión de los temas, realizados en el aula y la falta de tiempo para ejecutar las tareas.

2.2. Desarrollo de la temática correspondiente al tema investigado

2.2.1. Estrés académico

Definiciones.

Barraza (2006) sostiene que los alumnos se encuentran en constante tensión debido a las diversas actividades que tienen que realizar durante el proceso de aprendizaje, lo cual va generando lo que se conoce como estrés académico, esta tensión que sufren los estudiantes desde los niveles más básicos hasta los más altos va aumentando con el desarrollo del aprendizaje de los educandos. Barraza (2003) halló que el 86% de educandos reconocen haber presentado estrés académico debido a la gran cantidad de actividades y procesos de evaluación que tienen que pasar.

El estrés académico parece lograr su punto más alto en los estudios superiores coincidiendo con el proceso de ingresar a la universidad, dejar a la familia, integrarse a la oferta laboral y la adaptación que con lleva un nuevo entorno (Beck et al., 2003).

Los estudiantes en su vida universitaria se enfrentarán a estresores relacionados con el horario, las condiciones del aula, las evaluaciones, las calificaciones futuras y la incertidumbre, generando un impacto perjudicial sobre el rendimiento académico y la salud en general (Moreno y Peñacoba, 1999).

El estrés académico es un fenómeno que afecta la adaptación y los procesos psicológicos de los estudiantes. Esta problemática se puede dar en tres tiempos. Inicialmente el estudiante se ve expuesto a un conjunto de situaciones estresantes propios de las funciones y actividades que tiene que realizar. Segundo, estas situaciones estresantes van a generar un conjunto de síntomas y signos como cansancio, malestar emocional, ira, tristeza, preocupación, dolores de cabeza o estomacales, entre otros. Tercero, generando un desequilibrio a nivel general en el estudiante, afectando el rendimiento académico (Barraza, 2008).

La gestión del estrés académico.

Según Barraza (2011) una mayor proporción de alumnos de nivel secundario y educación superior indicó que tuvieron estrés académico durante sus estudios; un porcentaje menor nos dice que por encima del 80% de los educandos de secundaria tuvo estrés académico. Este es un inconveniente más real de la que aparenta, lo cual obliga actuar al respecto a los orientadores que deben ser capaces de manejar el estrés académico, su origen y sus componentes.

Por lo indicado párrafos arriba, se puede mencionar el modelo sistémico de enfoque cognitivo propuesto por Barraza (2016) quien afirma que el ambiente que rodea al estudiante proporciona un conjunto de demandas y actividades exigentes. Estas últimas son percibidas de manera particular por cada estudiante, quien se pregunta de qué manera podrá afrontar dichas situaciones, si el alumno se percibe con la capacidad de poder resolver dichas demandas, percibirá niveles bajos de tensión o estrés, mientras que, si el alumno se siente incapaz de afrontar sus funciones como estudiante, experimentará niveles altos de estrés académico. Este fenómeno afecta tanto al estudiante que le genera un desequilibrio sistémico (físico y psicológico). En este punto, es donde el estudiante toma la decisión de realizar acciones concretas para resolver las demandas, en el caso de poder cubrirlas, el organismo volverá al equilibrio inicial, es decir, los síntomas y signos de malestar producidos por el estrés académico serán mínimos o eliminados.

El estrés académico presenta 3 elementos: “Estresores, indicios y tácticas de afrontamiento, dichos elementos podrían asegurar que la administración del estrés involucraría distintas capacidades como reconocer los indicios del estrés, detectar los estresores y brindar apoyo para un correcto uso de las tácticas de afrontamiento” (Barraza, 2016, p. 15).

La gestión del estrés implica distintas capacidades agrupadas en 3 tácticas: percepción de los indicios del estrés, detección de los estímulos estresores y apoyo para un correcto uso de las tácticas de afrontamiento, este último concentra su atención en 3 tácticas holísticas: administración de los tiempos, reprogramación cognitiva y el procedimiento de resolución de inconvenientes (Barraza, 2016).

2.2.2. Habilidades sociales

Definición.

En la literatura revisada no se ha encontrado un consenso sobre lo que significan las conductas socialmente habilidosas, como lo refiere Caballo (2007); sin embargo, algunas definiciones propuestas por autores para entender las habilidades sociales son:

Según la teoría de habilidades sociales de Goldstein et al. (1989) afirman que las habilidades sociales son un conjunto de hábitos-comportamientos, emociones y pensamientos para coexistir correctamente con los demás.

Sin embargo, elementos individuales como el temperamento, el género y el atractivo físico; y el desempeño psicológico de las emociones, la cognición y el comportamiento son superiores al comportamiento social del individuo porque está modelado y actualizado. En otras palabras, se aprenden gradualmente a través de la educación, experiencia diaria y años de experiencia.

Caballo (2007) define las habilidades sociales como “una conducta socialmente habilidosa es ese conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal que expresa los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de que ese individuo de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás, y que generalmente resuelven los problemas inmediatos de la situación mientras minimiza la probabilidad de futuros problema” (p.42).

Mientras que Monjas (2007) mencionan que las habilidades sociales son un grupo de conductas que se ponen en evidencia en situaciones de interacción social, en donde la persona tiene que adaptarse según la persona y contexto que se le presenta, con la intención de tener una relación positiva y funcional.

Componentes de las habilidades sociales.

Goldstein et al. (1989) agrupa las habilidades sociales de la siguiente manera:

1. Primeras habilidades sociales: Están relacionados a la capacidad de interactuar con los demás, saber escuchar, mantener una conversación y expresar opiniones.

2. Habilidades sociales avanzadas: Capacidad para persuadir a los demás, participar, guiar y saber reconocer los errores y pedir disculpas.

3. Habilidades relacionadas con los sentimientos: Reconocimiento de los sentimientos propios, saber expresarlo de forma asertiva y auto recompensarse.

4. Habilidades alternativas a la agresión: Capacidad de tener control de uno mismo, manifestar de forma asertiva los derechos, evitar tener discusiones y peleas con los demás.

5. Habilidades para manejar el estrés: Capacidad de tolerar la presión grupal, ser persuasivo, manejo de situaciones difíciles y responder de forma asertiva pláticas difíciles.

6. Habilidades de planificación: Capacidades para adoptar elecciones, entablar objetivos, resolver inconvenientes en relación a la importancia o gravedad, centrarse en la solución de forma razonable y coherente.

Isaza y Henao (2010) sustentan que las competencias sociales se relacionan con todos los aspectos del entorno familiar y son padres o cuidadores los que pueden promover el desarrollo del repertorio social, facilitando así la interacción y adaptación

en diversos entornos sociales, la forma en que estos repertorios se desarrollen inicialmente dependerá del éxito posterior de las relaciones sociales, las características personales también influirán en su respuesta dependiendo en la situación en que se encuentren. En el aprendizaje se adquieren las competencias sociales, es por ello que la niñez es una etapa clave durante el aprendizaje. Esto también muestra que su crecimiento está estrechamente relacionado con el fortalecimiento social (Lacunza y Contini, 2009).

