



UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
DE ICA

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

PROGRAMA ACADÉMICO DE PSICOLOGÍA

TESIS

**“HABILIDADES SOCIALES Y ANSIEDAD EN ESTUDIANTES
DE PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD ALAS
PERUANAS, CUSCO-2021”**

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

Calidad de vida, residencia y bienestar psicológico

Presentado por:

Edu Martel Requelme

Tesis desarrollada para optar el Título de Licenciado en
Psicología

Docente asesor:

Dra. Juana Marcos Romero

Código Orcid N°0000000205452386

Chincha, Ica, 2021

Asesor

Dra. Juana Marcos Romero

Miembros del jurado

-Dr. Edmundo Gonzáles Zavala

-Dr. William Chu Estrada

-Dr. Martín Campos Martínez

DEDICATORIA

A mis padres por su
ejemplo de vida.

AGRADECIMIENTO

A Dios por la gracia de la vida y el misterio de sus enseñanzas, a mis padres por su inmenso amor y sacrificio.

Resumen

El presente trabajo de investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre habilidades sociales y ansiedad en estudiantes de Psicología de la Universidad Alas Peruanas, Cusco-2021, de nivel descriptivo correlacional de diseño no experimental de corte transversal, cuya muestra fue constituida por 30 estudiantes. Se aplicó la Escala EHS y la Escala (EAA), El 23,3% (7) presentan un nivel bajo, un 70.0% (21) se encuentra en un nivel medio, y finalmente el 6,7% (2) tiene un nivel alto de habilidades sociales. En los resultados de ansiedad se observan que, el 40,0% (12) presentan un nivel bajo, un 56.7% (17) se encuentra en un nivel medio, y finalmente el 3,3% (1) tiene un nivel alto de ansiedad. Los datos evidencian que no existe correlación entre habilidades sociales y ansiedad, hallándose como resultado ($\rho=-0,61$ con un valor p -valor=0,747).

Finalmente se puede concluir que al tener habilidades sociales no garantiza que se deje de experimentar ansiedad, existe una diversidad de factores como la rutina académica, familiar, laboral que generan ansiedad en los estudiantes.

Palabras claves: habilidades sociales, ansiedad.

Abstract

The objective of this research work was to determine the relationship between social skills and anxiety in psychology students from the Alas Peruanas University, Cusco-2021, of a descriptive correlational level of non-experimental cross-sectional design, whose sample was constituted by 30 students. The EHS Scale and the Scale (EAA) were applied, 23.3% (7) present a low level, 70.0% (21) are at a medium level, and finally 6.7% (2) have a high level of social skills. In the anxiety results, it is observed that 40.0% (12) have a low level, 56.7% (17) are at a medium level, and finally 3.3% (1) have a high level of anxiety. The data show that there is no correlation between social skills and anxiety, finding as result ($\rho = -0,61$ con un valor $p\text{-valor} = 0,747$). Finally, it can be concluded that having social skills does not guarantee that anxiety will stop, there are a variety of factors such as the academic, family, and work routine that generate anxiety in students.

Keywords: social skills, anxiety.

ÍNDICE GENERAL

Dedicatoria	iii
Agradecimiento.....	iv
Resumen	v
Palabras claves	v
Abstract	vi
Índice general/ indice de figuras y de cuadros.....	vii
I. INTRODUCCIÓN	11
II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	13
2.1. Descripción del problema.....	13
2.2. Pregunta de investigación general.....	14
2.3. Preguntas de investigación específicas	14
2.4. Objetivo general.....	14
2.5. Objetivos específicos	15
2.6. Justificación e Importancia.....	15
2.7. Alcances y limitacionesAlcances	16
III. MARCO TEÓRICO	18
3.1. Antecedentes.....	18
3.2. Bases Teóricas	22
3.3. Marco conceptual.....	30
3.4. Identificación de la variable.....	32
IV. METODOLOGÍA.....	34
4.1. Tipo y nivel de la investigación.....	34
4.2. Diseño de Investigación	34
4.3. Operacionalización de variables	36

4.5. Población - Muestra.....	39
4.6. Técnicas e instrumentos de recolección de información.....	40
4.7. Técnicas de análisis e interpretación de datos	42
V. RESULTADOS.....	43
5.1. Presentación de resultados.....	43
VI. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS	49
6.1. Analisis de resultados	50
6.2. Comparación de los resultados con antecedentes.....	54
CONCLUSIONES	59
RECOMENDACIONES.....	61
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	62
ANEXOS.....	71
Anexo 1: Instrumento de recolección de datos	72
Anexo 3: Matriz de Consistencia.....	75
Anexo 4: Operacionalización de variables	778
Anexo 5: Base de datos.....	81
Anexo 6: Reporte Turnitin al 28% de similitud	84

Índice de tablas y figuras

Tabla N° 1.....	43
Distribución de frecuencia de la variable habilidades sociales .	43
Tabla N° 2.....	44
Distribución de frecuencia de la variable ansiedad	44
Tabla N° 3.....	45
Distribución de frecuencia de la dimensión autoexpresión en situaciones sociales	46
Tabla N° 4.....	46
Distribución de frecuencia de la dimensión expresión de enfado o disconformidad	46
Tabla N° 5.....	47
Distribución de frecuencia de la dimensión decir no y cortar interacciones.....	47
Tabla N° 6.....	48
Distribución de frecuencia de la dimensión hacer peticiones....	48

Tablas

Tabla N° 7	49
Correlación entre habilidades sociales y ansiedad	49
Tabla N° 8.....	50
Correlación entre autoexpresión de situaciones sociales y ansiedad	50
Tabla N° 9.....	51
Correlación entre expresión de enfado o disconformidad y ansiedad	51
Tabla N° 10.....	52
Correlación entre decir no y cortar interacciones y ansiedad ...	52
Tabla N° 11	53
Correlación entre hacer peticiones y ansiedad	53

I. INTRODUCCIÓN

La socialización es una característica que nos acompaña desde nuestros primeros años de vida, porque aprendemos a relacionarnos con nuestro entorno he ir adquiriendo herramientas para una mejor adaptación a nuestros diversos espacios sociales, que a su vez conforman nuestra personalidad, por lo tanto, el escaso desarrollo de las habilidades direccional perjudicial mente en el bienestar personal, mismo que a su vez podría conllevar a manifestaciones de estrés, ansiedad entre otros.

El actual contexto de emergencia sanitaria en el que nos encontramos está influenciando en nuestra salud mental de los jóvenes que vienen desarrollando sus actividades cotidianas, así como académicas, generando dificultades o su incremento ya existente, en base a ello, la presente investigación tiene como objetivo principal determinar la relación que existe entre las habilidades sociales y ansiedad en los estudiantes de Psicología de la Universidad Alas Peruanas, Cusco-2021.

La presente investigación, se estructura tomando en cuenta el esquema propuesto por la Dirección de Investigación y Producción Intelectual de la Universidad Autónoma de Ica, el cual se conforma de los siguientes capítulos:

En el capítulo I, se encuentra un resumen del tema central de la investigación, el objetivo del estudio y los capítulos que se abordaron en el presente trabajo de investigación

En el capítulo II, se encuentra una descripción de la realidad problemática, así como la formulación del problema general, los problemas específicos, los objetivos generales, los objetivos específicos, la justificación, así como la importancia de la investigación.

En el capítulo III, se basa en los antecedentes internacionales, nacionales, regionales y/o local, juntamente con las bases teóricas y el marco conceptual del estudio.

En el capítulo IV, se encuentra la descripción metodológica del estudio tomando como referencia el tipo de enfoque, nivel, y diseño. También la muestra, los instrumentos empleados para la recolección de la información.

II PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

2.1. Descripción del problema

La dinámica social en el cual nos desarrollamos exige adaptarnos de una manera adecuada, que genere y garantice estrechas relaciones sociales; la toma de decisiones, la negociación, así como saber conciliar entre otros, son componentes del amplio campo de las habilidades sociales.

En una publicación en España, el diario La nueva España (2017), dan a conocer sobre un estudio que realizó la Universidad College London en Reino Unido, donde hallaron que las personas que poseen habilidades sociales más desarrolladas son capaces de gozar de muchos beneficios como son una alta estabilidad financiera, bajos niveles de depresión, índices bajos de aislamiento social, mejor salud y pocas enfermedades crónicas. El estudio se desarrolló a más de 8000 personas, incluido varones y mujeres mayores de 52 años.

Seguidamente, como es de suma relevancia a consideración nuestra las habilidades sociales en el desarrollo de cotidiano de todas las personas en sociedad, valoramos la utilidad para el colectivo social el aprender mucho más sobre el comportamiento como integrantes de la sociedad (Caballo, 2007).

(OMS, 2017), La Organización Mundial de la Salud, dio a conocer datos sobre los trastornos por depresión y por ansiedad son enfermedades de salud mental que perjudican a la capacidad de trabajo y productividad, cifras superiores a los 300 millones de individuos en el mundo padecen depresión, y más de 260 millones desarrollan ansiedad y sin dejar de mencionar que varias personas sufren los dos problemas de salud mental.

En la actualidad la actual emergencia sanitaria sugiere una pérdida de la práctica de las habilidades sociales, el distanciamiento físico y las

restricciones de reuniones en espacios sociales, nos ha limitado a tratos de comunicaciones limitadas. En cuanto a los estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de La Universidad Alas Peruanas Cusco, la modalidad educativa al igual que otros centros de educación superior han cambiado, la interacción social, la latencia de enfermedades mentales, también se han visto influenciados.

2.2. Pregunta de investigación general

- ¿Cuál es la relación que existe entre las habilidades sociales y la ansiedad en estudiantes de Psicología de la Universidad Alas Peruanas, Cusco-2021?

2.3. Preguntas de investigación específicas

- ¿Cuál es la relación que existe entre la dimensión de autoexpresión de situaciones sociales y ansiedad en estudiantes de Psicología de la Universidad Alas Peruanas, Cusco-2021?
- ¿Cuál es la relación que existe entre la dimensión de expresión de enfado o disconformidad y ansiedad en estudiantes de Psicología de la Universidad Alas Peruanas, Cusco-2021?
- ¿Cuál es la relación que existe entre la dimensión de decir no y cortar interacciones y ansiedad en estudiantes de Psicología de la Universidad Alas Peruanas, Cusco-2021?
- ¿Cuál es la relación que existe entre la dimensión de hacer peticiones y ansiedad en estudiantes de Psicología de la Universidad Alas Peruanas, Cusco-2021?

2.4. Objetivo general

- Determinar la relación que existe entre las habilidades sociales y ansiedad en estudiantes de Psicología de la Universidad Alas Peruanas, Cusco-2021.

2.5. Objetivos específicos

- Determinar la relación que existe entre la dimensión de autoexpresión de situaciones sociales y ansiedad en estudiantes de Psicología de la Universidad Alas Peruanas, Cusco-2021.
- Determinar la relación que existe entre la dimensión de expresión de enfado o disconformidad y ansiedad en estudiantes de Psicología de la Universidad Alas Peruanas, Cusco-2021.
- Determinar la relación que existe entre la dimensión de decir no y cortar interacciones y ansiedad en estudiantes de Psicología de la Universidad Alas Peruanas, Cusco-2021.
- Determinar la relación que existe la dimensión de hacer peticiones y ansiedad en estudiantes de Psicología de la Universidad Alas Peruanas, Cusco-2021.

2.6. Justificación e Importancia

Justificación

“Toda investigación nace con un propósito el cual es establecido por quien realiza el estudio, de manera que la investigación se dirige hacia la consecución de un determinado objetivo” (Hernández, Fernández, y Baptista, 2010, pág. 613).

Justificación Teórica

La presente investigación, quiso ser un instrumento que contribuya a conocer en mayor grado a los alumnos de la institución superior donde se realizó la investigación, en mejora de tomar decisiones como integrantes fundamentales de la sociedad, en pro del crecimiento de las habilidades sociales y ansiedad.

Justificación Práctica

El presente trabajo de investigación beneficiará a los estudiantes del 12avo semestre de Psicología de la Universidad Alas Peruanas, ya que, al tener un mayor conocimiento del nivel de habilidades sociales y ansiedad podrán conocer los niveles en los cuales presentan capacidades o deficiencias, y tomar acciones de atención y prevención, a través de programas académicos que promuevan el desarrollo de habilidades sociales y ansiedad que incluyan la modalidad virtual y presencial posteriormente.

Importancia

Desde hace décadas pasadas la educación superior tiene como misión la formación integral de profesionales, que promuevan el desarrollo de capacidades académicas, así como de capacidades personales.

Frente a la presencia de trastornos psicológicos, el adiestramiento en habilidades sociales resulta indispensable como tratamiento. Las deficiencias en las relaciones de pareja, los problemas relacionados a la ansiedad social, enfermedades como la depresión, así como la esquizofrenia y la delincuencia son ámbitos que conciernen a la psicopatología en las que regularmente se aplica el adiestramiento en habilidades sociales. Al realizar un análisis un poco más exhaustivo sobre las dificultades que conllevan la atención psicológica, se observa que, en un grado mayor o menor, generalmente se encuentran inmersas las relaciones sociales (Caballo, 2007).

2.7. Alcances y limitaciones

Alcances

- **Delimitación social:** Los involucrados en la investigación serán estudiantes de Psicología de la Universidad Alas Peruanas, Cusco-2021
- **Delimitación espacial o geográfica:** El estudio se

desarrollará en la Universidad Alas Peruanas ubicado en av. Huascar, 105, wanchaq, provincia de Cusco, departamento de Cusco.

- **Delimitación temporal:** El trabajo de investigación se llevará a cabo en el periodo 2021.

Limitaciones

Debido contexto de emergencia sanitaria que estamos afrontando, las disposiciones a nivel nacional sobre el desarrollo de las actividades se someterán a modificaciones, las clases dejaron de ser presenciales, por ello la dinámica personal para la aplicación del instrumento de evaluación se vio comprometido, por ende, se procedió a aplicar de manera virtual.

También mencionar la dificultad que existe al contactar a los estudiantes porque algunos estudiantes no cuentan con internet permanentemente.

