



UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
DE ICA

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

PROGRAMA ACADÉMICO DE PSICOLOGÍA

TESIS

**BIENESTAR PSICOLÓGICO Y HABILIDADES SOCIALES EN
ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA SAN
FRANCISCO DE BORJA, JULIACA 2021**

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

CALIDAD DE VIDA, RESILIENCIA Y BIENESTAR PSICOLÓGICO

PRESENTADO POR:

TUMI APAZA, YORDY YUBER

**TESIS DESARROLLADA PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA**

ASESOR:

**MG. JOSÉ YOMIL PÉREZ GÓMEZ
CÓDIGO ORCID N° 0000-0002-3516-9071**

CHINCHA – PERÚ

2021

Asesor

MG. JOSÉ YOMIL PÉREZ GÓMEZ

Miembros del jurado

- Dr. Edmundo Gonzáles Zavala
- Dr. William Chu Estrada
- Dr. Martín Campos Martínez

DEDICATORIA

A mi esposa e hijas quienes son mi mayor motivo para seguir en desarrollo.

A mi madre por su incansable e incondicional apoyo.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a las autoridades del alma mater Universidad Autónoma de Ica, por darme la oportunidad de concluir mi sueño anhelado, obtener el título profesional en psicología.

Al asesor de tesis Mg. José Yomil Pérez Gómez, por la paciencia, amabilidad, comprensión y sabiduría que nos trasmitió de forma desinteresada durante todo el proceso de la elaboración de tesis.

A la I.E.S. San Francisco de Borja de Juliaca, representada por su Director Efraín S. Condori Condori y su plana docente, por brindarme las facilidades para la aplicación de los instrumentos de recolección, y hacer posible la culminación de esta investigación.

RESUMEN

Objetivo: Determinar la relación existente entre el bienestar psicológico y las habilidades sociales de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Francisco de Borja, Juliaca 2021.

Materiales y métodos: Esta investigación es de tipo básico, de enfoque cuantitativo y nivel correlacional, su diseño es no experimental de corte transversal. La población comprendió 480 estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Francisco de Borja de Juliaca y la muestra estuvo constituida por 81 estudiantes. Se usó el muestreo no probabilístico por conveniencia. Para la técnica del autoinforme se usaron los instrumentos psicométricos: BIEPS-J (Escala de Bienestar psicológico) de M. Casullo (2002) y EHS (Escala de Habilidades Sociales) de E. Gismero G. adaptación de C. Ruiz A. en Trujillo (2006).

Resultados: En cuanto al bienestar psicológico, el 23.5% puntuaron en un nivel bajo, el 37.0% en nivel medio y el 39.5% en el nivel alto. Respecto a las habilidades sociales, el 4.9% calificaron en el nivel muy bajo, el 16.0% en el nivel bajo, el 19.8% en el nivel normal bajo, el 21.0% en el nivel normal, el 23.5% en el nivel normal alto, el 14.8% en el nivel alto y ninguno puntuó en el nivel muy alto.

Conclusión: El bienestar psicológico se relaciona de manera directa y significativa ($\rho = 0,225$ y $\text{Sig.} = 0.044$) con las habilidades sociales en los estudiantes.

Palabras claves: bienestar psicológico, habilidades sociales, salud mental.

ABSTRACT

Objective: To determine the relationship between the psychological well-being and the social skills of the students of the San Francisco de Borja Secondary Educational Institution, Juliaca 2021.

Materials and methods: This research is of a basic type, with a quantitative approach and a correlational level, its design is non-experimental, cross-sectional. The population comprised 480 students from the San Francisco de Borja de Juliaca Secondary Educational Institution and the sample consisted of 81 students. Non-probability convenience sampling was used. For the self-report technique, the psychometric instruments were used: BIEPS-J (Psychological Wellbeing Scale) by M. Casullo (2002) and EHS (Social Skills Scale) by E. Gismero G. adapted by C. Ruiz A. in Trujillo (2006).

Results: Regarding psychological well-being, 23.5% scored at a low level, 37.0% at a medium level and 39.5% at a high level. Regarding social skills, 4.9% scored at the very low level, 16.0% at the low level, 19.8% at the low normal level, 21.0% at the normal level, 23.5% at the high normal level, 14.8% at the high level and none scored at the very high level.

Conclusion: Psychological well-being is directly and significantly related ($\rho = 0.225$ and $\text{Sig.} = 0.044$) with social skills in students.

Keywords: psychological well-being, social skills, mental health.

ÍNDICE GENERAL

Dedicatoria	iii
Agradecimiento	iv
Resumen	v
Palabras claves	v
Abstract	vi
Índice general.....	vii
Índice de figuras	ix
Índice de cuadros	x
I. INTRODUCCIÓN	11
II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	13
2.1 Descripción del problema	13
2.2 Pregunta de investigación general.....	16
2.3 Preguntas de Investigación Específicas	16
2.4 Justificación e importancia	17
2.5 Objetivo General	19
2.6 Objetivos específicos	19
2.7 Alcances y limitaciones.....	20
III. MARCO TEÓRICO.....	22
3.1 Antecedentes	22
3.2 Bases Teóricas	28
3.3 Marco conceptual.....	46
IV. METODOLOGÍA	54
4.1 Tipo y nivel de Investigación.....	54
4.2 Diseño de la Investigación	54
4.3 Población - Muestra	55
4.4 Hipótesis General y Específica	57
4.5 Identificación de las variables	58
4.6 Operacionalización de Variables	61