Meichenbaum (1981) establecen que no es posible tener un significado coherente de habilidades sociales puesto que depende del entorno cultural y de los procesos comunicativos que difieren de acuerdo a las diferentes culturas y factores como la edad, el sexo, nivel socioeconómico y grado de instrucción; así lo que se considera apropiado en una situación es obviamente inapropiado en otra. Evidentemente, según las opiniones de estos autores, al intentar definir la competencia social, han observado una limitación importante. En otras palabras, para estudiar el comportamiento socialmente competente necesitamos conocer el trasfondo sociocultural, ya que las normas de la sociedad regulan los comportamientos que se consideran apropiados. Por lo tanto, encontramos en una misma cultura diferentes comportamientos de acuerdo a lo que la situación lo requiera.

Es importante mencionar cómo las variables culturales, sociales y demográficas son fundamentales cuando formamos o evaluamos habilidades sociales. Es cierto que en una cultura la medición de la suficiencia e insuficiencia de la habilidad social puede ser completamente inaplicable en otra cultura, porque los códigos de conducta sanos, normales, hábiles y sociales aceptables varían ampliamente de una cultura a otra (Ovejero, 1998).

Generalmente las competencias sociales se obtienen debido a varios elementos esenciales de aprendizaje, estos incluyen: mejora directa y positiva de habilidades, modelos de observación o aprendizaje y retroalimentación. Estas también pueden ser mejoradas, modificadas y entrenadas, todo dependerá de las necesidades de los sujetos (Caballo, 2007).

Entender que las competencias sociales se van aprendiendo con los años implica que también podrían ser reformadas, el adiestramiento de estas persigue:

Enseñar a las personas habilidades sociales necesarias para un mejor funcionamiento interpersonal. Puede tratarse de un programa estructurado en el que se enseña determinadas estrategias a un grupo de sujetos útiles para manejarse en cierta clase de situaciones o bien puede consistir en el entrenamiento de un sujeto en una clase específica de comportamiento en los que manifiesta mayores dificultades o que son más importantes para su bienestar o sus propósitos (Caballo, 2007, p. 94).

Función de las habilidades sociales.

Según Vallés (1996) las habilidades sociales funcionan claramente para los individuos porque ganan una relación fortalecida con los demás, lo cual ayuda al fortalecimiento al que uno tiene derecho. El éxito de las personas en la sociedad tiene que ver con sus competencias personales y sociales; en los niños y adolescentes, está relacionado con sus amigos, padres, familiares, maestros y conocidos, etc. Estas relaciones con los compañeros son oportunidades únicas para el desenvolvimiento de sus competencias sociales. Con respecto a ellos mismos, paulatinamente se forman autoconceptos y se mejora la autoestima, de manera que se genera el autoconocimiento sobre su capacidad para interactuar y obtener beneficios

psicológicos, para luego aprender de los demás a través de la imitación, siendo los compañeros y adultos modelos de copia de como interactuar de manera efectiva.

León y Medina (1998) citado por Lacunza y Contini (2011); Kelly (2002) destacan en la relevancia de las competencias sociales en el desenvolvimiento de las relaciones interpersonales, lo que la convierte en una condición necesaria para adaptarse al entorno más cercano al ser humano. Por otro lado, al definir qué son las habilidades sociales, es preciso tomar en consideración las etapas evolutivas vividas por las personas que realizan las habilidades sociales, pues las necesidades del entorno no tienen el mismo significado para los niños y adolescentes o un adulto.

2.3. Definición conceptual de la terminología empleada

- Estrés académico: “Es un proceso sistemático, cuando los estudiantes asumen diversas tareas y responsabilidades que se consideran estresantes, sucederá de manera adaptativa y psicológica” (Barraza, 2006, p. 36).
- Habilidades sociales: “Conjunto de comportamientos emitidos por una persona en las relaciones interpersonales, expresando deseos, actitudes, sentimientos, opiniones o derechos de una forma adecuada a la situación, respetando las conductas de los demás” (Caballo, 2007, p. 29).
- Estresores: “Realidades que el alumno observa y analiza como elementos que amenazan su estabilidad o entorno de confort, siendo este diferente para cada discente, determinado por su nivel de valoración personal e identificándolo como amenazante” (Barraza, 2006, p. 38).
- Síntomas: “Manifestaciones subjetivas que el alumno en un contexto de estrés detectables por él en forma, psíquica y conductual” (Barraza, 2006, p. 39).
- Estrategias de afrontamiento: “Técnicas y mecanismos muy usada en alumnos que se van a poner en práctica cuando se les presenten algún desafío

realizando mayor capacidad de razonar, controlando su carácter con calma e incrementar su actividad” (Barraza, 2007, p. 41).

CAPÍTULO III
MARCO METODOLÓGICO

3.1. Tipo y diseño de investigación

3.1.1. Tipo

Es de tipo correlacional porque pretende conocer la relación efectiva entre dos variables, pero no influenciar en ellas, solo observarlas y describirlas en un momento determinado.

3.1.2. Diseño

Es una investigación de diseño no experimental transversal, la cual se caracteriza por no realizar alguna manipular intencional de la variable en donde la medición se realiza en un solo momento (Hernández et al., 2014).

3.2. Población y muestra

3.2.1. Población

La totalidad de la población fue de 400 estudiantes entre varones y mujeres del primero al doceavo año de estudios de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Nacional del Altiplano de la ciudad de Puno, para lo cual se establecieron los siguientes criterios para la selección:

Criterio de inclusión.

- Alumnos matriculados en la universidad participante.
- Aceptar de forma voluntaria participar.

Criterio de exclusión.

- No estar matriculado en la universidad.
- No firmar el consentimiento informado.
- Alumnos con dificultades sensoriales o físicas.

3.2.2. Muestra

Conformada por 153 estudiantes elegidos de forma no probabilística. Para calcular la cantidad de muestra se utilizó una fórmula matemática.

3.3. Hipótesis

3.3.1. Hipótesis general

- Hg: Existe relación significativa entre estrés académico y habilidades sociales en educandos de la Facultad de Medicina Humana de una universidad nacional de Puno.
- H0: No existe relación significativa entre estrés académico y habilidades sociales en educandos de la Facultad de Medicina Humana de una universidad nacional de Puno.

3.3.2. Hipótesis específicas

- He1: Existe relación significativa entre la dimensión estresores y habilidades sociales en educandos.
- He0: No existe relación significativa entre la dimensión estresores y habilidades sociales en educandos.
- He2: Existe relación significativa entre la dimensión síntomas y habilidades sociales en educandos.
- He0: No existe relación significativa entre la dimensión síntomas y habilidades sociales en educandos.
- He3: Existe relación significativa entre la dimensión estrategias de afrontamiento y habilidades sociales en educandos.
- He0: No existe relación significativa entre la dimensión estrategias de afrontamiento y habilidades sociales en educandos.