III . MARCO TEÓRICO

3.1. Antecedentes

Al revisar las fuentes físicas y virtuales se ha podido ubicar trabajos que guardan relación indirecta con la variable de investigación, siendo estos valiosos aportes:

Internacionales

(Conza y Pedro, 2020) desarrollaron un trabajo de investigación cuya finalidad de estudiar las habilidades sociales que poseen los estudiantes de la carrera de enfermería y analizar su relación con el consumo de alcohol. Desarrollando un trabajo de prevalencia, a una población de 849 alumnos, cuya muestra aleatoria fue de 276 estudiantes. Se aplicó la lista de chequeo de Habilidades Sociales de Goldstein y el cuestionario de CAGE. Obteniendo datos de prevalencia de habilidades sociales en los estudiantes de la Carrera de Enfermería fue del 49, 81% en un rango alto, el 48, 31% en un rango medio y el 1,87% ubicada en un rango bajo. Con relación al consumo de alcohol, se estableció que la prevalencia fue del 79.8% ubicada en la categoría de bebedor social, el 12, 4% se ubica en el área de consumo de riesgo, el 4,9% se hallan en el área de consumo perjudicial, y finalmente el 3, 0% en la categoría de dependencia alcohólica. Concluyendo que no existe una relación estadísticamente significativa entre las habilidades sociales y el consumo del alcohol ($p=0, 415$).

(Proaño, 2016), realizó una investigación con el objetivo de determinar la relación entre habilidades sociales y ansiedad en alumnos de octavo, noveno y décimo grado de la Universidad Central del Ecuador, la muestra estuvo conformada por 200 estudiantes, la metodología que se aplicó fue cuantitativo y cualitativo. Para la recolección de datos se utilizó la técnica psicométrica el test BAS que evalúa los niveles de habilidades sociales, así mismo se empleó el test CR-MAS para analizar los grados de ansiedad. Como conclusión de la investigación se determinó una relación

medianamente significativa

(Mendo, León, Felipe Castaño, Polo del Rio, y Palacios, 2016), realizaron una investigación a una muestra de 132 alumnos con la finalidad de estudiar la influencia de la asignatura habilidades sociales, así también la reducción de la Ansiedad Social en los estudiantes de grado en Educación Social, evaluaron las diferencias y evolución de las habilidades sociales en los alumnos en relación de haber recibido el curso de entrenamiento de habilidades sociales. Para lo cual se empleó la investigación de corte cuasiexperimental con un diseño pretest-postest-seguimiento con un grupo control, empleando autoinformes que evalúan los comportamiento socialmente hábiles y el grado de Ansiedad Social, se llegó a la conclusión de sugerir métodos actualizados para que los alumnos universitarios desarrollen sus habilidades sociales, se halló eficiencia en el proceso de entrenamiento en habilidades sociales, y garantizan la oportuna inclusión y control de la variable.

Nacionales

(Sánchez, 2016), realizo una investigación con la finalidad de determinar la relación entre la Ansiedad Estado-Rasgo y las habilidades sociales en alumnos del nivel secundario de la institución educativa policial Mariano Santos Mateos. La muestra estuvo conformada por 144 alumnos de segundo, tercero y cuarto grado de educación secundaria. Para la recolección de datos se aplicó el inventario de Ansiedad Rasgo- Estado IDARE y la escala de habilidades sociales EHS, se obtuvo resultados entre la ansiedad estado y las habilidades sociales que evidencian la correlación significativa al $p < 0.05$ de manera negativa, a menor ansiedad estado se evidencian mejoras en las habilidades sociales. En otra área de aprecia la relación negativa entre la ansiedad rasgo y las habilidades sociales al $p < 0.05$ hallándose el mismo fenómeno.

(Barbarán (2017) Realizo un trabajo de investigación titulado; inteligencia emocional y las habilidades sociales en universitarios de una facultad de educación-lima 2016. El trabajo de investigación fue descriptivo,

correlacional con un enfoque cuantitativo, no experimental y transversal, cuya muestra estuvo conformada por 125 alumnos de la escuela profesional de Educación. Para la recolección de datos se aplicó los instrumentos psicométricos para medir la inteligencia emocional y las habilidades sociales, los mismos que fueron sometidos a expertos para su validación.

Se obtuvo la siguiente conclusión; existe correlación directa entre la inteligencia emocional y existe relación significativa entre la inteligencia emocional y las habilidades sociales en los estudiantes de la escuela profesional de Educación. por presentar un grado de significancia calculada es $p < .05$ y el coeficiente de correlación de Rho de Spearman posee un valor de ,634.

Locales o regionales

Consuelo y Pereira (2020), Realizarón un trabajo de investigación para determinar el nivel de habilidades sociales en los estudiantes de la institución educativa, CEBA Clorinda Matto de Turner de la ciudad del Cusco, cuya muestra estuvo conformada por 41 alumnos, correspondientes al 3er y 4to grado de secundaria. El trabajo de investigación fue de carácter cuantitativo, de tipo no experimental y de diseño descriptivo simple, se aplicó el instrumento psicométrico de habilidades sociales para la recolección de data. Obteniendo como resultado sobre las variables habilidades sociales el 7.32% (3) de los alumnos poseen un alto grado, el 34.15% (14) estudiantes obtuvieron un nivel muy bueno, el 31.71% (13) arrojaron un nivel normal, el 19,51% (8) de los alumnos poseen un nivel bajo y finalmente el 7.32% (3) obtuvieron un nivel deficiente.

Se obtuvo la siguiente conclusión; existe un buen nivel de habilidades sociales en los alumnos de 3ro y 4to grado de educación secundaria del CEBA Clorinda Mato de Turner, cuyos datos resultantes evidencian que el 73.18% de los alumnos se hallan en niveles normales, muy buenos y excelentes.

Sharmely (2020) Por su parte realizo una investigación para determinar las habilidades sociales menos desarrolladas entre sexo en los estudiantes del V ciclo de Educación Básica Regular de la Institución Educativa Bolivariano Cusco, la muestra estuvo conformada por 91 alumnos de 5to y 6to grado del nivel primario. El diseño de la investigación fue de enfoque cuantitativo, de tipo básica, de característica descriptiva, noexperimental, de diseño descriptivo simple. Se aplico el instrumento psicométrico de la escala de habilidades sociales EHS. Obteniendo como resultados: el 35% (32/91) de alumnos se encuentran en un nivel excelente de habilidades sociales básicas, el 41% (38/91) presentan un buen nivel, el 23% (21/91) presentan nivel normal. Se registra que nadie de los alumnos presento un nivel bajo o deficiente de habilidades sociales básicas, por otra parte, en el área de habilidades sociales avanzadas un 31% (29/91) de alumnos presentan un excelente nivel, y el 58% (53/91) de estudiantes se hallan en un buen nivel, en la dimensión de habilidades sociales relacionada con los sentimientos, los alumnos presentan un excelente nivel del 26% (24/91), un 54% (50/91) se encuentran en un buen nivel y un 18% (17/91) de estudiantes presentan un nivel normal, en el área de habilidades alternativas a la agresión.

Concluyendo; se pudo determinar que los alumnos de 5to y 6to grado del nivel primario obtuvieron un excelente nivel, buen nivel, y finalmente un nivel normal de habilidades sociales.

(Huarcaya, 2019), realizo un trabajo de investigación donde manifiesta que la ansiedad en la actualidad se presenta como un estado emocional que varias personas lo padecen, por la rutina diaria familiar, social, laboral y académicas.

Su estudio se basó en determinar los factores asociados a la ansiedad en los estudiantes del internado de medicina de la ciudad del Cusco, 2019, por la formación exigente de formación al igual que la laboral, la responsabilidad profesional propias de su carrera profesional. El método empleado fue no experimental, de corte transversal, descriptivo, la población estuvo conformada por estudiantes internos de medicina de la

Universidad Nacional San Antonio Abad del Cusco y la Universidad Andina del Cusco, quienes realizaron su internado en los nosocomios públicos. Se llegó a la conclusión de la existencia de un alto índice de estudiantes que presentan ansiedad, encontrándose los varones más vulnerables en comparación con las mujeres.

3.2. Bases Teóricas Habilidades sociales

Peña y Serrano (2010), El amplio campo de las habilidades sociales ha propiciado un abundante número de definiciones, naturalmente las habilidades sociales tomadas en cuenta como un conglomerado de comportamientos interpersonales sumamente amplios. Si las habilidades son adecuadas, se obtendrá como resultado un alto grado de satisfacción personal e interpersonal a corto plazo y a largo plazo.

Muñoz, Crespi, y Angrehs (2011), Las habilidades sociales hacen mención a todos los comportamientos relacionados directamente al interactuar, que son importantes en la interrelación con otros, satisfactoria y productivamente social.

Teoría del aprendizaje social

Bandura (1969), este tipo de aprendizaje es popularmente conocido como aprendizaje vicario, observacional, imitación, modelado o aprendizaje cognitivo social, tiene como base el contexto social en que participan mínimamente dos personas; el modelo que manifiesta un comportamiento y el sujeto que observa tal comportamiento; esta observación determina el aprendizaje, en comparación diferencial del aprendizaje por conocimiento, en el proceso de aprendizaje social el sujeto que aprende no recibe refuerzo, se podría mencionar que el refuerzo recae en el modelo. Así mismo manifiesta en su teoría del conductismo sumándole relevancia a las variables que pueden ser observadas medibles y manipulables descartando todos los componentes subjetivos, interno y no disponible, con el propósito de manipular la variable para posteriormente medir sus efectos. Menciona el mundo y el comportamiento de una persona se causan mutuamente; por ello valora a la personalidad como una acción entre tres

elementos; el ambiente, el comportamiento, procesos psicológicos de la persona.

El ambiente: termino que incluye todos los fenómenos fisicoquímicos, biológicos y sociales que actúan sobre el organismo desde afuera. Warren (1998).

El comportamiento: comprende toda actividades realizada por la persona ya sea esta haga o diga independientemente si es o no observable, por ende, incluye los procesos biológicos al igual que la interacción del individuo con el medio que lo rodea. Fernández Olmedo (2003).

Los procesos psicologicos: Integran la manifestación coherente y madura de los pilares de la psicología cognitiva comprendidos dentro del procesamiento de la información, los procesos psicológicos estan constituidos por: percepción, atención, aprendizaje, memoria, emoción, lenguaje y control motor. Julio, Francisco Tornay Mejías y Rosa (2006).

Teoría de Vicente Caballo

Caballo (2007), manifiesta las habilidades sociales corresponden a comportamientos expresados a través de palabras, gestos manifestaciones corporales, que pueden ser observadas según las circunstancias diarias, en la interacción cotidiana con el entorno, por ello las habilidades sociales se dan por respuestas personales que estarán sujetas a la situación del presente. Manifiesta los elementos componentes de la habilidad social:

Componente conductual: componentes no verbales, componentes paralingüísticos, componentes verbales, componentes mixtos más generales.

Componentes cognitivos: Las circunstancias el ambiente influyen en los pensamientos, emociones y acciones de las personas.

Componentes fisiológicos: La tasa cardiaca, la presión sanguínea, el flujo sanguíneo, las respuestas electro dermales, la respuesta electromiográfica y la respiración.

Enfoque según Gismero

Gismero (2002) manifiesta la dificultad de definir de manera única que es un comportamiento socialmente habilidoso en palabras que definan claramente es utópico, porque se encuentra sometida al contexto social, en que se manifiesta, misma que también dependerá de la forma de educación, el estatus social, la edad o el sexo. Existen muchas variables personales y circunstanciales que forman un comportamiento adecuado según sea la situación.

Características de las habilidades sociales

Fernández (2007) en su investigación refiere las siguientes características:

Son conductas que se aprenden en todo el desarrollo de la socialización, en la familia, la escuela y la comunidad y están sometidas a cambios o reforzadas continuamente a través del tiempo.

Las habilidades sociales están integradas por elementos motrices, emocionales y cognitivos mismos que forman un conjunto de comportamientos manifestados en acciones, pensamientos.

Las habilidades sociales están influenciadas por las personas que interactúan, tomando en cuenta la edad, sexo, estatus; así mismo el contexto, con relación a las normas sociales, culturales y eventos circunstanciales, y sus distintos espacios sociales.

Las habilidades sociales se desarrollan en contextos interpersonales, de naturaleza bidireccional, que involucra más de un individuo, dependiendo también de otros integrantes y en una manera mutua brinda un intercambio.

Con el fin de producirse la interacción social es necesario; la iniciativa de una persona, la correspondencia del receptor.

Dimensiones de las habilidades sociales

Gismero (2002) da a conocer que las habilidades sociales están conformadas por seis componentes que se detallan:

Autoexpresión de situaciones sociales: en esta área manifiesta la capacidad de expresarse de uno mismo de manera natural y sin ansiedad en diferentes circunstancias sociales, entrevistas de trabajo, tiendas, espacios oficiales, en círculos y agrupaciones sociales, etc.

Defensa de los propios derechos como consumidor: este factor muestra la manifestación de comportamientos adecuados frente a desconocidos en el cuidado de los derechos personales en ocasiones de consumo.

Expresión de enfado o disconformidad: en este componente se da a conocer la capacidad de manifestar enfado o emociones negativas justificados y / diferentes puntos de vista frente a otras personas.

Decir no y cortar interacciones: esta área indica la capacidad para finalizar la interacción que nos disgusta, cuando un expendedor o un conocido nos ofrece un producto o extender una conversación, o finalizar algún tipo de relación con otra persona, así como manifestar rechazo cuando alguien nos solicita algo prestado que nos desagrada hacerlo. Tratándose de una situación de afirmación en donde es imperativo decir no a otras personas y finalizar las interacciones, pronto o pasado un tiempo previa valoración de seguir o no por más tiempo.

Hacer peticiones; refleja la capacidad de expresión de peticiones a otras personas sobre algo que necesitamos, o solicitarle que nos devuelva algo o pedirle un favor a un conocido, o en alguna circunstancia de consumo.

Iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto: esta área manifiesta la capacidad para iniciar interacción con el sexo opuesto, dar inicio a una conversación, una cita o expresar naturalmente cumplido un halago, entablar una conversación con alguien que nos atraiga.

Importancia de las habilidades sociales

Caballo (2007) menciona un principio establecido en el ser humano es

que somos animales sociales, la comunicación es un elemento importante en la relación interpersonal del ser humano. En estos tiempos en alguna forma estamos interactuando con la sociedad, manifestados en sus diferentes grupos sociales. El transcurso de nuestros días está sujeto parcialmente por el nivel de habilidades sociales. Si damos un vistazo al pasado el sistema social era más simple, existían menos sistemas, los roles sociales eran definidos. En la actualidad la cultura occidental presenta un ritmo más acelerado con mucha complejidad, y las reglas están sujetas a cada contexto circunstancial, por ello actuamos en dos o más sistemas al mismo tiempo, exigiéndonos una mayor capacidad.

Gil (2020) Las habilidades sociales son el pilar de nuestro bienestar. Por el contrario, podrían ser causa de ansiedad o malestar.