4.7 Recolección de datos.....	62
V. RESULTADOS.....	65
5.1 Presentación de resultados	65
5.2 Interpretación de los resultados	77
VI. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS	84
6.1 Análisis descriptivo de los resultados	84
6.2 Comparación resultados con marco el teórico	85
CONCLUSIONES.....	89
RECOMENDACIONES	91
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	92
ANEXOS	103

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 <i>Porcentajes de la variable bienestar psicológico</i>	65
Figura 2 <i>Porcentajes de la dimensión control de situaciones</i>	66
Figura 3 <i>Porcentajes de la dimensión autoaceptación</i>	67
Figura 4 <i>Porcentajes de la dimensión vínculos psicosociales</i>	68
Figura 5 <i>Porcentajes de la dimensión proyectos</i>	69
Figura 6 <i>Porcentajes de la variable habilidades sociales</i>	70
Figura 7 <i>Porcentajes de la dimensión expresión en situaciones sociales</i>	71
Figura 8 <i>Porcentajes de la dimensión defensa de los propios derechos como consumidor</i>	72
Figura 9 <i>Porcentajes de la dimensión expresión del enfado o disconformidad</i>	73
Figura 10 <i>Porcentajes de la dimensión capacidad de decir no y cortar interacciones</i>	74
Figura 11 <i>Porcentajes de la dimensión hacer peticiones</i>	75
Figura 12 <i>Porcentajes de la dimensión iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto</i>	76

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro 1 <i>Frecuencias y porcentajes de la variable bienestar psicológico...</i>	65
Cuadro 2 <i>Frecuencias y porcentajes de la dimensión control de situaciones</i>	66
Cuadro 3 <i>Frecuencias y porcentajes de la dimensión autoaceptación</i>	67
Cuadro 4 <i>Frecuencias y porcentajes de la dimensión vínculos psicosociales</i>	68
Cuadro 5 <i>Frecuencias y porcentajes de la dimensión proyectos</i>	69
Cuadro 6 <i>Frecuencias y porcentajes de la variable habilidades sociales</i>	70
Cuadro 7 <i>Frecuencias y porcentajes de la dimensión expresión en situaciones sociales.....</i>	71
Cuadro 8 <i>Frecuencias y porcentajes de la dimensión defensa de los propios derechos como consumidor.....</i>	72
Cuadro 9 <i>Frecuencias y porcentajes de la dimensión expresión del enfado o disconformidad.....</i>	73
Cuadro 10 <i>Frecuencias y porcentajes de la dimensión capacidad de decir no y cortar interacciones.....</i>	74
Cuadro 11 <i>Frecuencias y porcentajes de la dimensión hacer peticiones.....</i>	75
Cuadro 12 <i>Frecuencias y porcentajes de la dimensión iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto</i>	76
Cuadro 13 <i>Prueba de Kolmogorov-Smirnov para el bienestar psicológico y las habilidades sociales de la muestra</i>	80
Cuadro 14 <i>Coefficiente de correlación Rho de Spearman y significancia para las variables de estudio</i>	81

I. INTRODUCCIÓN

Nuestra sociedad está siendo duramente golpeada por las condiciones de salubridad que vivimos actualmente lo cual deteriora no solo la salud física sino que también repercute en la salud mental y el bienestar psicológico de las personas. Para ello es necesario no solo acudir a la atención en salud, sino también, reforzar los niveles de promoción y prevención considerando los aspectos protectores de la salud mental como por ejemplo las habilidades sociales, empatía, resiliencia, entre otras.

Por otro lado, las habilidades sociales son aquellos comportamientos asertivos que facilitan y mejoran las interacciones con los demás brindándonos mejores oportunidades para enfrentar las demandas de la vida (Blanco, 2019). Sin embargo, en nuestro país la educación se percibe muy centrada en el aspecto cognitivo - académico y al mismo tiempo muy descuidada de la formación socioemocional de los estudiantes, el tiempo destinado a desarrollar y potenciar éstas destrezas socioemocionales como las habilidades sociales en los educandos no resulta suficiente, la mayoría de docentes no se encuentran capacitados para educar en cuanto al desarrollo de las habilidades socioemocionales, realidad que empeora más en zonas alejadas, donde existe más pobreza y violencia (Casma, 2015).

Inés Kudo (Citado por Casma, 2015) comenta que varias investigaciones sugieren que desarrollar una gran variedad de habilidades

sociales y emocionales pueden favorecer a las personas para salir de la pobreza y conseguir el éxito y la satisfacción con la vida ya que estas facilitan la inserción, la permanencia y el desempeño en el trabajo. Las destrezas socioemocionales como las habilidades sociales favorecen un mejor desenvolvimiento en las interacciones con otras personas, aportan hacia una interacción más sana con la familia y la sociedad y uno mismo.

Es por ello que el objetivo de este estudio fué encontrar los niveles de bienestar psicológico y los niveles de habilidades sociales de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Francisco de Borja de Juliaca para luego de hacer el diagnóstico determinar la relación existente entre ambas variables y proponer alternativas para la mejora y beneficio de los estudiantes y la comunidad a largo plazo.

El autor

II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

2.1 Descripción del problema

Las demandas de nuestro mundo con el avance de la tecnología cada vez son mayores, las personas han cambiado sus estilos de vida, creencias, hábitos y valores en una realidad donde la competencia es muy importante y gozar de buena salud mental facilita la competitividad y la convivencia en sociedad, por eso la psicología positiva en su labor de fomentar la salud mental a través de la prevención y la promoción se interesa en el bienestar psicológico que de acuerdo a Howel y Howel (2008) (Citado por Carrobles, Gámez y Almendros, 2011) es un fenómeno de carácter afectivo emocional duradero o efímero el cual es indicador de la satisfacción general en cuanto a la vida propia o algunas de sus áreas.