3.4. Variables – Operacionalización

Tabla 1

Operacionalización de la variable estrés académico

Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
<i>ESTRÉS ACADÉMICO</i>	“Proceso sistémico de carácter adaptativo y esencialmente psicológico que se presenta cuando el alumno se ve sometido en contextos académicos a una serie de demandas que bajo la valoración del propio alumno son considerados estresores que provocan un desequilibrio sistémico que se manifiesta en una serie de síntomas y cuando este desequilibrio obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico” (Barraza, 2006, p. 65).	Puntaje que se obtiene por medio del “Inventario SISCO de Estrés Académico”.	Estresores Síntomas Estrategias de afrontamiento	“Exámenes, exposiciones intervenciones, sobrecarga académica, competencia ambiente físico, tiempo limitado” (Barraza, 2006, p. 65). “Trastornos en el sueño, fatiga, dolores de cabeza somnolencia, inquietud depresión, ansiedad, concentración, irritabilidad miedo” (Barraza, 2006, p. 65). “Conflictos, aislamiento desorden alimentario desgano, desarreglo personal” (Barraza, 2006, p. 65).	Ordinal

Tabla 2

Operacionalización de la variable habilidades sociales.

Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
Habilidades Sociales	“Conjunto de conductas realizadas por un individuo en un contexto interpersonal que expresa sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás, y que generalmente resuelve los problemas inmediatos de la situación mientras reduce la probabilidad de que aparezcan futuros problemas” (Caballo, 2007, p.88).	Puntaje que se obtiene de “Lista de Chequeo de las Habilidades Sociales de Goldstein (1989)”.	<p>Primeras habilidades Sociales</p> <p>Habilidades sociales avanzadas</p> <p>Habilidades relacionadas con los sentimientos</p> <p>Habilidades alternativas a la agresión</p> <p>Habilidades para manejar el estrés”</p> <p>Habilidades de planificación</p>	<p>“Habilidades primordiales para la interacción con los demás como escuchar, entablar un diálogo, mantenerla, preguntar, etc.” (Caballo, 2007, p.88).</p> <p>“Habilidades de mayor interacción como la de cooperación, solicitar ayuda, participar, ordenar, sugerir instrucciones, convencer y dar disculpas” (Caballo, 2007, p.88).</p> <p>“Habilidades vinculadas con la comprensión de sentimientos y afectos tales como reconocer y expresar sus sentimientos, entender los sentimientos ajenos, enfrentarse con el enfado de otro, etc.” (Caballo, 2007, p.88).</p> <p>“Son las que resuelven conflictos y promueven una convivencia sana” (Caballo, 2007, p.88).</p> <p>“Son habilidades que nos ayudan a lidiar con el estrés, como la competencia de plantear y responder a las quejas, la ligereza mostrada ante la victoria o la derrota, la capacidad de sobrellevar la vergüenza, etc.” (Caballo, 2007, p.88).</p> <p>“Incluyen habilidades relacionadas con la planificación y la organización que tienen que ver con tomar decisiones, observar de manera objetiva las causas de los problemas, especificar y perseguir metas específicas, etc.” (Caballo, 2007, p.88).</p>	Ordinal

3.5. Métodos y técnicas de investigación

Dada la naturaleza de este estudio se optó por utilizar la encuesta como técnica para recolectar los datos. Esta técnica es de gran ayuda ya que permite recoger información por medio de la aplicación de preguntas previamente establecidas.

3.5.1. Inventario de Estrés Académico SISCO

Ficha técnica.

Nombre:	SISCO SV-21 para el Estrés Académico.
Autor:	Barraza Macías, Arturo.
Año:	2018 (última versión).
Dirigido a:	Universitarios.
Objetivo:	Medir el estrés académico.
Administración:	Particular y grupal.
N.º de ítems:	23
Calificación:	Es sumativo
Tiempo:	20 minutos.

Descripción general.

El Inventario de Estrés Académico SISCO se desarrolló a partir de la teoría sistémica cognoscitiva del estrés académico y está constituido por 23 ítems que se distribuyen como se explica a continuación (Barraza, 2018):

Aspectos psicométricos de la versión adaptada.

En años recientes, Jabel (2017) estandarizó el Inventario de Estrés Académico SISCO mediante una investigación aplicada a estudiantes de dos universidades de Villa El Salvador, en Lima. Para ello, tomó como base el modelo teórico de Barraza, con una muestra de 1.200 estudiantes. Los resultados demostraron que el inventario cuenta con características psicométricas suficientes. Respecto a la validez, se obtuvo

un puntaje Aiken V mayor a 0.80 y $p < 0.05$ en la prueba binomial, sin eliminar ningún ítem. Los valores relevantes de la prueba del ítem oscilan entre 0.257 y 0.575, demostrando así que el instrumento posee un nivel de homogeneidad suficiente. Además, el análisis factorial del inventario arrojó seis dimensiones independientes, las cuales representan el 54,863% de la varianza total, lo que prueba que el instrumento tiene validez de constructo (Jabel, 2017).

Según Jabel (2017), el instrumento adaptado tiene una confiabilidad por consistencia interna significativa, pues su alfa de Cronbach total es 0.84. Asimismo, su nivel de confiabilidad es adecuado, dada la división por mitades en las dos universidades de Villa El Salvador: se encontró que el coeficiente de correlación entre ambas mitades es de 0.720. Por su parte, la correlación entre la prueba y la re prueba está entre 0.323 y 0.627, y la r del puntaje total es de 0.576, lo que demuestra que la prueba tiene una confiabilidad moderada, según el método de estabilidad temporal.

3.5.2. Lista de Chequeo de Habilidades Sociales de Goldstein

Ficha técnica.

Nombre:	Lista de Chequeo de Habilidades Sociales de Goldstein.
Autor:	Goldstein, Arnold.
Adaptación:	Tomas y Ambrosio
Año:	1978.
Dirigido a:	adolescentes y jóvenes.
Objetivo:	Evaluar las capacidades sociales.
Administración:	Puede ser autoadministrada y aplicada de manera individual o colectiva.
N.º de ítems:	50.

Calificación: Es una sumatoria directa; el sujeto estima si puede o no dominar sus habilidades sociales.

Descripción general.

La “Lista de Chequeo de Habilidades Sociales de Goldstein” permite valorar hasta qué punto los individuos son competentes en el uso de habilidades sociales y, si es que no son competentes, cuáles son las circunstancias en que no lo son. Consta de 50 ítems y de 6 conjuntos diferenciados de habilidades sociales: primeras habilidades sociales; habilidades sociales avanzadas; habilidades relacionadas con las emociones; habilidades agresivas; habilidades de afrontamiento; y habilidades de planificación.