Peña y Serrano (2010) manifiesta que la conducta al relacionarse de un niño es de suma relevancia en el proceso de adquirir refuerzos sociales, culturales y económicos. Los infantes que tienen una escasa conducta social atraviesan aislamiento, rechazo, reducida felicidad e insatisfacción personal. La dinámica social es de suma relevancia en el adecuado desarrollo del presente como a futuro del infante. También cabe en mención que las habilidades sociales son relevantes para que el niño aprenda las normas sociales y papeles a desarrollar, las mismas que serán de utilidad al interactuar, e influyan de forma adecuada en su futura adaptación social, emocional y académica.

Segura (2002) Las habilidades sociales conforman un grupo de comportamientos que ayudan en el proceso de la relación interpersonal, de modo no violenta ni retraída, por el contrario, asertiva. Tales comportamientos necesitan de nutrirse de capacidades cognitivas; pensamiento alternativo, consecuencial, perspectiva, empatía. Así mismo. La habilidad social conlleva la capacidad de regular las emociones y en algún grado la motricidad. Inevitablemente las habilidades sociales están sujetas a la madurez moral de cada uno según su edad. La ausencia de ella conllevaría a que las habilidades se transforman en manipulación y cinismo.

Las habilidades sociales forman parte de nuestro aprendizaje a través de la observación de modelos y al emplear el método ensayo y error. Hofstadt y Gomez (2013) manifiestan que al mencionar a un profesional sugiere la idea de una persona que, aparte del conocimiento académico que lo capacita para el ejercicio de la profesión, es capaz de manejar las herramientas para darse a conocer a la sociedad tanto como persona y como profesional. Puesto que no existe un título que garantice el manejo y dominio de las habilidades sociales.

Sánchez, Robles, y González (2015) realizaron un estudio para describir y entrenar las competencias sociales en un grupo de estudiantes del área de Ciencias de la Salud, a un número de 216, entre 20 y 54 años de edad, a priori y posteriori de un entrenamiento en habilidades sociales, empleando la técnica de juego de roles. Se intervino solo al grupo experimental, cuyos resultados fueron de un nivel bajo de habilidades sociales. Por su parte el grupo de estudiantes entrenado mejoró su grado de habilidad social a diferencia con el grupo control, en el área de autoexpresión en situaciones sociales, así mismo en el área de expresión de enfado o disconformidad y decir no y terminar interacciones. Por ende, se pone en evaluación la relevancia de las habilidades sociales en la competencia profesional de los estudiantes de la salud, y se orientan a las planificaciones futuras de investigadores y docentes en dicha área de la salud.

Ansiedad

La ansiedad es una manifestación natural del ser humano de respuesta automática, que nace en el cerebro primitivo al percibir algún tipo de peligro. Si existiera tal motivo, la ansiedad activa a la persona orientándola a buscar solución. La ansiedad ayuda al individuo a encarar el peligro, no obstante, si el peligro no existe la ansiedad inhibe a la persona y la deja expuesta. (Ros, 2004).

El miedo y la ansiedad se hallan relacionados. El miedo es una manifestación corporal frente a la amenaza real de su bienestar. La ansiedad es un estado muy diferente y diverso por no relacionarse con una amenaza específica. Que presenta características de sensaciones que

colman al individuo, un sentimiento de alerta de causas desconocidas, juntamente con sensaciones de cambios e displicencia para solucionarlo. La ansiedad enciende una cadena de respuestas que se mezclan, muchas veces irreversibles e incontrolables. (Coleman, 1975).

(Jarne, Talarn, Armayoes, Horta, y Requena, 2006) La ansiedad es una situación subjetiva de malestar, tensión, incomodidad y alerta que se manifiesta en molestia para el individuo. Se presenta cuando la persona se siente amenazado por un evento de peligro interiormente o exteriormente. El fruto de este evento es evadir la ansiedad a través de varios procedimientos, la ansiedad repercute en tres áreas en las personas:

Área cognitiva	Área conductual o relacional	Área somática
Podría conceptualizarse como un temor, espera de una amenaza, emociones negativas, incomodidad, deficiente funcionamiento de concentración etc.	Irritabilidad, inquietud, discusiones, temblores, tensión en espacios familiares sociales, etc.	taquicardia, taquipnea, midriasis, sensación de ahogo, temblores en las extremidades, sensación de pérdida de control o del conocimiento, transpiración, rigidez muscular, etc.

Trastornos de ansiedad

(Puchol, 2003) manifiesta que los trastornos de ansiedad son trastornos mentales latentes en el presente. Agrupan cuadros clínicos, como una particularidad en común. La latencia de ansiedad extrema de nivel patológico, que se hace presente en una diversidad de disfunciones y desequilibrios en grado cognitivo, conductual y psicofisiológico.

Los trastornos de ansiedad según referencia el American Psychological Association, DSM-IV (2005) son:

- **Crisis de angustia:** Se caracteriza por la presencia repentina de síntomas de aprensión, miedo excesivo o terror, con sensaciones de muerte inminente. Síntomas de escaso aliento, palpitaciones,

opresión o malestar torácico, sensación de atragantamiento o asfixia y miedo a volverse loco o perder el control.

- **Agorafobia:** La persona empieza a experimentar ansiedad al situarse en espacios o circunstancias en donde escapar puede ser complicado.
- **La fobia específica:** Se presenta en respuesta de ansiedad patológica, se manifiesta como anticipación de un objeto o circunstancia específica, los individuos que lo padecen demuestran poca capacidad para controlarlo.
- **La fobia social:** Se manifiesta miedo o temor, intenso, persistente y desproporcionado, por circunstancias sociales en donde el individuo se siente expuesto, a personas ajenas al ámbito familiar o círculo social próximo.
- **Trastorno obsesivo-compulsivo:** El rasgo más resaltante es la frecuente, intensa y recurrente de ideas de comportamientos repetitivos, desarrolladas con la finalidad de aliviar la ansiedad causada en el individuo por las mismas ideas obsesivas.
- **Trastorno por estrés post traumático:** Se caracteriza por padecer con intensidad y persistencia un conjunto de síntomas incapacitantes posterior a haber experimentado directamente o evidenciado una experiencia considerada traumática.
- **Trastorno por estrés agudo:** El individuo ha sido expuesto a un evento traumático y durante el transcurso del mismo o posteriormente de ello experimenta síntomas de desrealización, despersonalización o amnesia.
- **Trastorno de ansiedad generalizada:** Se evidencia la presencia de ansiedad acompañada de preocupación excesiva y recurrente durante mínimamente seis meses.

- **Trastorno de ansiedad debido a enfermedad médica:** Caracterizada por síntomas evidentes de ansiedad que clasifican secundarios a los efectos de una enfermedad.
- **Trastorno de ansiedad inducido por sustancias:** Se caracteriza por la manifestación de ansiedad a consecuencia de efectos fisiológicos de unadroga, fármaco o toxico.
- **Trastorno de ansiedad de separación:** Se evidencia con la separación defiguras paternas y generalmente se da en la infancia.

Afectiva

(Alonso, Balmori, Coon, Mitter, y Cosacov) manifiestan sobre la afectividad es un componente de la adaptación de la persona con funcionalidades particulares que dirige el accionar del individuo; engloba todos los estados anímicos además de las diferentes respuestas ligadas al instinto y el inconsciente. Organizadas de la siguiente manera:

- Sentimientos
- Emoción
- Pasión

Somático

(Muñoz, 2009) da a conocer que, desde la Psicología, la somatización como un sistema de defensa inconsciente en donde un individuo sin premeditarlo trasforma el malestar emocional en una afectación física, dejando de lado la atención del problema psicológico causante de ansiedad.

3.3 Marco conceptual

Asertividad: Caballo (1991) manifiesta en referencia al asertividad como un comportamiento de afirmación personal, misma que se explica

como la manifestación de sentimientos. La asertividad es un elemento complementario de las habilidades sociales que cada individuo debería desarrollar como una característica de nuestro comportamiento, por ejemplificar al interactuar productivamente con las personas por formar parte de nuestro comportamiento, al igual que manifestar nuestros sentimientos defender nuestros derechos personales.

La empatía: Balart (2007) refiere es la capacidad para comprender las necesidades, emociones y dificultades de otras personas, tomando el rol de la otra persona y en base a ello manifestar adecuadamente a sus reacciones emocionales. En relación a la competencia emocional de empatía se desarrolla al integrar a un grado intelectual la escucha activa, a nivel emocional la comprensión y a un nivel comportamental la asertividad.

La conducta pasiva: Pérez (2019) manifiesta es la conducta expresada en las personas en la inestabilidad al interactuar con otras personas al hablar, en su permanente intento por simpatizar a los demás individuos, dejando de lado su propio bienestar y evadiendo el encarar con los otros, dándose a conocer generalmente en la comunicación verbal.

La conducta agresiva: Carrasco y Gonzales (2006) refieren uno de los conceptos usados en la actualidad implica el ir contra alguien con la intención de causar daño, entendiéndose como un acto efectivo.

La autoestima: Branden (2010) da a conocer que el autoestima es la disposición de ser conscientes de que estamos en la capacidad de ser competentes a resolver las dificultades básicas de la vida y de que nos corresponde la felicidad.

La familia: Jiménez, Vázquez, y Vázquez, (2007) manifiestan sobre que la familia es el núcleo motivador para crear pilares sólidos para un adecuado desarrollo de las habilidades sociales, conformando conexiones con los integrantes, mismos que se encuentran sujetos a una buena comunicación, que garantizan la permanencia de ser personas con cualidades de actuar de una forma productiva ante la sociedad.

Valdés, Madrid, Martínez, y Martínez, (2016) manifiestan sobre el desarrollo global de las acciones y los comportamientos adecuados están ampliamente relacionados a la orientación familiar, el quehacer cotidiano, el ambiente productivo o improductivo serán imperativos en el crecimiento y las habilidades de afrontamiento social.

La comunicación: Chiavenato (2007) manifiesta que la comunicación en el intercambio de conjunto de datos entre personas, de esta manera el mensaje se vuelve común. Integra uno de los pasos fundamentales de la experiencia humana y el sistema social. La comunicación necesita del empleo de un código para emitir el mensaje.

Ansiedad estado: (Bermúdez, Pérez, SanJuan, y Rueda, 2011) manifiestan comprendida como una etapa transitoria y variable en relación a la intensidad y duración.

Ansiedad rasgo: (Bermúdez, Pérez, SanJuan, & Rueda, 2011) manifiestan que según la óptica de Spielberger, sobre la ansiedad rasgo, expresa una inclinación individual a reaccionar con suma ansiedad algún evento circunstancial, ante la amenaza o el peligro.

3.4 Identificación de la variable

Las habilidades sociales:

(Caballo, 2005), Las habilidades sociales con un conjunto de conductas que permiten al individuo desarrollarse en un contexto individual o interpersonal expresando sentimientos actitudes, deseos, opiniones o derechos de un modo adecuado a la situación.

La ansiedad

(Sierra, Ortega, y Zubeidat, 2003), La ansiedad alude a un estado de agitación e inquietud desagradable caracterizado por la anticipación del peligro, el predominio de síntomas psíquicos y la sensación de catástrofe o de peligro inminente, es decir, la combinación entre síntomas cognitivos y fisiológicos, manifestando una reacción de sobresalto, donde el individuo

trata de buscar una solución al peligro, por lo que el fenómeno es percibido con total nitidez.

IV . METODOLOGÍA

El presente trabajo de investigación tiene un enfoque cuantitativo, según (Hernández, Fernández, y Baptista, 2014) posee como característica el valerse de la medición numérica, y el uso de la estadística descriptiva, con el fin de determinar conductas y probar teorías.

4.1 Tipo y nivel de la investigación.

La presente investigación es de carácter básico, la que según (Landeau, 2007), es también reconocida como pura o teórica, por tener como objetivo dar paso a nuevos conocimientos respecto a una realidad o un fenómeno, evitando la necesidad de la praxis.

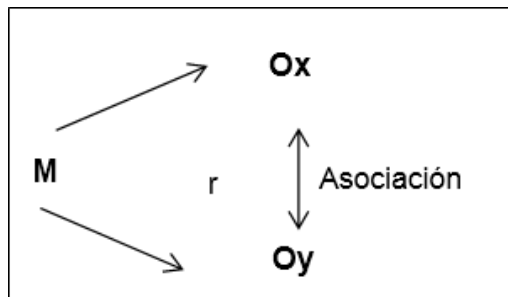
También manifestar que es que el nivel de investigación es descriptivo por buscar analizar propiedades y características de fenómenos que requieran su debido estudio, de tal forma que hace factible la obtención de información de un grupo de estudio establecido. (Hernández, Fernández, y Baptista, 2014)

En referencia al tipo de investigación es de diseño no experimental, según refieren (Hernández, Fernández, y Baptista, 2010), dan a conocer que el este tipo de estudio no experimental es aquella que se desarrolla sin la necesidad de manipular la variable de investigación.

4.2 Diseño de Investigación

El diseño de la presente investigación posee características de estudio descriptivo correlacional, por examinar la relación existente entre las dos variables, en una misma unidad de estudio.

(Hernández, Fernández, y Baptista, 2010), cuyo esquema es el siguiente:



Donde:

M = Muestra de estudio, 30 estudiantes de 12avo semestre de la Universidad AlasPeruanas

Ox = Habilidades Sociales.

Oy = Ansiedad.

4.3 Operacionalización de variables

VARIABLE	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES		ÍNDICES	ESCALA DE MEDICIÓN
Habilidades sociales Tipo cualitativa	La escala de habilidades EHS sociales, evalúa las circunstancias situacionales de las personas, a través de sus reactivos agrupados en 6 dimensiones; autoexpresión en situaciones sociales, defensa de los propios derechos como consumidor, expresión de enfado o disconformidad, decir no y cortar	Autoexpresión en situaciones sociales	Capacidad de expresarse uno mismo	Ítems - 1. - 2. - 10. - 11. - 19. - 20. - 28. - 29.	Puntaje 75-100 pts Nivel alto	Ordinal
		Defensa de los propios derechos como consumidor	Refleja la conducta asertiva	- 3. - 4. - 12. - 21. - 30..	Puntaje 0-25 pts Nivel bajo	
		Expresión de enfado o disconformidad	Evitar conflictos o confrontaciones	- 13. - 22. - 31. - 32.		

	interacciones, hacer peticiones e iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto.	Decir no y cortar interacciones	Habilidad para cortar interacciones no deseadas	- 5. - 14. - 15. - 23. - 24. - 33.		
		Hacer peticiones	Expresión de peticiones	- 6. - 7. - 16. - 25.. - 26.		
		Iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto	Habilidad para iniciar interacciones	- 8. - 9. - 17. - 18. - 27.		