Entre las dificultades más claras para la consecución y la estabilidad del bienestar psicológico en las personas están los problemas en la salud mental como la depresión y la ansiedad, problemas que son muy frecuentes y que afectan la productividad y el funcionamiento en el trabajo, estudio y la vida en general, los datos recogidos por la OMS muestran cifras preocupantes, refieren que 300 millones y más personas a nivel mundial padecen de depresión y otras 260 millones que desarrollaron un trastorno de ansiedad (OMS, 2019). Claramente se refiere a la ansiedad con carácter perturbante e incapacitante para desenvolverse en las distintas áreas de la vida de manera

prolongada, afectando a las personas en el aspecto social y su satisfacción con la vida.

El bienestar psicológico puede verse afectado con el hecho de sufrir trastornos mentales, el carecer de buena salud física o mental, dificulta y muchas veces imposibilita la adaptabilidad en el trabajo, estudio y las interacciones sociales, En nuestro continente muchas personas no tienen acceso a servicios de salud, los problemas y trastornos mentales evidentemente no facilitan que los americanos gocen de bienestar psicológico, Kohn et al. (2018) refieren que una tercera parte de la población originaria de los Estados Unidos como el 80 % que padecen de trastornos mentales en América Latina no recibieron tratamiento.

Tanto el bienestar psicológico como las habilidades sociales pueden reforzarse con una buena dinámica familiar ya que la familia constituye una base para la formación de ciertas características individuales y para la interacción en la sociedad. sin embargo muchos menores perciben en sus familias un ambiente de amenaza más que de protección, En el Perú Sausa (2018) refiere que el 50 % de niños y adolescentes reconocen que la violencia está presente en sus familias, así como 15 % de los mismos afirman haber sido violentados de forma sexual, los cuales alrededor del 70 % de ellos reconocen a miembros de su propia familia como victimarios, en este sentido la violencia familiar en nuestro país también es un obstáculo constante para el

goce pleno del bienestar psicológico y un mal referente para el aprendizaje y desarrollo de las habilidades sociales.

Por otro lado, no solamente los problemas de salud mental pueden afectar al bienestar psicológico sino también, situaciones como las adicciones, violencia, la escasez económica y las condiciones de salubridad que se vive actualmente. La región Puno presenta los mayores índices de violencia familiar y feminicidio a nivel nacional, problemas que se suman al evidente problema de alcoholismo (Flores, 2014). La ansiedad, angustia, depresión y el estrés son cuadros psicológicos que se están registrando con mayor frecuencia en la región Puno a causa del aislamiento social y las medidas tomadas por el estado para combatir los efectos de la pandemia, además desde años anteriores las autoridades han descuidado la promoción y prevención de la salud mental (Hualpa, 2021).

El estilo o la forma de vida en la ciudad de Juliaca demanda mucho esfuerzo por las condiciones económicas, gran parte de la población está dedicada al comercio y existe un gran número de familias monoparentales, las familias muchas veces no tienen buena comunicación entre sus miembros, carecen de tiempo de calidad para la interacción ya que pasan muchas horas al día en el trabajo, estas situaciones afectan de manera furtiva al bienestar psicológico. Según información del Hospital C. Monge M. de Juliaca, el 25 % de la población juliaqueña sufre de algún problema mental debido a factores económicos, familiares o sociales, los problemas que más se presentan son la

depresión, ansiedad, violencia familiar, alcoholismo, intentos de suicidio y bullying (Calla, 2013).

2.2 Pregunta de investigación general

¿Qué relación existe entre el bienestar psicológico y las habilidades sociales de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Francisco de Borja, Juliaca 2021?

2.3 Preguntas de Investigación Específicas

P.E.1: ¿Cuál es el nivel de bienestar psicológico de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Francisco de Borja, Juliaca 2021?

P.E.2: ¿Cuál es el nivel de habilidades sociales de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Francisco de Borja, Juliaca 2021?

P.E.3: ¿Qué relación existe entre el control de situaciones y las habilidades sociales de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Francisco de Borja, Juliaca 2021?

P.E.4: ¿Qué relación existe entre la autoaceptación y las habilidades sociales de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Francisco de Borja, Juliaca 2021?

P.E.5: ¿Qué relación existe entre los vínculos psicosociales y las habilidades sociales de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Francisco de Borja, Juliaca 2021?

P.E.6: ¿Qué relación existe entre los proyectos y las habilidades sociales de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Francisco de Borja, Juliaca 2021?

2.4 Justificación e importancia

2.4.1 Justificación

Justificación teórica

Teóricamente esta investigación está fundamentada desde el enfoque salugénico de la psicología positiva la cual se interesa no sólo del estudio de factores de riesgo, sino también de aquellos factores protectores de la salud mental, de allí el interés por identificar qué variables se encuentran asociadas con un elevado nivel de bienestar psicológico e identificadas éstas, poder realizar inferencias sobre cuáles serían los factores protectores de la salud de las personas (Casullo, 2002). De esta manera se contrasta la teoría existente y se adapta a nuestra realidad dejando conocimientos que sirvan de base para investigaciones futuras.

Justificación práctica

Es sabido que los problemas de salud frecuentemente se acompañan de sentimientos negativos de miedo, frustración, rabia, ansiedad y depresión y pueden llegar a afectar la calidad de las relaciones interpersonales ya sea con familiares, cónyuges y amigos. Por ello de acuerdo a los resultados de esta investigación podemos incitar a la reflexión a los agentes educativos sobre procedimientos para la mejora de las habilidades sociales y el bienestar psicológico en la institución educativa de manera que los estudiantes tengan un mejor desarrollo personal que contribuya a la solución de diversos problemas personales y sociales.