Las preguntas de la lista pueden ser autoadministradas y obtener de 1 a 5 puntos de frecuencia en un escalamiento tipo Likert. Los valores para las preguntas son: nunca, rara vez, a veces, a menudo y siempre. La escala, por su parte está dividida en tres categorías alta, media y baja, que pueden medirse por niveles generales y específicos o, en otras palabras, por grupos de habilidad social.

Como se mencionó en la ficha técnica, la administración de este instrumento puede ser personal o colectiva y suele durar 12 minutos.

Aspectos psicométricos de la versión adaptada.

La adaptación de Ambrosio (1995) demostró una validez con correlaciones significativas ($p < .05$, $.01$ y $.001$) mediante la efectividad del análisis de los ítems; en ese sentido, no fue necesario eliminar ningún ítem, estando todos completos. Respecto a la confiabilidad de la adaptación, se calculó el alfa de Cronbach en 0.9244, lo que demuestra la efectividad del instrumento.

Martínez (2018), por su parte, demostró la validez del constructo del chequeo de Goldstein mediante un estudio de tipo correlacional que se empleó a 233 alumnos

de una universidad de Lima. Para tal efecto, utilizó el Registro de Opiniones (forma A) y la “Lista de Chequeo de Habilidades Sociales de Goldstei”. Se halló una relación negativa entre creencias irracionales ($r=-.142^*$; -134^*) con la variable habilidades sociales, respectivamente, así como entre las habilidades sociales para el estrés y la creencia irracional 2, predominando la creencia irracional 4 (p. 4). Respecto a las habilidades sociales, estas se distribuyeron de la siguiente manera: buen nivel, 67.8% (158 estudiantes) y excelente nivel 24.7% (60 estudiantes). No se halló niveles bajos o deficientes en los estudiantes.

3.6. Procesamiento de los datos

Con el fin de procesar la información para este estudio, se utilizaron las siguientes herramientas: clasificación de datos, registro, tabulación y análisis estadístico. Para determinar las técnicas estadísticas a aplicarse, se clasificaron las variables según su tipo, llegándose a utilizar técnicas descriptivas e inferenciales. Se utilizó la prueba estadística del coeficiente de correlación de Pearson y los datos fueron procesados con el software estadístico SPSS, en su versión vigésimo quinta.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS

4.1. Resultados descriptivos de las dimensiones con la variable

4.1.1 Análisis descriptivo del estrés académico

Tabla 3

Nivel de estrés académico en estudiantes de la Facultad de Medicina Humana de una universidad nacional de Puno

	f	%
Nivel bajo de Estrés Académico	45	29.4%
Nivel medio de Estrés Académico	108	70.6%
Total	153	100%

Si observamos la tabla 3 que, del total de 153 estudiantes, el 70.6% de estudiantes presentan niveles medios de estrés académico y un 29.4% niveles bajos.

4.1.2. Análisis descriptivo de habilidades sociales

Tabla 4

Nivel de Habilidades sociales en estudiantes de la Facultad de Medicina Humana de una universidad nacional de Puno

	f	%
Nivel bajo	24	15.7%
Nivel medio	123	80.4%
Nivel alto	6	3.9%
total	153	100%

En la tabla 4 observamos que el 80.4% de los estudiantes obtuvieron nivel medio de habilidades sociales, el 15.7% niveles bajos y el 3.9. % niveles altos.

4.2. Contrastación de Hipótesis

4.2.1. Análisis correlacional de las variables

Tabla 5

Correlación entre estrés académico y habilidades sociales en estudiantes de la Facultad de Medicina Humana de una universidad nacional de Puno.

	Habilidades sociales	
	r	p
Estrés académico	.427	.000

De acuerdo a lo observado en la tabla 5, con los resultados obtenidos a un nivel de confianza del 99%, nos permite establecer que, si existe una correlación bilateral significativa, de tipo directa, positiva moderada entre estrés académico y habilidades sociales ($r=.427$; $p= .000$).

Tabla 6

Correlación entre dimensión estresores y habilidades sociales en estudiantes de la Facultad de Medicina Humana de una universidad nacional de Puno

	Habilidades sociales	
	r	p
Estresores	.611	.000

De los resultados obtenidos en la tabla 6, nos permiten establecer que existe correlación significativa, de tipo directa y positiva moderada entre la dimensión estresores y habilidades sociales ($r = .611$; $p = .000$).

Tabla 7

Correlación entre dimensión síntomas y habilidades sociales en estudiantes de la Facultad de Medicina Humana de una universidad nacional de Puno

	Habilidades sociales	
	r	p
Síntomas	.688	.000

Los datos obtenidos en la tabla 7, nos permite establecer que existe una correlación significativa, de tipo directa, positiva moderada entre la dimensión síntomas y habilidades sociales ($r = .688$; $p = .000$).

Tabla 8

Correlación entre dimensión estrategias de afrontamiento y habilidades sociales en estudiantes de la Facultad de Medicina Humana de una universidad nacional de Puno

	Habilidades sociales	
	r	p
Estrategias de afrontamiento	.586	.000

La tabla 8, nos permite establecer que existe una correlación significativa, de tipo directa, positiva moderada entre la dimensión estrategias de afrontamiento y habilidades sociales ($r = .586$; $p = .000$).

CAPÍTULO V
DISCUSIONES, CONCLUSIONES Y
RECOMENDACIONES

5.1. Discusiones

El estrés académico aparece en cualquier contexto educativo cuando no podemos lidiar con lo que sucede en nuestro entorno, en la universidad el estrés académico alcanza índices más elevados porque los estudiantes se encuentran bajo la presión de altos requerimientos educativos, como largas jornadas de estudio, sobrecarga académica es así donde las habilidades sociales forman parte esencial al enfrentar situaciones estresantes.

El objetivo principal del estudio fue determinar la correlación existente entre estrés académico y habilidades sociales en estudiantes de la Facultad de Medicina Humana de una universidad nacional de la ciudad de Puno, al analizar los datos obtenidos nos permite establecer que con un nivel de confianza del 99%, si existe correlación bilateral estadísticamente significativa y moderada entre estrés académico y habilidades sociales ($r=.427$; $p=.000$). La investigación realizada por Rodríguez (2020) corrobora lo encontrado por nosotros donde el 83% de los estudiantes obtuvieron estrategias de afrontamiento de tipo medio, 17% obtuvieron estrategias de afrontamiento de tipo alto; 54% de los estudiantes tienen habilidades sociales de nivel medio, 46% tienen habilidades sociales altas y el 87% de los estudiantes obtuvieron un nivel de estrés moderado, mientras que el 13% tiene un nivel de estrés más alto concluyendo que si existe una relación estadística significativa entre el nivel de habilidades sociales y el estrés académica, y que no existe una relación significativa entre el estilo de afrontamiento y el estrés académico.