Ansiedad Tipo cuantitativa	La Escala de Autoevaluación de la Ansiedad de Zung mide los síntomas de trastorno ansioso afectivos y somáticos. Está conformado por 20 ítems, para ello se hará la calificación; nunca o raras veces, algunas veces, buen número de veces, la mayoría de veces. A mayor puntaje general la persona manifiesta más ansiedad.	Afectiva	Desintegración mental Miedo Ansiedad Desintegración mental Aprehensión	- 1. - 2. - 3. - 4. 5.	Puntaje 60-100 pts Grado máximo de ansiedad	Ordinal
		Somáticos	Temblores Dolores y molestias corporales Fatiga y debilidad Intranquilidad Palpitaciones Mareos Desmayos Transpiración Parestesias Náuseas y vómitos Frecuencia urinaria Bochorno Bochorno Insomnio Pesadilla	6. 7. - 8. - 9.. - 10. - 11. - 12. - 13. - 14. - 15. - 16. - 17. - 18. - 19. - 20. -	Puntaje 48-59 pts Ansiedad marcada severa	

4.4 Hipótesis general y específicas

Hipótesis general

- **Hi.** Existe relación entre las habilidades sociales y ansiedad en estudiantes de Psicología de la Universidad Alas Peruanas, Cusco-2021.
- **Ho.** No existe relación entre las habilidades sociales y ansiedad en estudiantes de Psicología de la universidad Alas Peruanas, Cusco-2021.

Hipótesis específicas

- Existe relación entre la dimensión de autoexpresión de situaciones sociales y ansiedad en estudiantes de Psicología de la Universidad Alas Peruanas, Cusco-2021.
- Existe relación entre la dimensión de expresión de enfado o disconformidad y ansiedad en estudiantes de Psicología de la Universidad Alas Peruanas, Cusco-2021.
- Existe relación entre la dimensión de decir no y cortar interacciones y ansiedad en estudiantes de Psicología de la Universidad Alas Peruanas, Cusco-2021.
- Existe relación entre la dimensión de hacer peticiones y ansiedad en estudiantes de Psicología de la Universidad Alas Peruanas, Cusco-2021.

4.5 Población - Muestra

Población.

Según (Hernández, Fernández, & Baptista, 2014), una población viene

a ser un conjunto representado por todos los casos, los cuales presentan características en común. En la presente investigación la población estuvo conformada por 30 alumnos, pertenecientes al 12avo semestre de Psicología de la Universidad Alas Peruanas del departamento Cusco-2021.

Muestra

Estuvo conformada por un total de 30 alumnos del 12avo semestre de la Universidad Alas Peruanas del departamento Cusco-2021.

Muestreo

En el presente estudio de investigación se desarrollará con una muestra no probabilística por conveniencia, (Canal, 2006), manifiesta en este muestreo la elección de la muestra se decide en función al criterio del investigador, por motivos relacionados al tiempo, fácil accesibilidad a la muestra, entre otras causas. En la presente investigación la muestra estuvo constituida por los 30 alumnos del 12avo semestre de Psicología de la Universidad Alas Peruanas del departamento Cusco.

4.6 Técnicas e instrumentos de recolección de información

Técnica

La técnica que se aplicará para la recolección de datos fue la encuesta que según refiere Carrasco (2009), la define como una técnica para investigación social por excelencia, por poseer características de versatilidad, utilidad, objetividad y sencillez para la obtención de información.

Instrumento

Se utilizará la escala de medición de Habilidades Sociales EHS, de Elena Gismero Gonzales en Madrid. La prueba fue adaptada en Perú por Cesar Ruiz Alva el 2006, evidenciando una consistencia interna alta, expresada en su coeficiente de confiabilidad $\alpha = 0,88$, considerada elevada, dicha

escala está conformada por 33 ítems, 28 de los cuales están redactados en el sentido de falta de aserción o déficit en habilidades sociales y 5 de ellos en el sentido positivo, cada uno manifiesta características de habilidades sociales.

Ficha técnica del instrumento 1

Nombre: EHS Escala de Habilidades Sociales.

Autora: Elena Gimero Gonzales – Universidad Pontificia Comillas (Madrid)
Adaptación: Ps. Cesar Ruiz Alva Universidad Cesar Vallejo de Trujillo-2006
Administración: Individual o colectiva

Duración: Variable aproximadamente 10 a 16 minutos

Muestra: 30 alumnos de Psicología de la Universidad Alas Peruanas Cusco-2021
Aplicación: Adolescencia y Adultos

Significación: Evaluación de la aserción y las habilidades sociales.

La escala de habilidades sociales evalúa las circunstancias situacionales de las personas, a través de sus reactivos agrupados en 6 dimensiones; autoexpresión en situaciones sociales, defensa de los propios derechos como consumidor, expresión de enfado o disconformidad, decir no y cortar interacciones, hacer peticiones e iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto. Escala valorativa; no me identifico en absoluto y me sentiría o actuaría así en la mayoría de los casos. A mayor puntaje generalmente la persona manifiesta más habilidades sociales y capacidades de aserción en distintos contextos sociales.

Ficha técnica del instrumento 2

Nombre del instrumento: Escala de Autoevaluación de la Ansiedad de Zung (EAA)
Autor: William Zung Año: 1965

Objetivo: Identificar niveles de ansiedad, buscar un estimado de la ansiedad como un trastorno emocional y medir cuantitativamente la intensidad al margen de la causa.

Dirigido a: Adolescentes y adultos.

Adaptado por: Luis Astocondor en Perú (2001)

La Escala de Autoevaluación de la Ansiedad de Zung mide los síntomas de trastorno ansioso afectivos y somáticos. Está conformado por 20 ítems, para ello se hará la calificación; nunca o raras veces, algunas veces, buen número de veces, la mayoría de veces. A mayor puntaje general la persona manifiesta más ansiedad.

4.7 Técnicas de análisis e interpretación de datos

Los datos en la investigación a realizar fueron procesados en el programa estadístico SPSS versión 25 en español, con el programa se obtuvieron resultados para fines estadísticos de asociación de las dimensiones de habilidades sociales y nivel de ansiedad. Empleando el instrumento estadístico Rho de Spearman y se tomaron en cuenta el método descriptivo con el uso de cuadros y figuras.

V. RESULTADOS

5.1 Presentación de resultados

Tabla N° 1

Distribución de frecuencia de la variable habilidades sociales

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	7	23,3	23,3	23,3
	Medio	21	70,0	70,0	93,3
	Alto	2	6,7	6,7	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

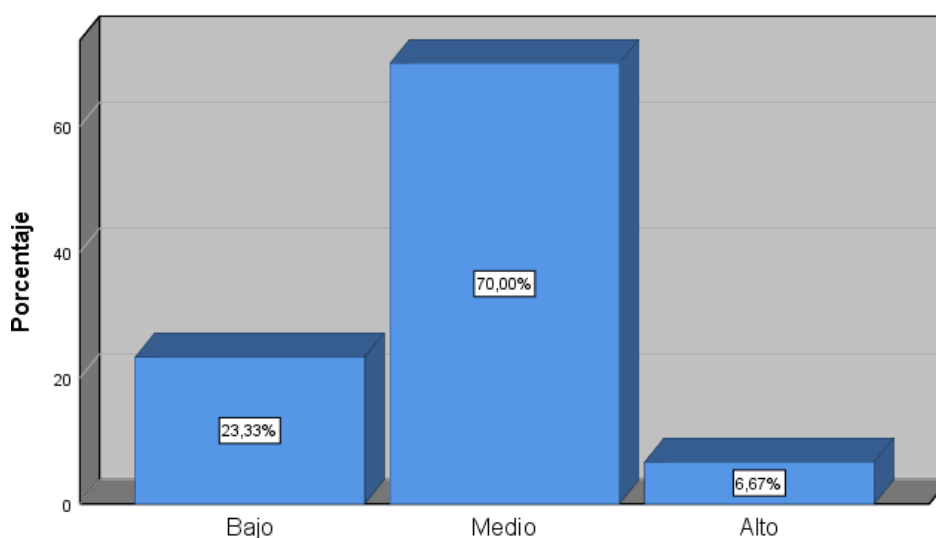


Figura 1. Habilidades sociales en estudiantes de Psicología de la Universidad AlasPeruanas, Cusco-2021.

Interpretación: En la tabla N°1 y figura N°1, se puede apreciar los resultados obtenidos posterior a la aplicación del instrumento psicométrico de recolección de datos en estudiantes de Psicología de la Universidad Alas Peruanas, Cusco-2021. Del 100% de los encuestados se observa que, el 23,3% (7) presentan un nivel bajo, un 70.0% (21) se encuentra en un nivel medio, y finalmente el 6,7% (2) tiene un nivel alto de habilidades sociales.

Tabla N° 2*Distribución de frecuencia de la variable ansiedad*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	12	40,0	40,0	40,0
	Medio	17	56,7	56,7	96,7
	Alto	1	3,3	3,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

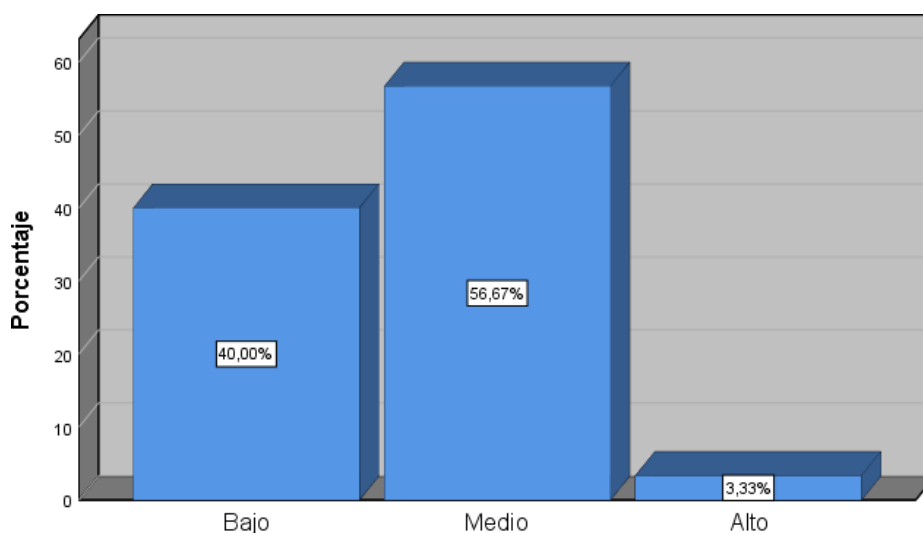


Figura 2. Ansiedad en estudiantes de Psicología de la Universidad Alas Peruanas, Cusco-2021.

Interpretación:

En la tabla N°2 y figura N°2, se puede apreciar los resultados obtenidos posterior a la aplicación del instrumento psicométrico de recolección de datos en estudiantes de Psicología de la Universidad Alas Peruanas, Cusco-2021. Del 100% de los encuestados se observa que, el 40,0% (12) presentan un nivel bajo, un 56,7% (17) se encuentra en un nivel medio, y finalmente el 3,3% (1) tiene un nivel alto de ansiedad.

Tabla N° 3

Distribución de frecuencia de la dimensión autoexpresión en situaciones sociales

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	4	13,3	13,3	13,3
	Medio	18	60,0	60,0	73,3
	Alto	8	26,7	26,7	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

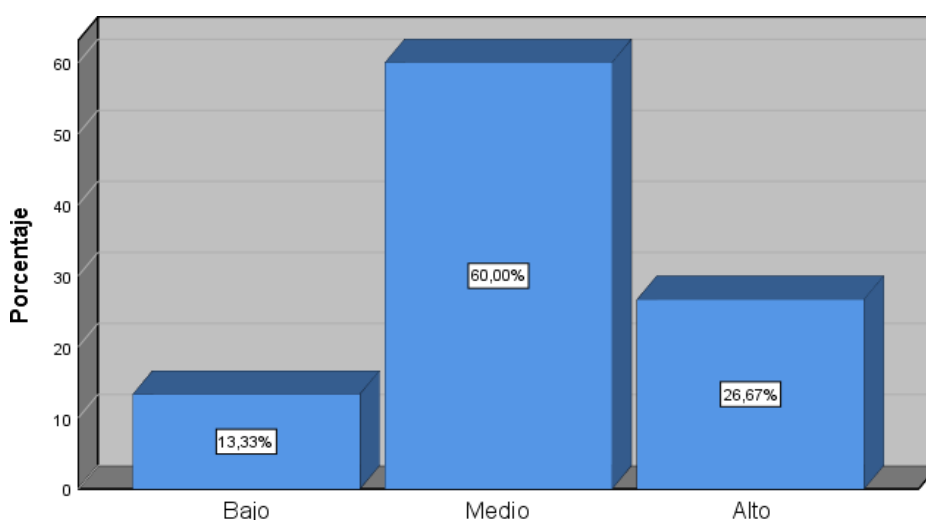


Figura 3. Autoexpresión en situaciones sociales en estudiantes de Psicología de la Universidad Alas Peruanas, Cusco-2021.

Interpretación:

En la tabla N°3 y figura N°3, Se puede apreciar los resultados obtenidos posteriora la aplicación del instrumento psicométrico de recolección de datos en estudiantes de Psicología de la Universidad Alas Peruanas, Cusco-2021. Del 100% de los encuestados se observa que, el 13,3% (4) presentan un nivel bajo, un 60.0% (18) se encuentra en un nivel medio, y finalmente el 26,6% (1) tiene un nivel alto de autoexpresión en situaciones sociales.

Tabla N° 4

Distribución de frecuencia de la dimensión expresión de enfado o disconformidad

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	6	20,0	20,0	20,0
	Medio	20	66,7	66,7	86,7
	Alto	4	13,3	13,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

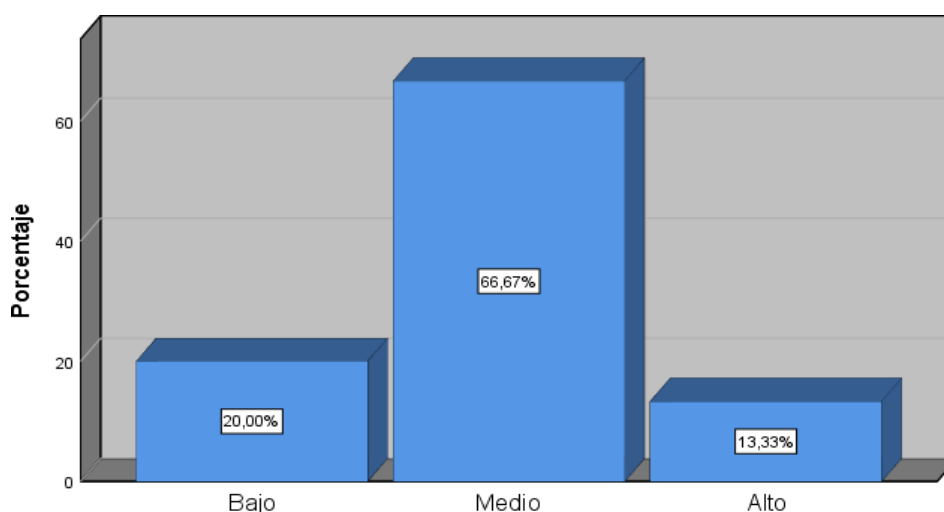


Figura 4. Expresión de enfado o disconformidad en estudiantes de Psicología de la Universidad Alas Peruanas, Cusco-2021.