Justificación metodológica

Esta investigación tiene utilidad metodológica para futuras investigaciones que pretendan utilizar metodologías compatibles o similares, de manera que se hacen posibles las comparaciones y análisis conjuntos entre periodos temporales concretos y evaluaciones de las intervenciones que se estuvieran llevando a cabo para la mejora del bienestar psicológico y las habilidades sociales, la investigación resulta viable porque se dispone de los recursos necesarios para su realización.

2.4.2 Importancia

El presente estudio se realizó para brindar información al profesional de psicología para poner en conocimiento la problemática de ambas variables en nuestro contexto social, dar a conocer y recalcar la importancia de un nivel adecuado de bienestar psicológico y habilidades sociales, incentivar a los profesionales de las diferentes disciplinas a elaborar e implementar las estrategias de intervención a través de programas de prevención y promoción con el fin de mejorar la salud mental, el bienestar psicológico y las habilidades sociales, fomentar los buenos hábitos que permitan mantener la salud mental de forma más estable en el tiempo a largo plazo.

2.5 Objetivo General

Determinar la relación existente entre el bienestar psicológico y las habilidades sociales de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Francisco de Borja, Juliaca 2021.

2.6 Objetivos específicos

O.E.1: Identificar el nivel de bienestar psicológico de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Francisco de Borja, Juliaca 2021.

O.E.2: Determinar el nivel de habilidades sociales de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Francisco de Borja, Juliaca 2021.

O.E.3: Identificar la relación que existe entre el control de situaciones y las habilidades sociales de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Francisco de Borja, Juliaca 2021.

O.E.4: Determinar la relación existente entre la autoaceptación y las habilidades sociales de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Francisco de Borja, Juliaca 2021.

O.E.5: Determinar la relación que existe entre los vínculos psicosociales y las habilidades sociales de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Francisco de Borja, Juliaca 2021.

O.E.6: Identificar la relación que existe entre los proyectos y las habilidades sociales de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Francisco de Borja, Juliaca 2021.

2.7 Alcances y limitaciones

2.7.1 Alcances

Delimitación social

Los participantes en este estudio fueron los estudiantes del segundo al quinto grado de la Institución Educativa Secundaria San Francisco de Borja de la ciudad de Juliaca.

Delimitación espacial

El estudio se desarrolló en la Institución Educativa Secundaria San Francisco de Borja ubicada en el distrito de Juliaca, provincia San Román, departamento de Puno, República del Perú.

Delimitación temporal

El presente trabajo de investigación se llevó a cabo en los meses de enero a junio del 2021.

2.7.2 Limitaciones

- a) Trabajo remoto y virtual, debido a las disposiciones del gobierno por la actual pandemia, para poder acceder a las unidades de análisis.
- b) Limitado acceso a la información necesaria, debido a los pocos estudios realizados sobre el tema de estudio, por ser un tema inédito.
- c) El tiempo y lugar no fueron los más adecuados para la aplicación de los instrumentos de investigación.
- d) No se logró la comunicación directa con los estudiantes debido a la protección del menor.

III. MARCO TEÓRICO

3.1 Antecedentes

3.1.1 Antecedentes internacionales

Saldaña, Polo, Gutierrez, y Madrigal (2020) realizaron una investigación cuantitativa no experimental con diseño correlacional denominado “Bienestar psicológico, estrés y factores psicosociales en trabajadores de instituciones gubernamentales de Jalisco-México” cuyo objetivo fue analizar la relación entre bienestar, estrés y factores de riesgo, tomaron como población a trabajadores de una institución gubernamental ubicada en Ciudad Guzmán, Jalisco y como muestra a 121 trabajadores a quienes aplicaron la escala de Carol Ryff (1989) adaptada por Van Dierendonck (2004) y el FRPS (NOM-035-STPS) (Campa, 2018). Como resultados no encontraron relación entre estrés y bienestar psicológico. Los factores de riesgo predijeron en mayor medida la aparición y aumento de niveles de estrés ($r = -.453$; $p < .01$), sin embargo no pasó lo mismo entre estrés y bienestar psicológico ($r = -.132$; $p > .05$).

Saldivar (2018) En su tesis “Bienestar psicológico en jóvenes estudiantes del nivel superior” tuvo como objetivo comparar el estado de bienestar psicológico en estudiantes del nivel superior en relación al sexo, tomó como población a los estudiantes de la Universidad Autónoma del estado de México y su muestra estaba conformada por 134 estudiantes varones y mujeres, de acuerdo a su metodología este estudio fue de enfoque cuantitativo

y alcance descriptivo. para medir su variable de estudio utilizó la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1989), adaptada por Loera (2008). sus resultados arrojan que no existen diferencias estadísticamente significativas en cuanto al sexo de los estudiantes, Mujeres (M=2.62 DE=0.44) y varones (M=2.63 DE=0.42) lo cual permite aceptar su hipótesis nula.

Moreta, Gabior, y Barrera (2017) en su estudio Descriptivo - Correlacional, comparativo “El bienestar psicológico y la satisfacción con la vida como predictores del bienestar social en una muestra de universitarios Ecuatorianos” tuvieron como objetivo determinar el papel predictor del Bienestar Psicológico y la Satisfacción con la Vida en el Bienestar Social, para lo cual tomaron como población a estudiantes de psicología de dos universidades de la ciudad de Ambato, La Pontificia Universidad Católica del Ecuador y la Universidad Técnica de Ambato, llegando a aplicar sus instrumentos (Cuestionario de Satisfacción con la vida, Diener 1985 y el Cuestionario de Bienestar Psicológico de Ryff versión de Van Dierendonck 2004) a su muestra conformada por 449 estudiantes. Sus resultados arrojan una correlación significativa entre la Satisfacción con la Vida y el Bienestar Psicológico $r = .598$; $p < .001$ y Por otra parte, la Satisfacción con la vida $r = .447$; $p < .001$ y el Bienestar Psicológico $r = .568$; $p < .001$ se correlacionan con el Bienestar Social, lo que permite afirmar que el bienestar psicológico es un predictor del bienestar social y por lo tanto puede impactar en su dinámica.