Con relación al primer objetivo específico sobre el nivel de estrés académico de los estudiantes de la Facultad de Medicina Humana de una universidad nacional de Puno el 70.6% tiene nivel medio de estrés académico y un 29.4% tiene de nivel bajo de estrés académico, lo cual se relaciona con la investigación de Álvarez et al.

(2018) donde concluyeron que los alumnos obtuvieron un grado moderado de estrés académico.

Para el segundo objetivo el 80.4% de los alumnos obtuvieron nivel medio de habilidades sociales, el 15.7% de habilidades sociales bajas y el 3.9% de habilidades sociales altas, estos resultados son consistentes con la investigación de Castro (2018) quien estudio las habilidades sociales de 285 alumnos de la Facultad de Psicología de una universidad privada de Lima, donde describió que el 48.07% de los alumnos obtuvieron un nivel promedio de habilidades sociales, mientras que el 9.47% de los alumnos se encontraba en un nivel más bajo.

Con respecto al objetivo de conocer la correlación entre la dimensión estresores del estrés académico y las habilidades sociales de los estudiantes de la Facultad de Medicina Humana de una Universidad Nacional de Puno, después de aplicar los instrumentos obtuvimos el resultado de que existe una correlación altamente significativa, de tipo directa y de magnitud moderada alta entre la dimensión estresores y habilidades sociales ($r = .611$; $p = .000$).

En cuanto al objetivo de determinar si existe correlación entre la dimensión síntomas de estrés académico y las habilidades sociales de los estudiantes de la Facultad de Medicina Humana de una Universidad Nacional de Puno. Se encontró que con los datos la correlación es altamente significativa, de tipo directa y de magnitud moderada alta entre la dimensión síntomas y habilidades sociales ($r = .688$; $p = .000$).

Según lo mencionado líneas arriba obtenidos resultados que se asemejan a lo mencionado por Barraza (2011) en su estudio sobre la gestión del estrés donde señala que las estrategias de afrontamiento al estrés juegan un papel mediador en el

estado emocional de las personas sufren estrés, porque producen cambios evidentes en las emociones de las personas.

En cuanto al objetivo de demostrar si existe una correlación entre la dimensión estrategias de afrontamiento al estrés y habilidades sociales en los estudiantes de la Facultad de Medicina Humana de una universidad nacional en Puno, se obtuvo que hay una correlación altamente significativa, de tipo directa y de magnitud moderada ($r = .586$; $p = .000$). Esto concuerda con el postulado de Barraza (2011), quien sostiene que las condiciones estresantes son cambiantes cuando las condiciones se encuentran dentro de las posibilidades del ser humano siempre y cuando el afrontamiento este centrado en el problema lo que reafirma la hipótesis de la investigación que al aparecer el estrés académico aparecen las habilidades sociales como una manera de afrontar el problema.

Finalmente del análisis de los resultados se desprende la siguiente afirmación que al aparecer el estrés académico surgen inmediatamente las habilidades sociales por el alto nivel de demanda y competitividad que enfrentan desde los primeros semestre los alumnos de medicina, lo que los lleva a desarrollar diferentes habilidades sociales para enfrentar estos factores estresantes, y sobresalir durante el desarrollo de la carrera, porque desde el inicio deben estar preparados para la interacción personal entre pares, formar grupos de estudio, grupos de prácticas y así estar aptos para la formación de equipos multidisciplinarios. Las habilidades sociales también les permitirán interactuar adecuadamente con los pacientes con los que tendrán contacto durante toda su formación.

5.2. Conclusiones

- Con respecto al objetivo general, concluimos que existe una correlación estadísticamente significativa, de tipo directa y de magnitud moderada entre estrés académico y habilidades sociales ($r=.427$; $p= .000$).
- En relación al primer objetivo específico, el total de 153 estudiantes encuestados de la Facultad de Medicina Humana de una universidad nacional de la ciudad de Puno, el 70.6% de estudiantes tiene un nivel medio de estrés académico y un 29.4% tiene un nivel bajo de estrés académico.
- Con respecto al segundo objetivo específico de identificar el nivel de habilidades sociales, los estudiantes obtuvieron nivel medio de habilidades sociales con el 80.4.6%, nivel bajo con un 15.7% y finalmente con el 3.9% nivel alto en habilidades sociales.
- Con relación al objetivo de conocer la correlación entre la dimensión estresores del estrés académico y habilidades sociales en estudiantes de la Facultad de Medicina Humana de una universidad nacional de Puno. Después de aplicar los test psicológicos se obtuvo la existencia de correlación altamente significativa, de tipo directa y de magnitud moderada alta entre la dimensión estresores y habilidades sociales ($r = .611$; $p = .000$).
- También se evidencio que si existe correlación entre la dimensión síntomas de estrés académico y habilidades sociales en los estudiantes de la Facultad de Medicina Humana de una Universidad Nacional de Puno. De los datos obtenidos podemos concluir que existe una correlación altamente significativa, de tipo directa y de magnitud moderada alta entre la dimensión síntomas y habilidades sociales ($r = .688$; $p = .000$).
- Finalmente, con el quinto objetivo específico de demostrar si existe relación entre la dimensión estrategias de afrontamiento del estrés académico y

habilidades sociales estudiantes de la Facultad de Medicina Humana de una universidad nacional de la ciudad de Puno. Del análisis de los datos podemos afirmar que, si existe correlación altamente significativa, de tipo directa y de magnitud moderada ($r = .586$; $p = .000$).

5.3. Recomendaciones

- Se deben implementar programas de habilidades sociales dentro del curso general de desarrollo personal para dotar de estrategias de afrontamiento al estrés durante los primeros semestres y contribuir de manera efectiva en los alumnos durante toda su etapa académica universitaria.
- Las universidades deberían desarrollar programas sobre herramientas que permitan hacer frente a los estresores académicos durante su vida universitaria para los estudiantes, en especial de la Facultad de Medicina Humana.
- Se recomienda al ministerio de Educación implementar políticas de gestión en el desarrollo de habilidades sociales para el manejo del estrés académico y así disminuir la deserción académica.