Interpretación:

En la tabla N°4 y figura N°4, se puede apreciar los resultados obtenidos posterior a la aplicación del instrumento psicométrico de recolección de datos en estudiantes de Psicología de la Universidad Alas Peruanas, Cusco-2021. Del 100% de los encuestados se observa que, el 20,0% (6) presentan un nivel bajo, un 66.6% (20) se encuentra en un nivel medio, y finalmente el 13,3% (4) tiene un nivel alto de expresión de enfado o

disconformidad.

Tabla N° 5

Distribución de frecuencia de la dimensión decir no y cortar interacciones

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	9	30,0	30,0	30,0
	Medio	15	50,0	50,0	80,0
	Alto	6	20,0	20,0	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

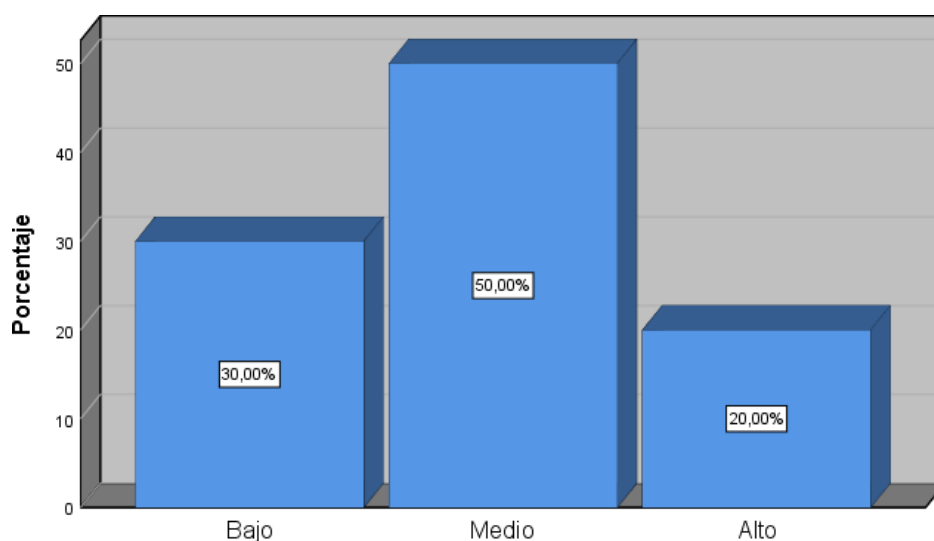


Figura 5. Decir no y cortar interacciones en estudiantes de Psicología de la Universidad Alas Peruanas, Cusco-2021.

Interpretación:

En la tabla N°5 y figura N°5, se puede apreciar los resultados obtenidos posterior a la aplicación del instrumento psicométrico de recolección de datos en estudiantes de Psicología de la Universidad Alas Peruanas, Cusco-2021. Del 100% de los encuestados se observa que, el 30,0% (9) presentan un nivel bajo, un 50,6% (15) se encuentra en un nivel medio, y finalmente el 20,0% (6) tiene un nivel alto de decir no y cortar interacciones.

Tabla N° 6*Distribución de frecuencia de la dimensión hacer peticiones*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	9	30,0	30,0	30,0
	Medio	16	53,3	53,3	83,3
	Alto	5	16,7	16,7	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

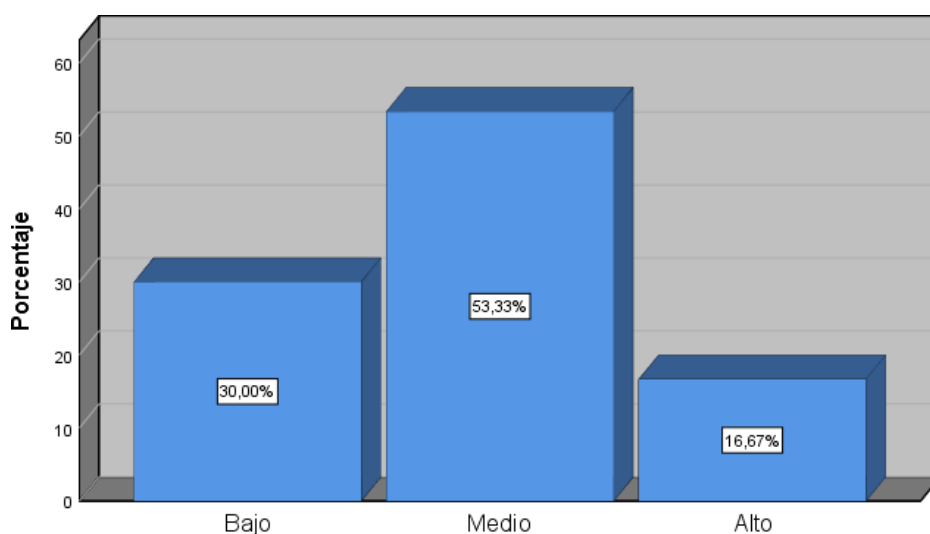


Figura 6. Hacer peticiones en estudiantes de Psicología de la Universidad Alas Peruanas, Cusco-2021.

Interpretación:

En la tabla N°6 y figura N°6, se puede apreciar los resultados obtenidos posterior a la aplicación del instrumento psicométrico de recolección de datos en estudiantes de Psicología de la Universidad Alas Peruanas, Cusco-2021. Del 100% de los encuestados se observa que, el 30,0% (9) presentan un nivel bajo, un 53.3% (16) se encuentra en un nivel medio, y finalmente el 16,6% (5) tiene un nivel alto de hacer peticiones.

VI. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

6.1 Análisis de resultados

Hipótesis general:

- **Hi.** Existe relación entre las habilidades sociales y ansiedad en estudiantes de Psicología de la Universidad Alas Peruanas, Cusco-2021.
- **Ho.** No existe relación entre las habilidades sociales y ansiedad en estudiantes de Psicología de la universidad Alas Peruanas, Cusco-2021.

Tabla N° 7

Correlación entre habilidades sociales y ansiedad

			V1. Habilidades sociales	V2. Ansiedad
Rho de Spearman	Habilidades sociales	Coefficiente de correlación	1,000	-,061
		Sig. (bilateral)	.	,747
		N	30	30
	Ansiedad	Coefficiente de correlación	-,061	1,000
		Sig. (bilateral)	,747	.
		N	30	30

Fuente: IBM SPSS V.25

En la tabla N° 7, aplicado a la prueba estadística de correlación de Rho de Spearman, (p -valor=0,747) mayor que el valor de significancia = 0,05 ello indica que no existe relación, (ρ =-0,61) indica una correlación negativa media, esto afirma que no existe relación entre habilidades sociales y ansiedad en estudiantes de Psicología de la Universidad Alas Peruanas, Cusco-2021.

Conclusión: se acepta la hipótesis nula (H_0) y se descarta la hipótesis de investigación (H_1). No Existe relación entre habilidades sociales y

ansiedad en estudiantes de Psicología de la Universidad Alas Peruanas, Cusco-2021.

Hipótesis específica 1:

- **Hi.** Existe relación entre la dimensión de autoexpresión de situaciones sociales y ansiedad en estudiantes de Psicología de la Universidad Alas Peruanas, Cusco-2021.
- **Ho.** No Existe relación entre la dimensión de autoexpresión de situaciones sociales y ansiedad en estudiantes de Psicología de la Universidad Alas Peruanas, Cusco-2021.

Tabla N° 8

Correlación entre autoexpresión de situaciones sociales y ansiedad

			D1. Autoexpresión de situaciones sociales	V2. Ansiedad
Rho de Spearman	Autoexpresión de situaciones sociales	Coefficiente de correlación	1,000	-,213
		Sig. (bilateral)	.	,258
		N	30	30
	Ansiedad	Coefficiente de correlación	-,213	1,000
		Sig. (bilateral)	,258	.
		N	30	30

Fuente: IBM SPSS V.25

En la tabla N° 8, aplicado a la prueba estadística de correlación de Rho de Spearman, (p-valor=0,258) menor que el valor de significancia = 0,05 ello indica que, si existe relación, (rho=-0,213) indica una correlación negativa baja, esto afirma que, si existe relación entre la dimensión autoexpresión de situaciones sociales y ansiedad en estudiantes de Psicología de la Universidad Alas Peruanas, Cusco-2021.

Conclusión: se acepta la hipótesis de investigación (Hi) y se descarta la hipótesis nula (Ho). Existe relación entre la dimensión autoexpresión de situaciones sociales y ansiedad en estudiantes de Psicología de la Universidad Alas Peruanas, Cusco-2021.

Hipótesis específica 2:

- **Hi.** Existe relación entre la dimensión expresión de enfado o disconformidad y ansiedad en estudiantes de Psicología de la Universidad Alas Peruanas, Cusco-2021.
- **Ho.** No Existe relación entre la dimensión expresión de enfado o disconformidad y ansiedad en estudiantes de Psicología de la Universidad Alas Peruanas, Cusco-2021.

Tabla N° 9

Correlación entre expresión de enfado o disconformidad y ansiedad

			D2. Expresión de enfado o disconformidad	V2. Ansiedad
Rho de Spearman	Expresión de enfado o disconformidad	Coefficiente de correlación	1,000	,023
		Sig. (bilateral)	.	,902
		N	30	30
	Ansiedad	Coefficiente de correlación	,023	1,000
		Sig. (bilateral)	,902	.
		N	30	30

Fuente: IBM SPSS V.25

En la tabla N° 9, aplicado a la prueba estadística de correlación de Rho de Spearman, (p-valor=0,902) mayor que el valor de significancia = 0,05 ello indica que no existe relación, (rho=0,023) indica una correlación positiva baja, esto afirma que, no existe relación entre la dimensión

expresión de enfado y disconformidad y ansiedad en estudiantes de Psicología de la Universidad Alas Peruanas, Cusco-2021.

Conclusión: se rechaza la hipótesis de investigación (Hi) y se acepta la hipótesis nula (Ho). No Existe relación entre la dimensión expresión de enfado o disconformidad y ansiedad en estudiantes de Psicología de la Universidad Alas Peruanas, Cusco-2021.

Hipótesis específica 3:

- **Hi.** Existe relación entre la dimensión decir no y cortar interacciones y ansiedad en estudiantes de Psicología de la Universidad Alas Peruanas, Cusco-2021.
- **Ho.** No Existe relación entre la dimensión decir no y cortar interacciones y ansiedad en estudiantes de Psicología de la Universidad Alas Peruanas, Cusco-2021.

Tabla N° 10

Correlación entre decir no y cortar interacciones y ansiedad

		D3. Decir no y cortar interacciones	V2. Ansiedad
Rho de Spearman	Decir no y cortar interacciones	Coefficiente decorrelación	1,000
		Sig. (bilateral)	,916
		N	30
	Ansiedad	Coefficiente decorrelación	,020
		Sig. (bilateral)	,916
		N	30

Fuente: IBM SPSS V.25

En la tabla N° 10, aplicado a la prueba estadística de correlación de Rho de Spearman, (p-valor=0,916) mayor que el valor de significancia = 0,05 ello indica que no existe relación, (rho=0,020) indica una correlación

positiva baja, esto afirma que, no existe relación entre la dimensión decir no y cortar interacciones y ansiedad en estudiantes de Psicología de la Universidad Alas Peruanas, Cusco-2021.

Conclusión: se rechaza la hipótesis de investigación (Hi) y se acepta la hipótesis nula (Ho). No Existe relación entre la dimensión decir no y cortar interacciones y ansiedad en estudiantes de Psicología de la Universidad Alas Peruanas, Cusco-2021.

Hipótesis específica 4:

- **Hi.** Existe relación entre la dimensión hacer peticiones y ansiedad enestudiantes de Psicología de la Universidad Alas Peruanas, Cusco-2021.
- **Ho.** No Existe relación entre la dimensión hacer peticiones y ansiedad enestudiantes de Psicología de la Universidad Alas Peruanas, Cusco-2021.

Tabla N° 11

Correlación entre hacer peticiones y ansiedad

			D4. Hacer peticiones	V2. Ansiedad
Rho de Spearman	Hacer peticiones	Coeficiente decorrelación	1,000	-,035
		Sig. (bilateral)	.	,854
		N	30	30
	Ansiedad	Coeficiente decorrelación	-,035	1,000
		Sig. (bilateral)	,854	.
		N	30	30

Fuente: IBM SPSS V.25

En la tabla N° 11, aplicado a la prueba estadística de correlación de Rho de Spearman, (p-valor=0,854) mayor que el valor de significancia = 0,05 ello indica que no existe relación, (rho=-0,035) indica una correlación

negativa baja, esto afirma que, no existe relación entre la dimensión hacer peticiones y ansiedad en estudiantes de Psicología de la Universidad Alas Peruanas, Cusco-2021.

Conclusión: se rechaza la hipótesis de investigación (Hi) y se acepta la hipótesis nula (Ho). No Existe relación entre la dimensión hacer peticiones y ansiedad en estudiantes de Psicología de la Universidad Alas Peruanas, Cusco-2021.

6.2 Comparación de los resultados con antecedentes

(Conza y Pedro, 2020) desarrollaron un trabajo de investigación cuya finalidad de estudiar las habilidades sociales que poseen los estudiantes de la carrera de enfermería y analizar su relación con el consumo de alcohol. Desarrollando un trabajo de prevalencia, a una población de 849 alumnos, cuya muestra aleatoria fue de 276 estudiantes. Se aplicó la lista de chequeo de Habilidades Sociales de Goldstein y el cuestionario de CAGE. Obteniendo datos de prevalencia de habilidades sociales en los estudiantes de la Carrera de Enfermería fue del 49, 81% en un rango alto, el 48, 31% en un rango medio y el 1,87% ubicada en un rango bajo. Con relación al consumo de alcohol, se estableció que la prevalencia fue del 79.8% ubicada en la categoría de bebedor social, el 12, 4% se ubica en el área de consumo de riesgo, el 4,9% se hallan en el área de consumo perjudicial, y finalmente el 3, 0% en la categoría de dependencia alcohólica. Concluyendo que no existe una relación estadísticamente significativa entre las habilidades sociales y el consumo del alcohol ($p=0,415$).