Cardito (2016) en su tesis de grado “Competencias socio-emocionales y bienestar psicológico en jóvenes” con el objetivo de analizar la correlación entre el bienestar psicológico y las competencias socioemocionales y sus diferencias en cuanto a género optó por un diseño descriptivo correlacional, su población estuvo conformada por jóvenes procedentes de Madrid, León, Extremadura y Castilla, evaluando a una muestra de 70 adultos jóvenes de entre 18 y 35 años (55.71 % varones y 44.29 % mujeres). Usaron el Trait Meta Mood Scale 24 y la Adaptación española de la Escala de Bienestar Psicológico de C. Ryff y la EHS. de Gismero. En cuanto a las habilidades sociales sus hallazgos sugieren que las mujeres puntuaron por debajo de los varones (M=89,67 y M=97,53); En cuanto a las habilidades emocionales las mujeres presentan menores puntuaciones (M=25,70) que los hombres (M=29,38). no encontraron diferencias en el grado de bienestar psicológico, mas si hay una relación positiva entre las habilidades emocionales y el bienestar psicológico así como en habilidades sociales y bienestar psicológico, finalmente recomienda potenciar las competencias socioemocionales.

Taboada (2016) Realizó una investigación comparativa correlacional “Asertividad y bienestar psicológico, una comparación en dos grupos de mujeres” cuyo Objetivo fue encontrar la relación de sus variables y las diferencias que existen en los niveles de asertividad y bienestar en mujeres víctimas de violencia de género y las que no han sufrido este tipo de violencia, usaron el Inventario de Asertividad de Rathus y la Escala de Bienestar

Psicológico de Carol Ryff, su población fueron las mujeres madrileñas y como muestra evaluaron a 52 mujeres que reunían las condiciones de inclusión; tras analizar los datos las diferencias encontradas en ambos grupos eran significativas en cuanto a sus dos variables, las mujeres maltratadas mostraban ser menos asertivas (Media= 1,41; DT= 0,49) que las no maltratadas (Media = 1,73; DT = 0,45), $t(50) = 2,20$; $p = 0,032$; y contrario a su hipótesis las mujeres maltratadas tenían altos niveles de bienestar psicológico (Media= 1,70; DT= 0,47), también encontraron que la relación entre sus variables era negativa o no significativa ($r = -0,459$, $N = 52$, $p = 0,001$).

3.1.2 Antecedentes nacionales

Mendiola (2019) en su tesis de grado de tipo cuantitativo y de alcance correlacional “Relación entre la inteligencia emocional y bienestar psicológico en adolescentes de dos escuelas públicas de Lima metropolitana” consideró como objetivo principal determinar la relación entre la inteligencia emocional y el bienestar psicológico en estudiantes de tercer y quinto grado de secundaria. La población consistió en dos instituciones educativas estatales de Lima y la muestra se conformó de 177 estudiantes que cumplieran con los criterios para la inclusión. Con el fin de medir las variables de estudio se utilizó el Inventario de Inteligencia Emocional de Baron (2018) y la Escala de Bienestar Psicológico para Jóvenes BIEPS-J de Casullo (2002). Los resultados demostraron que existe relación significativa ($r = .38$, $p < .001$) entre sus variables de estudio.

Advíncula (2018) en su tesis descriptivo Correlacional “Regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes” planteó como objetivo examinar la relación entre las estrategias de regulación emocional y el bienestar psicológico y encontrar las diferencias en cuanto al sexo de los estudiantes. Su población fueron los estudiantes de un a universidad privada de Lima y su muestra estuvo conformada por 111 estudiantes, Utilizó el Cuestionario de autorregulación emocional (ERQP) de Gross & Thompson (2003) y la Escala de bienestar psicológico de Ryff (1989). Entre los resultados, encontró correlaciones significativas entre el bienestar psicológico y la reevaluación cognitiva ($r=.26$, $p<.01$); la correlación entre la supresión emocional y el bienestar psicológico fue ($r=-.23$, $p<.01$).

Casalino (2017) realizó la tesis Descriptivo – Correlacional “Bienestar psicológico y clima social escolar en alumnos de primer y segundo grado de nivel secundaria de una institucion educativa nacional – trujillo” con el objetivo principal de analizar la relación existente entre sus variables, su población fueron los estudiantes del 1er y 2do grado de una institución educativa de Trujillo y la muestra residió en 122 alumnos que cumplieran con los criterios de inclusión. Para la medición de las variables se usó la Escala del Clima Social Escolar de Moos (1984) y la Escala BIEPS–J de Casullo (2002). Los resultados confirmaron que existe relación altamente significativa ($r= 0,508$; $p<0.01$) entre sus variables de estudio, sugiriendo que el clima escolar puede verse afectada por las variaciones en el nivel de bienestar psicológico y viceversa.