REFERENCIA

- Alberti, R. y Emmons, M. (1978). *Comportamiento asertivo: Guía de auto expresión*. Belo Horizonte.
- Álvarez, L. Gallegos, J. y Herrera, P. (2018). Estrés académico en estudiantes de tecnología superior. *Revista de Ciencias Sociales y Humanas*, 2(4),193-209.
- Ambrosio, T. (1995). *Conducta Tipo A y habilidades sociales en estudiantes del primer al quinto año de Psicología de una Universidad Nacional de Lima* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Federico Villarreal]. Repositorio de la Universidad Nacional Federico Villarreal. <http://biblioteca.unfv.edu.pe/cgi-bin/koha/opac-detail.pl?biblionumber=85049>
- Andrade, J., Sampaio, J., Farias, L., Melo, L., Sousa, D., Mendonça, A. y Cidrão, I. (2014). Contexto de formación y sufrimiento psíquico de estudiantes de medicina. *Revista Brasileira de Educación Médica*, 38(2), 231-242.
- Arhuis, W. (2018). *Habilidades sociales, bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes de una universidad privada de Chimbote, 2018* [Tesis de pregrado, Universidad Privada Antenor Orrego]. Repositório de la Universidad Privada Antenor Orrego. <https://hdl.handle.net/20.500.12759/5508>
- Barraza, A. (2003). *El estrés académico de los alumnos de educación media superior. caso: bachilleratos generales en la ciudad de Durango* [Tesis de pregrado, Universidad Pedagógica de Durango]. Repositorio de la Universidad Pedagógica de Durango. <http://www.upd.mx/librospub/inv/estacaba.pdf>
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 9(3),110-129.
- Barraza, A. (2007). El campo de estudio del estrés: del Programa de Investigación Estímulo- Respuesta al Programa de Investigación Persona-Entorno. *Revista Internacional de Psicología*, 8(2), 1-30.

- Barraza, A. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 26(2), 270-289.
- Barraza, A. (2011). Estresores académicos y género. Un estudio exploratorio de su relación en alumnos de licenciatura. *Visión Educativa IUNAES*, 5(12), 33-43.
- Barraza, A. (2016). *Estrés y cognición. Punto de partida, ¿o de continuación? para una línea de investigación*. Editorial Psico.
- Barraza, A. (2018). *Inventario Sistémico Cognoscitivista, para el estudio del Estrés Académico SISCO SV-21*. ECORFAN.
- Beck, R., Taylor, C. & Robbins, M. (2003). Missing home: Sociotropy and autonomy and their relationship to psychological distress and homesickness in college freshmen. *Anxiety, Stress and Coping*, 16, 155-162.
- Caballo, V. (2007). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. Siglo XXI.
- Castro, F. (2018). *Habilidades sociales en estudiantes de Psicología de una universidad particular de Lima - norte, 2018* [Tesis de pregrado, Universidad Privada del Norte]. Repositorio institucional de la UPN. <http://hdl.handle.net/11537/14300>
- Condoyque, K., Herrera, A., Ramírez, A., Hernández, P. y Hernández, L. (2016). Nivel de Estrés en los Estudiantes de las Licenciaturas en Enfermería y Nutrición de la Universidad de la Sierra Sur. *Salud y Administración*, 4(9), 15-24.
- Falcone, E., Ferreira, M., Luz, R., Fernandes, C., Faria, C., D'Augustin, J., Sardinha, A. y Pinho, V. (2008). Inventario de Empatía (I.E.): desenvolvimento e validação de uma medida brasileira. *Avaliação Psicológica*, 7(3), 321-334.

- Fisher, S. (1986). *Stress in academic life. Mental assembly line*. Society for Research into Higher Education.
- Franco, R., Franco, C., Portilho, E. y Cubas, M. (2014). Un concepto de competencia: Un análisis del discurso docente. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 38(2), 173-181.
- Goldstein, A., Spranfkin, R., Gershaw, J. y Klein, P. (1989). *Habilidades sociales y autocontrol en la adolescencia. Un programa de entrenamiento*. Ediciones Martínez Roca.
- Guzmán, L. y Mortigo, I. (2018). *Qué factores influyen y en qué nivel de estrés académico se encuentran los estudiantes de psicología de la jornada nocturna del Politécnico Grancolombiano* [Tesis de pregrado, Institución Universitaria Politécnico Grancolombiano]. Repositorio de la Institución Universitaria Politécnico Grancolombiano. <http://hdl.handle.net/10823/1098>
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, M. (2014). *Metodología de la Investigación*. McGraw Hill.
- Isaza, L. y Henao, G. (2010). El desempeño en habilidades sociales en niños, de dos y tres años de edad, y su relación con los estilos de interacción parental. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 8(3), 12-23.
- Jabel, M. (2017). *Estandarización del inventario de estrés académico SISCO en estudiantes de dos universidades de Villa El Salvador* [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio de la Universidad Autónoma del Perú. <https://hdl.handle.net/20.500.13067/417>
- Kelly, J. (2002). *Entrenamiento de las habilidades sociales*. Desclée de Brouwer
- Lacunza, A. y Contini, N. (2009). Las habilidades sociales en niños preescolares en contextos de pobreza. *Ciencias Psicológicas*, 3(1), 57-66.

- Lacunza, A. y Contini, N. (2011). Las habilidades sociales en niños y adolescentes. Su importancia en la prevención de trastornos psicopatológicos. *Fundamentos en Humanidades*, 12(23), 159-182.
- Lazarus, R. (2000). *Estrés y emoción. Manejo e implicaciones en nuestra salud*. Desclée de Brouwer.
- Lorenzo, J. (2017). *Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios* [Tesis de pregrado, Universidad Argentina de la Empresa]. Repositorio de la Universidad Argentina de la Empresa. <https://repositorio.uade.edu.ar/xmlui/handle/123456789/6582>
- Luyo, L. (2021). *Estrés académico en estudiantes de tres universidades Privadas en Lima* [Tesis de pregrado, Universidad Marcelino Champagnat]. Repositorio institucional de la Universidad Marcelino Champagnat. <http://repositorio.umch.edu.pe/handle/UMCH/3240>
- Martínez, D. (2018). *Creencias irracionales y habilidades sociales en estudiantes de una universidad nacional de Lima Metropolitana* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Federico Villareal]. Repositorio de la Universidad Nacional Federico Villareal. <http://repositorio.unfv.edu.pe/handle/UNFV/2523>
- Meichenbaum, D. (1981). Cognitive behavior modification: The need for a fairer assessment. *Cognitive Therapy & Research*, 3, 127-132.
- Monjas, I. (2007). *Cómo promover la convivencia: Programa de Asertividad y Habilidades Sociales (PAHS)*. CEPE.
- Moreira, S. (2006). Proceso de significación de estudiantes del curso de Medicina en la elección profesional y las experiencias vividas en el contexto académico. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 30(2), 14-19.

- Moreno, B. y Peñacoba, C. (1999). *Estrés asistencial en los servicios de salud. Manual de psicología de la salud: fundamentos, metodología y aplicaciones*. Simón, M.A.
- Ovejero, A. (1998). Las habilidades sociales y su entrenamiento; un enfoque siempre psicosocial. *Psicothema*, 2(2), 93-112.
- Rodríguez, E. (2020). *Estrés académico, tipos de estrategias de afrontamiento con nivel de habilidades sociales en estudiantes de Enfermería* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional de Trujillo]. Repositorio de la Universidad Nacional de Trujillo. <http://dspace.unitru.edu.pe/handle/UNITRU/15938>
- Rojas, G., Chang, S., Delgado, L., Oliveros, L., Murillo, D., Ortiz, D., Vela, G. & Yhuri, N. (2015). Niveles de estrés y formas de afrontamiento en estudiantes de Medicina en comparación con estudiantes de otras escuelas. *Gaceta Médica de México*, 151(4), 443-449.
- Rosenzweig, S. (1944). *An outline of frustration theory*. Ronald Press.
- Sánchez, H., Torres, F. y Gómez, L. (2019). Habilidades sociales, ansiedad y estrategias de afrontamiento en estudiantes de medicina de México. *Revista de Psicología y Medicina*, 2(4), 21-41.
- Sullca, G. (2020). *Estrés académico en estudiantes del primer ciclo de la escuela académico profesional de enfermería de la Universidad Norbert Wiener 2020* [Tesis de pregrado, Universidad Norbert Wiener]. Repositorio de la Universidad Norbert Wiener. <http://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/123456789/3790>
- Teque, M., Gálvez, C. y Salazar, D. (2020). *Estrés académico en estudiantes de Enfermería de universidad privada*. Sociedad Europea de Medicina Naturista Clásica.