(Proaño, 2016), realizó una investigación con el objetivo de determinar la relación entre habilidades sociales y ansiedad en alumnos de octavo, noveno y décimo grado de la Universidad Central del Ecuador, la muestra estuvo conformada por 200 estudiantes, la metodología que se aplicó fue cuantitativo y cualitativo. Para la recolección de datos se utilizó la técnica psicométrica el test BAS que evalúa los niveles de habilidades sociales, así mismo se empleó el test CR-MAS para analizar los grados de ansiedad.

Como conclusión de la investigación se determinó una relación medianamente significativa.

(Mendo, León, Felipe Castaño, Polo del Rio, y Palacios, 2016), realizaron una investigación a una muestra de 132 alumnos con la finalidad de estudiar la influencia de la asignatura habilidades sociales, así también la reducción de la Ansiedad Social en los estudiantes de grado en Educación Social, evaluaron las diferencias y evolución de las habilidades sociales en los alumnos en relación de haber recibido el curso de entrenamiento de habilidades sociales. Para lo cual se empleó la investigación de corte cuasiexperimental con un diseño pretest-postest-seguimiento con un grupo control, empleando autoinformes que evalúan los comportamientos socialmente hábiles y el grado de Ansiedad Social, se llegó a la conclusión de sugerir métodos actualizados para que los alumnos universitarios desarrollen sus habilidades sociales, se halló eficiencia en el proceso de entrenamiento en habilidades sociales, y garantizan la oportuna inclusión y control de la variable.

(Sánchez, 2016), realizó una investigación con la finalidad de determinar la relación entre la Ansiedad Estado-Rasgo y las habilidades sociales en alumnos del nivel secundario de la institución educativa policial Mariano Santos Mateos. La muestra estuvo conformada por 144 alumnos de segundo, tercero y cuarto grado de educación secundaria. Para la recolección de datos se aplicó el inventario de Ansiedad Rasgo- Estado IDARE y la escala de habilidades sociales EHS, se obtuvo resultados entre la ansiedad estado y las habilidades sociales que evidencian la correlación significativa al $p < 0.05$ de manera negativa, a menor ansiedad estado se evidencian mejoras en las habilidades sociales. En otra área se aprecia la relación negativa entre la ansiedad rasgo y las habilidades sociales al $p < 0.05$ hallándose el mismo fenómeno.

Barbarán (2017) Realizó un trabajo de investigación titulado; inteligencia emocional y las habilidades sociales en universitarios de una facultad de educación-lima 2016. El trabajo de investigación fue descriptivo,

correlacional con un enfoque cuantitativo, no experimental y transversal, cuya muestra estuvo conformada por 125 alumnos de la escuela profesional de Educación. Para la recolección de datos se aplicó los instrumentos psicométricos para medir la inteligencia emocional y las habilidades sociales, los mismos que fueron sometidos a expertos para su validación.

Se obtuvo la siguiente conclusión; existe correlación directa entre la inteligencia emocional y existe relación significativa entre la inteligencia emocional y las habilidades sociales en los estudiantes de la escuela profesional de Educación. por presentar un grado de significancia calculada es $p < .05$ y el coeficiente de correlación de Rho de Spearman posee un valor de ,634.

Consuelo y Pereira (2020), Realizarón un trabajo de investigación para determinar el nivel de habilidades sociales en los estudiantes de la institución educativa, CEBA Clorinda Matto de Turner de la ciudad del Cusco, cuya muestra estuvo conformada por

41 alumnos, correspondientes al 3er y 4to grado de secundaria. El trabajo de investigación fue de carácter cuantitativo, de tipo no experimental y de diseño descriptivo simple, se aplicó el instrumento psicométrico de habilidades sociales para la recolección de data. Obteniendo como resultado sobre las variables habilidades sociales el 7.32% (3) de los alumnos poseen un alto grado, el 34.15% (14) estudiantes obtuvieron un nivel muy bueno, el 31.71% (13) arrojaron un nivel normal, el 19,51% (8) de los alumnos poseen un nivel bajo y finalmente el 7.32% (3) obtuvieron un nivel deficiente.

Se obtuvo la siguiente conclusión; existe un buen nivel de habilidades sociales en los alumnos de 3ro y 4to grado de educación secundaria del CEBA Clorinda Mato de Turner, cuyos datos resultantes evidencian que el 73.18% de los alumnos se hallan en niveles normales, muy buenos y excelentes.

Sharmely (2020) Por su parte realizo una investigación para determinar las habilidades sociales menos desarrolladas entre sexo en los estudiantes del V ciclo de educación básica Regular de la institución Educativa Bolivariano Cusco, la muestra estuvo conformada por 91 alumnos de 5to y 6to grado del nivel primario. El diseño de la investigación fue de enfoque cuantitativo, de tipo básica, de característica descriptiva, noexperimental, de diseño descriptivo simple. Se aplico el instrumento psicométrico de la escala de habilidades sociales EHS. Obteniendo como resultados: el 35% (32/91) de alumnos se encuentran en un nivel excelente de habilidades sociales básicas, el 41% (38/91) presentan un buen nivel, el 23% (21/91) presentan nivel normal. Se registra que nadie de los alumnos presento un nivel bajo o deficiente de habilidades sociales básicas, por otra parte, en el área de habilidades sociales avanzadas un 31% (29/91) de alumnos presentan un excelente nivel, y el 58% (53/91) de estudiantes se hallan en un buen nivel, en la dimensión de habilidades sociales relacionada con los sentimientos, los alumnos presentan un excelente nivel del 26% (24/91), un 54% (50/91) se encuentran en un buen nivel y un 18% (17/91) de estudiantes presentan un nivel normal, en el área de habilidades alternativas a la agresión.

Concluyendo; se pudo determinar que los alumnos de 5to y 6to grado del nivel primario obtuvieron un excelente nivel, buen nivel, y finalmente un nivel normal de habilidades sociales.

(Huarcaya, 2019), realizo un trabajo de investigación donde manifiesta que la ansiedad en la actualidad se presenta como un estado emocional que varias personas lo padecen, por la rutina diaria familiar, social, laboral y académicas.

Su estudio se basó en determinar los factores asociados a la ansiedad en los estudiantes del internado de medicina de la ciudad del Cusco, 2019, por la formación exigente de formación al igual que la laboral, la responsabilidad profesional propias de su carrera profesional. El método empleado fue no experimental, de corte transversal, descriptivo, la

población estuvo conformada por estudiantes internos de medicina de la Universidad Nacional San Antonio Abad del Cusco y la Universidad Andina del Cusco, quienes realizaron su internado en los nosocomios públicos. Se llegó a la conclusión de la existencia de un alto índice de estudiantes que presentan ansiedad, encontrándose los varones más vulnerables en comparación con las mujeres.

CONCLUSIONES

1. Conforme a los resultados procesados entre habilidades sociales y ansiedad en estudiantes de Psicología de la Universidad Alas Peruanas, Cusco-2021, no se evidencia relación entre las variables manifestadas, ($\rho=-0,61$ con un valor p-valor=0,747), se puede concluir que al tener habilidades sociales no garantiza que se deje de experimentar ansiedad, existe una diversidad de factores como la rutina académica, familiar, laboral que generan ansiedad en los estudiantes.
2. Culminando el procesamiento de datos entre la dimensión autoexpresión de situaciones sociales y ansiedad en estudiantes de Psicología de la Universidad Alas Peruanas, Cusco-2021, se evidencia relación entre las variables manifestadas, ($\rho=-0,213$ con un valor p-valor=0,258), por lo expresado existen rasgos personales que orientan al manifiesto de diferentes respuestas y sumando a ello las diferentes circunstancias sociales que causan ansiedad.
3. Con relación a la dimensión expresión de enfado o disconformidad y ansiedad en estudiantes de Psicología de la Universidad Alas Peruanas, Cusco-2021, no se halló relación entre dichas variables, ($\rho=0,023$ con un valor p-valor=0,902), por lo expresado la relación entre el enfado o disconformidad y ansiedad no se manifiesta de manera continua.

4. En relación a los datos procesados correspondiente a la dimensión decir no y cortar interacciones y ansiedad en estudiantes de Psicología de la Universidad Alas Peruanas, Cusco-2021, no se evidencio relación entre las variables mencionadas, ($\rho=0,020$ con un valor p-valor= $0,916$), en tal sentido se manifiesta que los factores que predominan son personales sujetos a circunstancias internas y externas.
5. Respecto a la dimensión hacer peticiones y ansiedad en estudiantes de Psicología de la Universidad Alas Peruanas, Cusco-2021, no existe relación entre estas variables, ($\rho=-0,035$ con un valor p-valor= $0,854$), se puede concluir que hacer peticiones no necesariamente está ligado a la ansiedad.

RECOMENDACIONES

1. Se sugiere a las autoridades competentes de la universidad, la implementación extracurricular de habilidades sociales y ansiedad en el proceso de formación profesional, que comprenda etapas, así como la capacitación constante de parte de los formadores profesionales.
2. Al director general, destinar ambientes en donde se realice la capacitación de talleres a todas las escuelas profesionales, orientado a la Psicoeducación en autoexpresión de situaciones sociales y ansiedad, entre otros, importantes para el desarrollo personal.
3. Al decano de la universidad, coordinación constante con los directores de las diferentes escuelas profesionales, realizar talleres referidos a la expresión de enfado o disconformidad y ansiedad.
4. Al cuerpo docente que desempeñan cursos de investigación, orientar, motivar el amplio campo de la personalidad en la dimensión de decir no y cortar interacciones y ansiedad como eje principal del ejercicio profesional.
5. Finalmente se sugiere la ampliación de servicio logístico del departamento de Psicología, desarrollar talleres con la temática hacer peticiones y ansiedad en todas las escuelas profesionales con una mayor productividad.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Balart, M. (2007). Las claves del poder personal. *Capital Humano*(215), 42. Obtenido de <http://pdfs.wke.es/3/1/4/5/pd0000013145.pdf>
- Bandura, A. (1969). *Teoría del aprendizaje social* (3ra Edición ed.). España: España- Calpe. Obtenido de [https://books.google.com.pe/books?id=KQUKtV8OTyQC&q=Bandura,+A.+\(1969\).+Teor%C3%ADa+del+aprendizaje+social.+\(3%C2%B0ed.,+Ed.\)+Espa%C3%B1a:+Espa%C3%B1a-Calpe.&dq=Bandura,+A.+\(1969\).+Teor%C3%ADa+del+aprendizaje+social.+\(3%C2%B0ed.,+Ed.\)+Espa%C3%B1a:+Espa%C3](https://books.google.com.pe/books?id=KQUKtV8OTyQC&q=Bandura,+A.+(1969).+Teor%C3%ADa+del+aprendizaje+social.+(3%C2%B0ed.,+Ed.)+Espa%C3%B1a:+Espa%C3%B1a-Calpe.&dq=Bandura,+A.+(1969).+Teor%C3%ADa+del+aprendizaje+social.+(3%C2%B0ed.,+Ed.)+Espa%C3%B1a:+Espa%C3)
- Bandura, A. (1987). *Teoría del aprendizaje social* (2 ed.). Espasa-Calpe. Obtenido de [https://books.google.com.pe/books?id=sJsQwAACAAJ&dq=Seg%C3%BAn+la+Teor%C3%ADa+del+Aprendizaje+Social+\(Bandura,+1982&hl=es-419&sa=X&ved=2ahUKEwj56c7AvNvAhWtJLkGHek2BDoQ6AEwA3oECAEQAQ](https://books.google.com.pe/books?id=sJsQwAACAAJ&dq=Seg%C3%BAn+la+Teor%C3%ADa+del+Aprendizaje+Social+(Bandura,+1982&hl=es-419&sa=X&ved=2ahUKEwj56c7AvNvAhWtJLkGHek2BDoQ6AEwA3oECAEQAQ)
- Barbarán, J. (2017). *Inteligencia emocional y las habilidades sociales en universitarios de una facultad de educación [Tesis de grado, Universidad César Vallejo]*. repositorio@ucv.edu.pe, Lima. Obtenido de <https://hdl.handle.net/20.500.12692/17089>
- Bermúdez, J., Pérez, A., SanJuan, P., & Rueda, B. (2011). *Psicología de la personalidad*. Madrid: Printed in Spain, Grafo, S.A. Obtenido de <https://tuvntana.files.wordpress.com/2015/06/psicologia-de-la-personalidad-bermudez-perez-y-ruiz.pdf>

- Bolaños, M. (2014). Niveles de ansiedad en estudiantes de psicología clínica e industrial de la Universidad Rafael Landívar de tercer año de la jornada vespertina que están por iniciar las prácticas de intervención psicológica. (*Tesis de licenciatura*). Universidad Rafael Landívar, Guatemala de la Asunción.
- Obtenido de <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2014/05/42/Bolanos-Maricarmen.pdf>
- Branden, N. (2010). *La autoestima de la mujer* (Vol. 4). Grupo Planeta (GBS). Obtenido de https://books.google.com.pe/books?id=gM-OOmZtthkC&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false
- Caballo, V. (1991). *Manual de técnicas de terapia y modificación de conducta* (1 ed.). Madrid: siglo xxi de españa editores. s.a.
- Caballo, V. (2005). *Manual de Evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. (6ta ed.). Madrid, España: Siglo XXI.
- Caballo, V. (2007). *Manual de Evaluación y entrenamiento de las habilidades Sociales*. Madrid: Siglo XXI de España Editores, S.A.
- Campo, L., & Martines, Y. (2009). Habilidades sociales en estudiantes de psicología de una Universidad privada de la Costa Caribe Colombiana. *Revista Iberoamericana De Psicología*, 2(1), 39-52. Obtenido de <https://doi.org/10.33881/2027-1786.rip.2104>
- Canal, N. (2006). Técnicas de muestreo. Sesgos más frecuentes. *Revista Seden*, 9(4), 121-132. Obtenido de <http://www.revistaseden.org/files/9->
- Carrasco, M., & Gonzales, J. (2006). Aspectos conceptuales de la agresión: definición y modelos explicativos. *Acción Psicológica*, 7-38. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/3440/344030758001.pdf>

- Carrasco, S. (2009). *Metodología de la investigación científica. Pautas metodológicas para diseñar y elaborar el proyecto de investigación*. Lima: editorial san marcos E I R LTDA. Obtenido de http://www.sancristoballibros.com/libro/metodologia-de-la-investigacion-cientifica_45761
- Catucuamba, A., & Nuñez, Q. (2019). Habilidades sociales en las relaciones interpersonales de los estudiantes de la carrera de Psicopedagogía de la Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias Educación. (Tesis de licenciatura). Universidad Central del Ecuador, Quito. Obtenido de <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/18918>
- Chiavenato, I. (2007). *Introducción a la teoría general de la administración* (7 ed.). Tlalnepantla, México: mCgraw-hill/ínter american a editores, s.a. de C.V. Obtenido de <https://esmirnasite.files.wordpress.com/2017/07/i-admon-chiavenato.pdf>
- Cieza, C. (2016). *Habilidades sociales, adolescentes, asertividad, comunicación, autoestima, toma de decisiones [Tesis de grado, Universidad de Ciencias y Humanidades]*. Repositorio UCH-Institucional, Lima. Obtenido de https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UUCH_da7f467560893ddeb1110fb26f9238ae
- Coleman, L. (1975). *liberacion del miedo*. mEXICO: eD. compañía continental. obtenidode <https://www.iberlibro.com/liberacion-miedo-coleman-lester-l/1087180742/bd>
- Consuelo, D., & Pereira, K. (2020). *Nivel de habilidades sociales en los estudiantes delCEBA Clorinda Matto de Turner [Tesis de Licenciatura, Universidad Autónoma de Ica]*. Repositorio insitucional, Cusco. Obtenido de <http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/handle/autonomad>

eica/877

Conza, V., & Pedro, O. (2020). Habilidades sociales en estudiantes de la Carrera De Enfermería. (*Tesis de licenciatura*).