Carranza, Hernández, y Quispe (2017) en su investigación “Bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes de pregrado de psicología” realizada en una Universidad de Tarapoto, plantearon como objetivo determinar la relación que existe entre el bienestar psicológico y rendimiento académico de los estudiantes. Tomaron como población a estudiantes de Psicología y entre ellos 210 estudiantes como muestra. Su estudio fue de diseño no experimental y tipo correlacional, utilizaron la EBP. De Carol Ryff el cual consta de seis dimensiones (Autoaceptación, autonomía, relaciones positivas, control de situaciones, proyecto de vida y crecimiento personal) y para medir la variable rendimiento académico se tomó el registro de notas (promedio ponderado) obtenidas por los estudiantes. Finalmente concluyeron a favor de la existencia de una relación muy significativa entre sus variables de estudio ($r = 0.300$, $p < .01$) por tanto, el rendimiento académico mejorará a medida que el grado de bienestar se acreciente.

Salvador (2016) en su tesis de grado “Bienestar psicológico y habilidades sociales en alumnos de primer grado de nivel secundario de una institución educativa particular de la ciudad de Trujillo” tuvo como objetivo determinar si existe relación entre Bienestar Psicológico y las Habilidades Sociales en los estudiantes. su población fueron los estudiantes de una institución educativa privada de trujillo y la muestra estuvo compuesta por 101 alumnos que reunían los criterios para inclusión. para este estudio de tipo descriptivo correlacional se ocupó la (BIEPS- J) de María Martina Casullo y la

Lista de Chequeo de Habilidades Sociales (LCHS) de Goldstein. Encontró que sus variables se relacionaban muy significativamente ($r=500$; $p<.01$), es decir que ambas variables se afectan mutuamente debido a la estrecha relación que existe entre ellas aceptando así su hipótesis general planteada.

3.2 Bases Teóricas

3.2.1 El bienestar psicológico

El uso cotidiano de la expresión bienestar en la investigación psicológica ha dado lugar a discrepancias y ha entorpecido el acuerdo en cuanto a su definición y exploración al utilizar esta palabra como un equivalente de constructos como felicidad, calidad de vida, autoaceptación y salud mental, conceptos que no son necesariamente sinónimos del bienestar psicológico (Ballesteros, Medina, & Caycedo, 2006).

Las posturas sobre el bienestar psicológico pueden ser divididas de forma dicotómica, por un lado la tradición o teorías de bienestar hedónico que está relacionada con la felicidad y sentimientos positivos y por otro de bienestar eudaimónico que se relaciona con el progreso y desarrollo del potencial de cada individuo (Ryan y Deci, 2001). La primera tradición analiza y vincula el bienestar con la satisfacción con la existencia y la afectividad y postula que el bienestar se basa en la felicidad, en cambio la segunda se enfoca en estudiar el bienestar desde el incremento de las competencias personales.

El padre de la psicología positiva M. Seligman da un nuevo rumbo a la psicología, viendo que los estudios se enfocaban más en los problemas de salud mental y trastornos mentales, este autor enfatiza en aquellos conceptos que rodean la felicidad, bienestar y los aspectos optimistas y positivos de la salud a nivel mental. Es posible definir la psicología positiva como un estudio científico de las experiencias y los rasgos personales positivos, aquellas intervenciones que promueven una mejor calidad de vida de la gente, organismos e instituciones que ayudan a prevenir y reducir la incidencia de psicopatología mediante el mejoramiento de las capacidades individuales (Seligman & Csikszentmihalyi, 2014).

Definiciones del bienestar psicológico

El Bienestar proviene de dos términos (bien - estar) y se entiende como “vida holgada o abastecida de cuanto conduce a pasarlo bien y con tranquilidad (...) Estado de la persona en el que se le hace sensible el buen funcionamiento de su actividad somática y psíquica” (RAE, 2019).

Se define la salud mental como “un estado de bienestar en el cual el ser humano es consciente de sus propias capacidades (...) La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (OMS, 2019).

Algunos autores con postura hedónica priorizan la afectividad y ven la felicidad y el placer como principales fuentes de bienestar y calidad de vida.

Así el bienestar psicológico se contempla como un concepto general compuesto con elementos valorativos (juicios de valoración con la vida en general o algunos aspectos de ella) y estados emocionales (tristeza, placer o gozo) que se experimentan en el transcurso de la vida (Vázquez & Hervás, 2014).

El bienestar psicológico es el producto de una reflexión valorativa que hace una persona con respecto a cómo ha vivido. El bienestar psicológico no solo es la simple permanencia de la afectividad positiva a lo largo del tiempo y va más allá, hacia el crecimiento personal y explotación de su potencialidad (Ryff, 1995). Además esta psicóloga estadounidense propone una explicación de múltiples dimensiones para este constructo donde los niveles de bienestar están bastante relacionadas con la valoración de la existencia y el desempeño en las diferentes áreas de la vida uniendo así en su teoría las dos tradiciones más estudiadas acerca del bienestar.

El punto de vista teórico en el que se fundamenta este estudio se encuentra en la concepción de bienestar psicológico de Ryff y Keyes (1995) quienes lo definen como “el esfuerzo por perfeccionarse y la realización del propio potencial” (pág. 100).

Conviene poner en manifiesto la inclinación por reconocer al bienestar psicológico en su aspecto social y psicológico el cual permite a las personas perseguir una meta, autorrealizarse, realizar una valoración crítica constructiva

de su vida y permitiéndose así un desenvolvimiento provechoso en su entorno y reduciendo la probabilidad de aparición de problemas en su salud mental.

Modelos teóricos del bienestar psicológico.

Entre las principales teorías y modelos planteados acerca del bienestar en las personas tenemos los siguientes:

En 1959 Erikson propone a las teorías del desarrollo humano un modelo psicosocial donde explica que en la edad tardía las personas hacen una valoración de su vida pasada y experimentan la satisfacción y el bienestar psicológico de acuerdo al sentido de la vida encontrado y la resolución de conflictos pasados, (Romero, Brustad, & García, 2007). Esto según la teoría parece ser condicionado por una óptica de legado ante un inminente óbito.