Vallés, A. (1996). *Las habilidades sociales en la escuela. Una propuesta curricular.*

EOS.

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de consistencia

Formulación del problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Metodología
¿Qué relación existe entre Estrés Académico y Habilidades Sociales en estudiantes de Medicina Humana de una universidad Nacional de la ciudad de Puno, 2020?	<p>Objetivo general: Determinar si existe relación significativa entre Estrés Académico y Habilidades Sociales estudiantes de la Facultad de Medicina Humana de una universidad Nacional de la ciudad de Puno, 2020.</p> <p>Objetivos específicos: Establecer el nivel de Estrés Académico alcanzado por estudiantes de Medicina Humana de una universidad Nacional de la ciudad de Puno, 2020.</p> <p>Determinar el nivel Habilidades Sociales desarrolladas en estudiantes de Medicina Humana de una universidad Nacional de la ciudad de Puno, 2020.</p> <p>Conocer si existe relación significativa entre la dimensión Estresores y Habilidades Sociales en estudiantes de Medicina Humana de una universidad Nacional de la ciudad de Puno, 2020.</p>	<p>Hipótesis general: HG: Existe relación significativa entre Estrés Académico y Habilidades Sociales estudiantes de la Facultad de Medicina Humana de una universidad Nacional de la ciudad de Puno, 2020.</p> <p>H0: No existe relación significativa entre Estrés Académico y Habilidades Sociales estudiantes de la Facultad de Medicina Humana de una universidad Nacional de la ciudad de Puno, 2020.</p> <p>Hipótesis específicas: H1: Existe relación significativa entre la dimensión Estresores y Habilidades Sociales en estudiantes de Medicina Humana de una universidad Nacional de la ciudad de Puno, 2020. H0: No Existe relación significativa entre la dimensión Estresores y Habilidades Sociales en estudiantes de Medicina Humana de una</p>	<p>Variable 1: Estrés Académico: será medida a través de las siguientes dimensiones: Estresores Síntomas Estrategias de afrontamiento</p> <p>Variable 2: Habilidades Sociales: será medida a través de las siguientes dimensiones: Primeras habilidades sociales. Habilidades sociales avanzadas. Habilidades relacionadas con sentimientos. Habilidades alternativas a la agresión. Habilidades para hacer frente al estrés. Habilidades de planificación.</p>	<p>Tipo y diseño de investigación: No experimental y correlacional</p> <p>Población y muestra: La población estuvo constituida por 400 estudiantes de la Facultad de Medicina Humana de una universidad nacional de la ciudad de Puno La muestra quedo fijada en 153 número obtenido mediante un proceso de muestreo no probabilístico de tipo intencional</p> <p>Instrumentos de medición: Inventario de Estrés Académico SISCO Lista de Chequeo de Habilidades Sociales de Goldstein</p>

Determinar si existe relación significativa entre la dimensión Síntomas y Habilidades Sociales en estudiantes de Medicina Humana de una universidad Nacional de la ciudad de Puno, 2020.

H2: Existe relación significativa entre la dimensión Síntomas y Habilidades Sociales en estudiantes de Medicina Humana de una universidad Nacional de la ciudad de Puno, 2020.

H0: No Existe relación significativa entre la dimensión Síntomas y Habilidades Sociales en estudiantes de Medicina Humana de una universidad Nacional de la ciudad de Puno, 2020.

Demostrar si existe relación significativa entre la dimensión Estrategias de Afrontamiento y Habilidades Sociales en estudiantes de Medicina Humana de una universidad Nacional de la ciudad de Puno, 2020

H3: Existe relación significativa entre la dimensión Estrategias de Afrontamiento y Habilidades Sociales en estudiantes de Medicina Humana de una universidad Nacional de la ciudad de Puno, 2020.

H0: No Existe relación significativa entre la dimensión Estrategias de Afrontamiento y Habilidades Sociales en estudiantes de Medicina Humana de una universidad Nacional de la ciudad de Puno, 2020.

Anexo 2: Instrumentos de medición

CUESTIONARIO DE ESTRÉS ACADÉMICO (SISCO)

I.- INFORMACIÓN BÁSICA

UNIVERSIDAD.....FACULTAD.....
SEMESTRE.....EDAD.....SEXO.....

INSTRUCCIONES: Señor o Señorita estudiante, el presente cuestionario tiene el objetivo de reconocer el estrés académico que suele acompañar a estudiantes y por otro lado saber que estrategias se utilizan para afrontar el estrés, agradeceré responder con sinceridad ya que su información será de gran utilidad para el trabajo de investigación que se pretende realizar, es completamente anónimo y confidencial.

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

Si

No

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

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

1	2	3	4	5

3.-Dimensión estresores

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

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

¿Con qué frecuencia te estresa?:

ESTRESORES	N	CN	RV	AV	CS	S
La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días						
La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases						
La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en Internet, etc.)						

El nivel de exigencia de mis profesores/as						
El tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)						
Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as						
La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as						

4.- Dimensión síntomas (reacciones)

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

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

SÍNTOMAS	N	CN	RV	AV	CS	S
Fatiga crónica (cansancio permanente)						
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)						
Ansiedad, angustia o desesperación						
Problemas de concentración						
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad						
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir						
Desgano para realizar las labores escolares						

5.- Dimensión estrategias de afrontamiento

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

¿Con qué frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés?:

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	N	CN	RV	AV	CS	S
Concentrarse en resolver la situación que me preocupa						
Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa						
Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa						
Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa						
Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucione						
Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas						
Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa						

LISTA DE CHEQUEO EVALUACIÓN DE HABILIDADES SOCIALES
(Goldstein et. Al. 1980)

FECHA _____ EDAD _____

Instrucciones

A continuación, encontrara una lista de habilidades sociales que los adolescentes como tú pueden poseer en mayor o menor grado y hace que ustedes sean más o menos capaces.

Deberás calificar tus habilidades marcando cada una de las habilidades que se describen a continuación, de acuerdo a los siguientes puntajes.