Universidad Central del Ecuador, Quito, Ecuador. Obtenido de

<http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/21243/1/T-UCCE-0014-CME-127.pdf>

España, L. N. (21 de Abril de 2017). Estas cinco habilidades sociales mejoran tu salud.

La Nueva España. Obtenido de <https://www.lne.es/vida-y-estilo/salud/2017/04/21/cinco-habilidades-sociales-mejoran-salud-19329147.html>

Fernández, E., & Olmedo, M. (2003). *Trastornos del comportamiento perturbador*.

Madrid, España: Klinik. Obtenido de

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=95810>

Fernández, M. (2007). *Habilidades sociales en el contexto educativo [Tesis de magistratura, Universidad del Bio-Bio]*. Repositorio institucional, Chillán, Chile. Obtenido de <https://es.slideshare.net/yelitzasanchezortiz/tesis-habilidades-sociales-en-el-contexto-educativo>

García, J. (s.f.).

García, M., & Cabanillas, G. (julio-diciembre de 2014). diferencias de género en habilidades sociales en estudiantes universitarios de argentina. *Anuario Electrónico de Estudios en Comunicación Social "Disertaciones"*, 7(2), 114-135. Obtenido de

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=511555580006>

Gil, S. (2020). *Habilidades sociales* (Vol. 4). Editorial Flamboyant. Obtenido de

https://books.google.com.pe/books?id=ejvIDwAAQBAJ&dq=habilidades+sociales&source=gbs_navlinks_s

- Gismero, E. (2002). *Escala de habilidades sociales* (2 ed.). Madrid, España: TEA Ediciones, S.A.
- Goldstein, A. (1989). *Habilidades sociales y autocontrol en la adolescencia*. Barcelona, España: Ediciones Martínez Roca S.A. Obtenido de <file:///C:/Users/USER100/Downloads/Goldstein%20et%20al%20-%20Habilidades%20Sociales%20y%20Autocontrol%20en%20la%20Adolescencia.pdf>
- Goroskieta, V. (s.f.). *Habilidades sociales*. Obtenido de https://www.navarra.es/NR/rdonlyres/E1856A5F-05EB-4CAB-A370-93483C1B8B03/138615/Cap_04_97122.pdf
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, L. (2014). *Metodología de la Investigación* (6ta ed.). México D.F.: mcgraw-hill / interamericana editores, s.a. de c.v. Obtenido de <http://observatorio.epacartagena.gov.co/wp-content/uploads/2017/08/metodologia-de-la-investigacion-sexta-edicion.compressed.pdf>
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, M. (2010). *Metodología de la Investigación* (Quinta edición ed.). Mexico: Mc Graw Hill.
- Hofstadt, C., & Gomez, J. (2013). *Competencias y habilidades profesionales para universitarios*. Madrid, España: Ediciones Díaz de Santos. Obtenido de https://books.google.com.pe/books?id=ywMQY1A5EvwC&dq=habilidades+social+es+en+universitarios&source=gbs_navlinks_s
- Huarcaya, P. (2019). Factores asociados a ansiedad en los internos de medicina de la ciudad del Cusco, 2019. (*Tesis de licenciatura*). Universidad Andina del Cusco, Cusco. Obtenido de <http://repositorio.uandina.edu.pe/bitstream/uac/3387/1/resu>

men.pdf

Jarne, A., Talarn, A., Armayoes, M., Horta, E., & Requena, E. (2006).

Psicopatología.

Barcelona: Eureca Media, SL. Obtenido de

https://www.academia.edu/18887212/libro_de_base_psicopatologia

Jiménez, R., Vázquez, A., & Vázquez, R. (2007). Habilidades

sociales y apoyo social en esquizofrenia. *International*

Journal of Psychology and Psychological Therapy, 7(1),

61-71. Obtenido de

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=56070105>

Julio, S., Francisco Tornay Mejías, E. G., & Rosa, E. (2006).

Procesos Psicológicos Básicos (Vol. 2). España: McGraw-

Hill Interamericana de España S.L. Obtenido de

[https://books.google.com.pe/books?id=V5PGPQAACAAJ&dq=los+procesos+psicol%C3%B3gicos+b%C3%A1sicos&hl=es-](https://books.google.com.pe/books?id=V5PGPQAACAAJ&dq=los+procesos+psicol%C3%B3gicos+b%C3%A1sicos&hl=es-419&sa=x&ved=2ahukewjojbh5efvahxjglkghbntbyqq6aewahoecaaqag)

[419&sa=x&ved=2ahukewjojbh5efvahxjglkghbntbyqq6aewahoecaa](https://books.google.com.pe/books?id=V5PGPQAACAAJ&dq=los+procesos+psicol%C3%B3gicos+b%C3%A1sicos&hl=es-419&sa=x&ved=2ahukewjojbh5efvahxjglkghbntbyqq6aewahoecaaqag)

[qag](https://books.google.com.pe/books?id=V5PGPQAACAAJ&dq=los+procesos+psicol%C3%B3gicos+b%C3%A1sicos&hl=es-419&sa=x&ved=2ahukewjojbh5efvahxjglkghbntbyqq6aewahoecaaqag)

[qag](https://books.google.com.pe/books?id=V5PGPQAACAAJ&dq=los+procesos+psicol%C3%B3gicos+b%C3%A1sicos&hl=es-419&sa=x&ved=2ahukewjojbh5efvahxjglkghbntbyqq6aewahoecaaqag)

Landeau, R. (2007). *Elaboración de trabajos de investigación*. Caracas:

Editorial Alfa.

Obtenido de

[https://books.google.com.pe/books?id=M_N1CzTB2D4C&printsec=](https://books.google.com.pe/books?id=M_N1CzTB2D4C&printsec=frontcover&dq=inauthor:%22Rebeca+Landeau%22&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwjW39T24YjwAhU_rJUcHTIWBh0Q6AEwAHoECAAQAg#v=onepage&q&f=false)

[=frontcover&dq=inauthor:%22Rebeca+Landeau%22&hl=es&sa=X&ved=2ahUKE](https://books.google.com.pe/books?id=M_N1CzTB2D4C&printsec=frontcover&dq=inauthor:%22Rebeca+Landeau%22&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwjW39T24YjwAhU_rJUcHTIWBh0Q6AEwAHoECAAQAg#v=onepage&q&f=false)

[wjW39T24Yjw](https://books.google.com.pe/books?id=M_N1CzTB2D4C&printsec=frontcover&dq=inauthor:%22Rebeca+Landeau%22&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwjW39T24YjwAhU_rJUcHTIWBh0Q6AEwAHoECAAQAg#v=onepage&q&f=false)

[AhU_rJUcHTIWBh0Q6AEwAHoECAAQAg#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.pe/books?id=M_N1CzTB2D4C&printsec=frontcover&dq=inauthor:%22Rebeca+Landeau%22&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwjW39T24YjwAhU_rJUcHTIWBh0Q6AEwAHoECAAQAg#v=onepage&q&f=false)

[AhU_rJUcHTIWBh0Q6AEwAHoECAAQAg#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.pe/books?id=M_N1CzTB2D4C&printsec=frontcover&dq=inauthor:%22Rebeca+Landeau%22&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwjW39T24YjwAhU_rJUcHTIWBh0Q6AEwAHoECAAQAg#v=onepage&q&f=false)

Lara, J., & Guzmán, E. (2019). Estudio comparado de las

habilidades sociales en estudiantes de instituciones

públicas y privadas. (*Título de licenciatura*).

Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Ambato,

Ecuador. Obtenido de

<https://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/2899/1/77064.pdf>

Marcillo, J. (s.f.).

Marcillo, J., & Marco, P. (2019). Habilidades sociales en el desarrollo psicoemocional en estudiantes de cuarto “a” y quinto “a” de la carrera de psicología educativa. (*Título de licenciatura*). Universidad Nacional de Chimborazo, Riobamba, Ecuador. Obtenido de <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/5672/1/UNA-CH-FCEHT-TG-P.EDUC-2019-000030.pdf>

Mendo, S., León, B., Felipe Castaño, E., Polo del Río, I., & Palacios, V. (2016).

Evaluación de las habilidades sociales de estudiantes. (*Tesis de licenciatura*). Universidad de Extremadura, Cáceres. Obtenido de [https://addi.ehu.es/bitstream/handle/10810/48338/14031-56177-2-](https://addi.ehu.es/bitstream/handle/10810/48338/14031-56177-2-PB.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

[PB.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://addi.ehu.es/bitstream/handle/10810/48338/14031-56177-2-PB.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Muñoz, C., Crespi, P., & Angrehs, R. (2011). *Habilidades Sociales*. Editorial Paraninfo.

Obtenido de https://books.google.com.pe/books?id=kf8x6GDRjTsC&printsec=frontcover&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false

OMS. (9 de Octubre de 2017). *Día Mundial de la Salud Mental 2017 – La salud mental en el lugar de trabajo*. Obtenido de Organización Mundial de la Salud: https://www.who.int/mental_health/world-mental-health-day/2017/es/

Peña, E., & Serrano, C. (2010). *Habilidades Sociales*. Editex. Obtenido de

<https://books.google.com.pe/books?id=zpU4DhVHTJIC&print>

- sec=frontcover&source=gbgs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false
- Pereira, J., & Espada, J. (2020). *Habilidades sociales*. Universidad Miguel Hernández, España. Obtenido de <https://institutosalamanca.com/blog/habilidades-sociales-definicion-delimitacion/#:~:text=Seg%C3%BAAn%20la%20Teor%C3%ADa%20del%20Aprendizaje,de%20un%20modo%20socialmente%20competee.>
- Perez, M. (14 de Noviembre de 2019). *Conducta pasiva: características y consecuencias*. Obtenido de Liferder: <https://www.liferder.com/conducta-pasiva/>.
- Proaño, A. (2016). *Habilidades sociales y ansiedad en estudiantes de octavo, (Titulode Magistratura)*. Universidad Central del Ecuador, Quito. Obtenido de <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/8936/1/T-UC-0010-1572.pdf>
- Puchol, D. (2003). Los trastornos de ansiedad: la epidemia silenciosa del siglo XXI. *Revista Psicología Científica.com*, 5(3). Obtenido de <https://www.psicologiacientifica.com/trastornos-de-ansiedad-epidemia/>
- Ros, R. (2004). *Controla tus pensamiento y controlarás tu ansiedad*. (8. 3.-P.-E. TraceCommunication Plaza Ezkabazabal, Ed.) *Stop a la ansiedad.com*, 68. Obtenido de <file:///C:/Users/USER100/Downloads/234219940-Stop-a-la-ansiedad-de-Ricardo-Ros-pdf.pdf>
- Sánchez, D. (2016). *Ansiedad y habilidades sociales en alumnos de nivel secundariode una institución educativa policial de Trujillo. (Titulo de licenciatura)*. Universidad Privada del Norte, Trujillo. Obtenido de <https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/10212/S%c3%a1nchez%20Salazar%20Deisy%20.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Sánchez, D., Robles, M., & González, M. (2015). *Competencias*

sociales en estudiantes universitarios de Ciencias de la Salud. *Educación Médica*, 16, 126-130. Obtenido de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1575181315000248>

Segura, M. (2002). *Habilidades cognitivas y sociales, y crecimiento moral*. Madrid, España: Narcea Ediciones. Obtenido de [https://books.google.com.pe/books?id=PL4ZxbXG9T0C&printsec=frontcover&so](https://books.google.com.pe/books?id=PL4ZxbXG9T0C&printsec=frontcover&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false)

[urce=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.pe/books?id=PL4ZxbXG9T0C&printsec=frontcover&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false)

Sharmely, A. (2020). *Habilidades sociales en estudiantes del V ciclo del colegio Bolivariano, Cusco 2020 [Tesis de licenciatura, Universidad Autónoma de Ica]*. Repositorio institucional, Ica. Obtenido de

<http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/handle/autonoma-deica/877>

Sierra, J., Ortega, V., & Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista Mal-estar E Subjetividade*, 10-59. Obtenido de

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27130102>

Valdés, Á., Madrid, E., Martínez, E., & Martínez, B. (2016).

Propiedades psicométricas de una escala para medir dificultades en habilidades sociales relacionadas con la victimización. *Pensamiento Psicológico*, 14(2), 77-88.

Obtenido de

<https://revistas.javerianacali.edu.co/index.php/pensamientopsicologico/article/view/1375/2040>

Warren, H. (1998). *Diccionario de Psicología* (3ra ed.). Mexico:

Fondo De Cultura Económica. Obtenido de

<https://www.buscalibre.pe/libro-diccionario-de-psicologia/9789681656904/p/1036507>

ANEXOS

Anexo 1: Instrumento de recolección de datos

ESCALA DE HABILIDADES SOCIALES

INSTRUCCIONES :

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

Para responder utilice la siguiente clave:

A = No me identifico, en la mayoría de las veces no me ocurre o no lo haría. B = No tiene que ver conmigo, aunque alguna vez me ocurra

C = Me describe aproximadamente, aunque no siempre actúe así o me sienta así. D = Muy de acuerdo, me sentiría así o actuaría así en la mayoría de los casos

Encierre con un círculo la letra escogida a la derecha, en la misma línea donde está la frase que está respondiendo.