La teoría humanista de motivación de Abraham Maslow sugiere una jerarquización de las necesidades donde para satisfacer una necesidad primero debemos satisfacer otras necesidades previas: a) fisiológicas, b) seguridad, c) gregarismo y d) estima, una vez cubiertas estas necesidades una persona está habilitada para satisfacer la necesidad de mayor jerarquía, d) la autorrealización, donde las personas logran desarrollar su mayor potencial lo cual permite la satisfacción con uno mismo (Asociación Fondo de Investigadores y Editores, 2010).

Corey Keyes hizo una novedosa propuesta, un modelo de dimensiones del bienestar donde incluye el “bienestar social” este modelo operativiza la salud mental positiva en tres distintos ámbitos a) el bienestar subjetivo (tener altos niveles de afectividad positiva y lo contrario en afectividad negativa, también la complacencia con la propia existencia) b) bienestar psicológico (incluye la subdivisión que plantea Carol Ryff) y su nuevo c) bienestar social que se puede fraccionar en cinco partes (integración, contribución, coherencia, aceptación social y actualización) que se asienta en la satisfacción de uno con su contexto sociocultural (Keyes & Lopez, 2002).

Acerca de la teoría de adaptación Frederick y Loewenstein (1999) (citado por Ticona y Flores) Cuando experimentamos eventos o vivimos situaciones muy estresantes o demandantes las personas sencillamente nos adaptamos y volvemos a un estado previo de bienestar, set point (punto fijo). Esta teoría está basada en un patrón instintivo de adaptación, este automatismo facilita la supervivencia ya que permiten que los efectos del evento en las personas desaparezcan espontáneamente.

Conforme a la Teoría de las Discrepancias Múltiples el bienestar es el resultado de la comparación entre las expectativas de vida y las condiciones reales en que se vive. Mientras que el grado de expectativas sea menor que el de logros el agrado con la vida es mayor, en contraste, si las expectativas son altas y los logros se dan en menor medida, el producto son el desagrado,

el descontento y la insatisfacción con la propia forma de vida Michalos (1986) (citado por Ticona y Flores, 2017).

La psicología positiva impulsada por Martin Seligman se enfoca en estudiar la calidad de vida, felicidad y satisfacción que tienen las personas, se centra en el estudio de aspectos relacionados al potencial humano con lo cual cambia el enfoque tradicional del estudio de la enfermedad del ser humano. Este nuevo enfoque se centra en dar respuesta a interrogantes en torno a lo que facilita gozar de una vida plena, explica el rol importante de las emociones positivas, el sentido de vida, la voluntad y cómo podemos fortalecer y mantener un buen funcionamiento psicológico y social aceptando las contrariedades propias de la existencia (Castro, 2010).

Dimensiones del bienestar psicológico.

Fue Jahoda quien en 1958 sugirió una de las primeras visiones positivistas de la salud a nivel mental y a la vez planteó su segmentación en seis partes (autonomía, actitudes positivas, autoactualización, crecimiento personal, percepción y dominio del entorno e integración de la personalidad) (Romero, Brustad, & García, 2007).

La psicóloga Carol Ryff en 1989 desarrolló el Integrated Model of Personal Development un modelo multidimensional que explica el bienestar psicológico con varios elementos que lo conforman:

- a) Autoaceptación
- b) Autonomía
- c) Relaciones positivas
- d) propósito en la vida
- e) dominio del entorno
- f) crecimiento personal

Se consideran a todas estas dimensiones como promotoras de la salud mental. Esta autora también desarrolla una escala para la medición de bienestar psicológico donde la suma de los niveles de cada área da como producto un nivel general de bienestar.

Autoaceptación. Keyes et al. (2002) (citado por Taboada, 2016) Esta dimensión se relaciona con la autoestima (factor indispensable y de mayor relevancia para el bienestar). Tiene que ver con la valoración positiva hacia uno mismo, incluye el sentimiento de satisfacción con uno mismo, reconociendo las virtudes y los defectos, esta característica permite un desempeño personal competitivo del individuo, y hace posible el crecimiento personal con base en las virtudes personales y una conciencia de los propios defectos. Carecer de una buena autoaceptación hace que la persona se sienta insatisfecho constantemente con su existencia.

Autonomía. Esta área consiste en tomar decisiones propias de forma asertiva, considerando las consecuencias y el sentido de responsabilidad, también se refiere a defender y mantener las convicciones personales y la independencia. Casullo, 2002 (citado por Ticona y Flores, 2017). Tener bajos niveles de autonomía significa que a la persona se le dificulta tomar decisiones propias y que cede, aunque no quiera, a los intereses de otros.

Control de situaciones. Esta área hace referencia a la capacidad de una persona para adaptarse e influenciar en un ambiente adverso (Reyes, 2018). Bajos niveles en este componente indican cierta debilidad de nuestra capacidad de afrontamiento a eventos estresantes, probablemente, si la adaptación a situaciones demandantes es dificultosa resultará mucho más complicado y frustrante influir en el entorno.

Crecimiento personal. Para Reyes (2018) esta dimensión está referida a la apertura a nuevas y desafiantes experiencias que facilitan el aprendizaje que conlleva un cambio, este cambio facilita el desarrollo y progreso personal. Un déficit en esta área significaría un estancamiento de la persona en el sentido social, laboral, académico y personal, dando lugar a la frustración y la insatisfacción con la vida.