Marca 1 si nunca utilizas bien la habilidad

Marca 2 si utilizas muy pocas veces la habilidad

Marca 3 si utilizas alguna vez bien la habilidad

Marca 4 si utilizas a menudo bien la habilidad

Marca 5 si utilizas siempre bien la habilidad.

Nº	PREGUNTAS	1	2	3	4	5
1	¿Presta atención a la persona que está hablando y hace un esfuerzo para comprender lo que está diciendo?					
2	¿Habla con los demás de temas poco importantes para pasar luego a los más importantes?					
3	¿Habla con otras personas sobre cosas que interesan ambos?					
4	¿Determina la información que necesita y se le pide a la persona adecuada?					
5	¿Permite que los demás sepan que agradece favores?					
6	¿Se da a conocer a los demás por propia iniciativa?					
7	¿Ayuda a los demás que se conozcan entre sí?					
8	¿Dice que le gusta algún aspecto de la otra persona o alguna de las actividades que realiza?					
9	¿Pide que le ayuden cuando tiene alguna dificultad?					
10	¿Elegir la mejor forma para integrarse en un grupo o participar en una determinada actividad?					
11	¿Explica con claridad a los demás como hacer una tarea específica?					
Nº	PREGUNTAS	1	2	3	4	5
12	¿Presta atención a las instrucciones, pide explicaciones, lleva adelante las instrucciones correctamente?					
13	¿Pide disculpas a los demás por haber hecho algo mal?					
14	¿Intenta persuadir a los demás que sus ideas son mejores y serán de mayor utilidad que de las de otra persona?					
15	¿Intenta reconocer las emociones que experimenta?					
16	¿Permite que los demás conozcan lo que siente?					
17	¿Intenta comprender lo que sienten los demás?					

18	<i>¿Intentas comprender el enfado de las otras personas?</i>					
19	<i>¿Permite que los demás sepan que se preocupa o se interesa por ellos?</i>					
20	<i>¿Piensa porque está asustado y hace algo para disminuir su miedo?</i>					
21	<i>¿Se dice a sí mismo o hace cosas agradables cuando se merece su recompensa?</i>					
22	<i>¿Reconoce cuando es necesario pedir permiso para hacer algo y luego le pide a la persona indicada?</i>					
23	<i>¿Se ofrece para compartir algo que es apreciado por los demás?</i>					
24	<i>¿Ayuda a quién necesita?</i>					
25	<i>¿Llegó a establecer un acuerdo que satisfaga tanto a sí mismo como a quienes tienen posturas diferentes?</i>					
26	<i>¿Controla su carácter de modo que no se le escapen las cosas de la mano?</i>					
27	<i>Defender los propios derechos ¿Defiendes tus derechos dando a conocer a los demás cuál es tu punto de vista?</i>					
28	<i>¿Se las arregla sin perder el control cuando los demás te hacen bromas?</i>					
29	<i>¿Se mantiene al margen de las situaciones que le pueden ocasionar problemas?</i>					
30	<i>¿Encuentra otras formas para resolver situaciones difíciles sin tener que pelearse?</i>					
31	<i>¿Les dice a los demás cuando han sido ellos los responsables de originar un determinado problema e intenta encontrar una solución?</i>					
32	<i>¿Intenta llegar a una solución justa ante la queja justificada de alguien?</i>					
33	<i>¿Expresa un cumplido sincero a los demás por la forma en que han jugado?</i>					
34	<i>¿Hace algo que le ayude a sentir menos vergüenza o a estar cohibido?</i>					
35	<i>¿Determina si lo han dejado de lado en alguna actividad y luego hace algo para sentirse mejor en esa situación?</i>					
36	<i>¿Manifiesta a los demás que han tratado injustamente a un amigo?</i>					
37	<i>¿Considera con cuidado la posición de la otra persona, comparándola con la propia, antes de decidir lo que hará?</i>					
Nº	PREGUNTAS	1	2	3	4	5
38	<i>¿Comprender la razón por la cual ha fracasado en una determinada situación y que puede hacer para tener más éxito en el futuro?</i>					
39	<i>¿Reconoce y resuelve la confusión que se produce cuando los demás le explican una cosa y hacen otra?</i>					
40	<i>¿Comprende lo que significa la acusación y por qué se la han hecho y luego piensa en la mejor forma de relacionarse con la persona que ha hecho la acusación?</i>					
41	<i>¿Planifica forma de exponer su punto de vista antes de una conversación problemática?</i>					
42	<i>¿Decida lo que quiere hacer cuando los demás quieren que haga una cosa distinta?</i>					
43	<i>¿Resuelve la sensación de aburrimiento iniciando una nueva actitud interesante?</i>					
44	<i>¿Reconoce si la causa de algún acontecimiento es consecuencia de alguna situación bajo su control?</i>					
45	<i>¿Toma de decisiones realistas sobre lo que es capaz de realizar antes de comenzar una tarea?</i>					

46	<i>¿Es realista cuando debe dilucidar como puede desenvolverse en una determinada tarea?</i>					
47	<i>¿Resuelve lo que necesita saber y como conseguir la información?</i>					
48	<i>¿Determina de forma realista cuál de los problemas es el más importante y solucionarlo primero?</i>					
49	<i>¿Considera las posibilidades y elige la que le hará sentirse mejor?</i>					
50	<i>¿Se organiza y se prepara para facilitar la ejecución de su trabajo?</i>					

Anexo 3: Modelo de consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Acepto de manera voluntaria participar en la investigación de tesis de licenciatura de la alumna Yessica Mercado Estevez de la Facultad de Ciencias Humanas de la carrera profesional de Psicología de la Universidad Autónoma del Perú.

El objetivo es conocer la relación entre estrés académico y habilidades sociales en estudiantes de medicina humana.

El presente estudio implicará una sola sesión en la que se aplicarán dos cuestionarios, los cuales serán totalmente anónimos.

La información brindada en este estudio será confidencial y utilizada únicamente con fines académicos, por lo que no habrá ninguna devolución a los participantes.

Después de haber leído:

Si, acepto participar

Firma de la participante

Firma del responsable

Anexo 4: Porcentaje de similitud por medio del programa Turnitin

YESSICA MERCADO ESTEVEZ 2

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.autonoma.edu.pe	8%
	Fuente de Internet	
2	repositorio.ucv.edu.pe	3%
	Fuente de Internet	
3	hdl.handle.net	2%
	Fuente de Internet	
4	repositorio.upt.edu.pe	1%
	Fuente de Internet	
5	es.scribd.com	1%
	Fuente de Internet	
6	repositorio.unfv.edu.pe	1%
	Fuente de Internet	
7	dspace.unitru.edu.pe	1%
	Fuente de Internet	
8	repositorio.upeu.edu.pe	<1%
	Fuente de Internet	
9	Doris Castro Huamani, Franklin Taípe Florez, Sonia Castro Huamani, Vilma Castro	<1%