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

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

Escala de Autoevaluación de la Ansiedad de Zung (EAA)

Instrucciones

Marque con una X en el espacio correspondiente según como usted se haya sentido durante la última semana.

No.	Ítems	Nunca ocasi Nunca	A vece s	Con Bastante frecuencia	Siempre o casi siempre
1	Me siento más nervioso(a) y ansioso(a) que de costumbre.				
2	Me siento con temor sin razón.				
3	Despierto con facilidad o siento pánico.				
4	Me siento como si fuera a reventar y partirme en pedazos.				
5	Siento que todo está bien y que nada malo puede sucederme.				
6	Me tiemblan los brazos y las piernas.				
7	Me mortifican dolores de cabeza, cuello o cintura.				
8	Me siento débil y me canso fácilmente.				
9	Me siento tranquilo(a) y puedo permanecer en calma fácilmente.				
10	Puedo sentir que me late muy rápido el corazón.				
11	Sufro de mareos.				
12	Sufro de desmayos o siento que me voy a desmayar.				
13	Puedo inspirar y expirar fácilmente.				
14	Se me adormecen o hinchan los dedos de las manos y pies.				
15	Sufro de molestias estomacales o indigestión.				
16	Orino con mucha frecuencia.				
17	Generalmente mis manos están secas y calientes.				
18	Siento bochornos.				
19	Me quedo dormido(a) con facilidad y descanso bien durante la noche.				
20	Tengo pesadillas.				

Anexo 3: Matriz de Consistencia

Título: “HABILIDADES SOCIALES Y ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD ALAS

PERUANAS, CUSCO-2021 Responsable: Edu Martel Requelme

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOLOGIA
<p>Problema general</p> <p>¿Cuál es la relación que existe entre las habilidades sociales y la ansiedad en estudiantes de Psicología de la Universidad Alas Peruanas, Cusco- 2021?</p> <p>Problemas específicos</p> <p>P.E.1. ¿Cuál es la relación que existe entre la dimensión de autoexpresión de situaciones sociales y ansiedad en</p>	<p>Objetivo general</p> <p>Determinar la relación que existe entre las habilidades sociales y ansiedad en estudiantes de Psicología de la Universidad Alas Peruanas, Cusco-2021.</p> <p>Objetivos específicos</p> <p>O.E.1. Determinar la relación que existe entre la dimensión de autoexpresión de situaciones sociales y ansiedad en estudiantes de Psicología de la</p>	<p>Hipótesis general</p> <p>Existe relación entre las habilidades sociales y ansiedad en estudiantes de Psicología de la Universidad Alas Peruanas, Cusco-2021.</p> <p>Hipótesis específicas</p> <p>● Existe relación entre la dimensión de autoexpresión de situaciones sociales y ansiedad en estudiantes de Psicología de la Universidad Alas</p>	<p>Variable 1:</p> <p>Habilidades Sociales</p> <p>Variable 2:</p> <p>Ansiedad</p>	<p>Tipo de investigación: Básico</p> <p>Nivel de investigación: Descriptivo</p> <p>Diseño: Correlacional</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> </div> <p>Donde: M= Muestra de estudio de 30 estudiantes del 12avo semestre de Psicología de la</p>

<p>estudiantes de Psicología de la Universidad Alas Peruanas, Cusco-2021?</p> <p>P.E.2. ¿Cuál es la relación que existe entre la dimensión de expresión de enfado o disconformidad y ansiedad en estudiantes de Psicología de la Universidad Alas Peruanas, Cusco-2021?</p> <p>P.E.3. ¿Cuál es la relación que existe entre la dimensión de decir no y cortar interacciones y ansiedad en estudiantes de Psicología de la Universidad Alas Peruanas, Cusco-2021?</p> <p>P.E.4. ¿Cuál es la</p>	<p>Universidad Alas Peruanas, Cusco-2021.</p> <p>O.E.2. Determinar la relación que existe entre la dimensión de expresión de enfado o disconformidad y ansiedad en estudiantes de Psicología de la Universidad Alas Peruanas, Cusco-2021.</p> <p>O.E.3. Determinar la relación que existe entre la dimensión de decir no y cortar interacciones y ansiedad en estudiantes de Psicología de la Universidad Alas Peruanas, Cusco-2021.</p> <p>O.E.4. Determinar la relación que existe la dimensión de hacer</p>	<p>Peruanas, Cusco-2021.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Existe relación entre la dimensión de expresión de enfado o disconformidad y ansiedad en estudiantes de Psicología de la Universidad Alas Peruanas, Cusco-2021. • Existe relación entre la dimensión de decir no y cortar interacciones y ansiedad en estudiantes de Psicología de la Universidad Alas Peruanas, Cusco-2021. • Existe relación entre la dimensión de hacer peticiones y ansiedad en Estudiantes de Psicología de la Universidad Alas Peruanas, Cusco-2021. 		<p>Universidad Alas Peruanas</p> <p>Ox= Habilidades sociales.</p> <p>Oy= Ansiedad</p> <p>R= Relación entre habilidades sociales y ansiedad</p> <p>Población:</p> <p>La población de estudio estuvo conformada por 30 estudiantes de 12avo semestre de Psicología de la Universidad Alas Peruanas</p> <p>Muestra:</p> <p>Para la presente investigación la muestra de determinó por la técnica no probabilística por conveniencia, quedando finalmente conformada por 30 estudiantes del 12avo semestre de</p>
---	---	---	--	--

<p>relación que existe entre la dimensión de hacer peticiones y ansiedad en estudiantes de la Universidad Alas Peruanas, Cusco- 2021?</p>	<p>peticiones y ansiedad en estudiantes de Psicología de la Universidad Alas Peruanas, Cusco-2021.</p>			<p>Psicología de la Universidad Alas Peruanas</p> <p>Técnicas e instrumentos Técnica: La encuesta Instrumentos: La Escala de Habilidades Sociales EHS de Elena Gimero Gonzales.</p> <p>Escala de Autoevaluación de la Ansiedad de Zung(EAA)</p> <p>Métodos de análisis de datos Los métodos que se emplearon en el estudio: cuantitativa por pretender medir el grado de habilidades sociales y su relación con la ansiedad.</p>
---	--	--	--	---

Anexo 4: Operacionalización de variables

VARIABLE	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES		ÍNDICES	ESCALA DE MEDICIÓN
Habilidades sociales Tipo cualitativa	La escala de habilidades EHS sociales, evalúa las circunstancias situacionales de las personas, a través de sus reactivos agrupados en 6 dimensiones; autoexpresión en situaciones sociales, defensa de los propios derechos como consumidor, expresión de enfado o disconformidad, decir no y cortar	Autoexpresión en situaciones sociales	Capacidad de expresarse uno mismo	Ítems - 1. - 2. - 10. - 11. - 19. - 20. - 28. - 29.	Puntaje 75-100 pts Nivel alto	Ordinal
		Defensa de los propios derechos como consumidor	Refleja la conducta asertiva	- 3. - 4. - 12. - 21. - 30..	Puntaje 0-25 pts Nivel bajo	
		Expresión de enfado o disconformidad	Evitar conflictos o confrontaciones	- 13. - 22. - 31. - 32.		

	interacciones, hacer peticiones e iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto.	Decir no y cortar interacciones	Habilidad para cortar interacciones no deseadas	- 5. - 14. - 15. - 23. - 24. - 33.		
		Hacer peticiones	Expresión de peticiones	- 6. - 7. - 16. - 25.. - 26.		
		Iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto	Habilidad para iniciar interacciones	- 8. - 9. - 17. - 18. - 27.		

Ansiedad Tipo cuantitativa	La Escala de Autoevaluación de la Ansiedad de Zung mide los síntomas de trastorno ansioso afectivos y somáticos. Está conformado por 20 ítems, para ello se hará la calificación; nunca o raras veces, alguna veces, buen número de veces, la mayoría de veces. A mayor puntaje general la persona manifiesta más ansiedad.	Afectiva	Desintegración mental Miedo Ansiedad Desintegración mental Aprehensión	- 1. - 2. - 3. - 4. 5.	Puntaje 60-100 pts Grado máximo de ansiedad Puntaje 48-59 pts Ansiedad marcada severa Puntaje 36-47 pts Presencia mínima a moderada Puntaje 20-35 No hay ansiedad presente	Ordinal
		Somáticos	Temblores Dolores y molestias corporales Fatiga y debilidad Intranquilidad Palpitaciones Mareos Desmayos Transpiración Parestesias Náuseas y vómitos Frecuencia urinaria Bochorno Bochorno Insomnio Pesadilla	6. - 7. 8. - 9.. 10. - 11. 12. - 13. - 14. - 15. - 16. - 17. - 18. - 19. - 20. - - -		

Anexo 5: Base de datos

EXCEL de habilidades sociales - Excel (Error de activación de productos)

Archivo Inicio Insertar Diseño de página Fórmulas Datos Revisar Vista ¿Qué desea hacer? Iniciar sesión Compartir

Calibri 9 Fuente Alineación Número Estilos Celdas Modificar

AX2 =Hacer peticiones

	A	B	C	Autoexpresión en situaciones sociales						Defensa de los propios derechos como consumidor						Expresión de enfado o disconformidad				Decir no y cortar interacciones						Hacer peticiones						Inciar interacciones positivas con el sexo opuesto									
				1	2	10	11	19	20	28	29	3	4	12	21	30	13	22	31	32	5	14	15	23	24	33	6	7	16	25	26	8	9	17	18	27	variable 1	D1	D2	D3	D4
2																																									
3																																									
4																																									
5																																									
6																																									
7																																									
8																																									
9																																									
10																																									
11																																									
12																																									
13																																									
14																																									
15																																									
16																																									
17																																									
18																																									
19																																									
20																																									
21																																									
22																																									
23																																									
24																																									
25																																									
26																																									
27																																									

Hoja1

Listo

ANSIEDAD-EXEL TABULACION - Excel (Error de activación de productos)

Archivo Inicio Insertar Diseño de página Fórmulas Datos Revisar Vista ¿Qué desea hacer? Iniciar sesión Comparar

Portapapeles Pegar Fuente Alineación Número Estilos Celdas Modificar

AB5

	A	B	C	Ansiedad																								
				Dirección positiva										Dirección negativa					VARIABLE 2	Puntaje Total	Pun							
	Numero	Edad	Sexo	1	2	3	4	6	7	8	10	11	12	14	15	16	18	20	5	9	13	17	19					
1																												
2																												
3	1	26	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	4	1	1	24		
4	2	25	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1	4	2	1	29			
5	3	25	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	3	3	2	3	1	2	33			
6	4	30	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	2	2	1	2	3	4	3	4	2	2	36			
7	5	28	2	2	2	1	2	2	4	2	4	2	1	1	3	2	2	1	2	2	2	2	1	2	40			
8	6	31	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	4	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	27			
9	7	25	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	3	2	1	1	2	1	27			
10	8	22	2	2	2	2	2	2	4	4	2	3	4	1	2	3	3	2	4	1	1	3	3	3	50			
11	9	34	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	4	2	2	1	1	3	1	1	28			
12	10	24	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	3	2	3	1	1	28			
13	11	29	1	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	3	3	1	3	2	30			
14	12	32	1	2	1	3	1	3	2	3	3	1	1	1	1	3	1	1	2	4	3	2	4	2	42			
15	13	26	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	26			
16	14	28	2	2	1	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2	1	3	3	1	2	2	2	32			
17	15	25	1	1	2	3	1	1	2	2	1	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	35			
18	16	32	2	1	1	4	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	4	4	2	33			

Hoja1

Listo

procesamiento con datos bajos.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

Visible: 12 de 12 variab

	V1	V2	D1	D2	D3	D4	SUMA1	SUMA2	SUMA3	SUMA4	SUMA5	SU
1	3	1	4	3	3	4	3	1	4	3	3	
2	3	1	4	3	4	3	3	1	4	3	4	
3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	
4	3	2	2	3	3	3	3	3	1	3	3	
5	3	2	3	2	2	3	3	3	2	1	1	
6	3	1	3	3	2	3	3	1	2	3	1	
7	4	1	3	4	4	4	4	1	2	4	4	
8	2	3	2	3	2	3	1	4	1	3	1	
9	3	1	4	3	3	3	3	1	4	3	3	
10	3	1	3	3	3	2	3	1	2	3	3	
11	3	2	3	3	4	3	3	3	2	3	4	
12	3	2	4	4	2	4	3	3	4	4	1	
13	3	1	3	3	3	4	3	1	2	3	3	
14	3	2	3	2	3	2	3	3	2	1	3	
15	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	
16	3	2	3	3	4	3	3	3	2	3	4	
17	2	2	2	2	3	2	1	3	1	1	3	
18	3	2	3	3	4	3	3	3	2	3	4	
19	2	1	3	3	2	2	1	1	2	3	1	

Vista de datos Vista de variables

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode:ON

Anexo 6: Reporte Turnitin al 28% de similitud se excluye referencias bibliográficas

"HABILIDADES SOCIALES Y ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE
PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS, CUSCO-
2021

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.autonomadeica.edu.pe Fuente de Internet	6%
2	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	5%
3	studylib.es Fuente de Internet	1%
4	repositorio.upla.edu.pe Fuente de Internet	1%
5	www.dspace.uce.edu.ec Fuente de Internet	1%
6	hdl.handle.net Fuente de Internet	1%
7	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	1%
8	repositorio.umch.edu.pe Fuente de Internet	1%

9	repositorio.uct.edu.pe	Fuente de Internet	1 %
10	idoc.pub	Fuente de Internet	1 %
11	quijote.biblio.iteso.mx	Fuente de Internet	1 %
12	tesis.ucsm.edu.pe	Fuente de Internet	1 %
13	repositorio.upica.edu.pe	Fuente de Internet	1 %
14	www.elsevier.es	Fuente de Internet	1 %
15	repositorio.unsa.edu.pe	Fuente de Internet	1 %
14	www.elsevier.es	Fuente de Internet	1 %
15	repositorio.unsa.edu.pe	Fuente de Internet	1 %
16	www.repositorio.upla.edu.pe	Fuente de Internet	1 %

Excluir citas

Apagado

Excluir coincidencias < 1%

Excluir bibliografía

Activo