Proyectos. Esta dimensión tiene que ver con los objetivos, proyectos y metas a mediano y largo plazo tomando en cuenta que la propia existencia tiene significado y tiene sentido, o sea, encontrar a la vida un sentido, una

aspiración, delimitando objetivos para alcanzar un fin deseado que direccionan y motivan nuestra existencia (Casullo, 2002). Una persona con deficiencias en esta área del bienestar psicológico se mostraría pesimista y sin motivación para alcanzar y proponerse nuevas metas o trabajar en el desarrollo de sus potencialidades.

Vínculos psicosociales. La dimensión de fomentar y sostener vínculos interpersonales hace referencia a la necesidad de relacionarse estable y positivamente con otras personas lejanas o cercanas con los cuales exista un nexo de confianza y fraternidad Ryff (1989) (citado por Taboada, 2016). Las personas que carecen de un nivel adecuado en esta área tienen dificultades para mantener relaciones sociales que los beneficien de alguna u otra manera, por ende, pueden experimentar insatisfacción con sus cualidades.

Bienestar psicológico y adolescencia

Los adolescentes se conducen por la recompensa inmediata y el placer, de tal manera que actúan siguiendo la idea de “hago lo que quiero, lo que se me antoje y ahora mismo”, olvidando muchas veces las consecuencias de sus actos, sus responsabilidades y deberes. Ellos quieren disfrutar de la vida lo más que puedan, sin preocupaciones ni problemas, lo que puede parecer muy atractivo pero que sin límites ni control puede resultar muy peligrosa (Cervantes, 2013).

Al estar en un estado de desarrollo y aprendizaje, las experiencias y vivencias de los adolescentes les servirán como referencia o base para conducirse como personas adultas en el futuro. El adolescente debe superar muchas situaciones de cambio en cuanto al entorno y a sí mismo, esto afecta su auto apreciación y el empleo de recursos aprendidos para el afrontamiento de las nuevas circunstancias sociales e individuales (Ryff, 1989).

Los adolescentes se encuentran en condición vulnerable porque están experimentando cambios repentinos, esto vuelve a los adolescentes más sensibles a los problemas de la salud mental. El malestar emocional puede ser observado, en el uso o abuso de sustancias como el alcohol, tabaco y otras drogas, en la consecución de relaciones sexuales riesgosas y las conductas violentas con sus pares (Fernandez & Barriga, 2006). Por esto es necesario desarrollar y fortalecer habilidades que les permitan afrontar de manera adecuada situaciones de su vida diaria.

3.2.2 Las Habilidades sociales

Uno de los trabajos mas influyentes en el campo de las habilidades sociales fue la Conditioned réflex therapy de Salter (1949) (citado por Carrillo, 2015), él propone dos tipos de personalidad, exitatoria e inhibitoria, haciendo referencia a la capacidad de cada persona para expresar sus emociones con menor o mayor dificultad. Desarrolló seis tércnicas para potenciar el nivel de expresión personal de emociones:

- a) manifestación oral
- b) expresividad facial
- c) hablar en primera persona de forma intencional
- d) recibir cumplidos
- e) la expresión del desarcuerdo
- f) la espontaneidad e improvisación.

Wolpe (1958) (como se citó en Carrillo, 2015) continuó con el trabajo de Salter y fue el primero en utilizar el término de conducta asertiva para referirse a las conductas socialmente efectivas. Durante y luego de la década de los setenta la expresión “conducta asertiva” como se llamaba anteriormente comienza a ser reemplazado por “habilidades sociales” Gismero (2000) (citado por Sparrow, 2007). Actualmente, este último término es muy atractivo para los investigadores de la conducta humana quienes han enfocado sus esfuerzos por el logro del conocimiento desde las diversas ramas de la psicología.

El ser humano es un ser social su desarrollo psicológico depende de su contexto histórico social, al interactuar con otras personas aumenta las posibilidades de tener éxito en lo personal, laboral y social.

Los seres humanos al nacer precisamos de otras personas para cubrir las necesidades básicas que nos permitan sobrevivir; y además, como seres sociales necesitamos el contacto con otras personas para adquirir las normas y valores que nos permitan adaptarnos a la sociedad a la que pertenecemos. (Ontoria, 2018, pág. 8).

Definiciones de habilidades sociales

Para Peñafiel y Serrano (2010) se conoce como habilidades sociales a todas aquellas conductas de interacción desplegadas con iguales y superiores que permiten una efectiva y mutua satisfacción. Además explican claramente como desde edades muy tempranas nos beneficiamos con las interacciones sociales que nos proporcionan la posibilidad de aprendizaje y despliegue de habilidades sociales que son claves para la adaptación académica y socioemocional. Así, aquellos niños que carecen de estas competencias pueden vivenciar el rechazo y la exclusión que se convierte en infelicidad e insatisfacción.

Las habilidades sociales o interpersonales según Goleman (1996) son capacidades que posibilitan cierto grado de eficacia en la interacción social y por otro lado su déficit puede conllevar a la frustración e incompetencia social.

Crespo (2008) (citado por Salvador, 2016) entiende las habilidades sociales como esenciales recursos promotores y protectores de la salud, facilitan la adecuación al contexto y la aprobación de los demás, esta

retroalimentación positiva favorece claramente el nivel de bienestar de los sujetos.

Vived (2011) Entiende que las habilidades sociales tienen la cualidad de ser aprendidas y desarrolladas por medio de la experiencia y la práctica. La conciencia de las pautas de convivencia o reglas de la sociedad traen como efecto cierta utilidad y provecho personal que se ve reforzado por la inclusión y adaptación social. Además este autor basándose en definiciones de otros autores reconoce las siguientes características de estas competencias sociales:

- a) Resultan desarrollables y aprendidas.
- b) Se orientan a fines u objetivos.
- c) Tienden a ser aceptadas por la sociedad.
- d) Son concretos y específicos en ciertas situaciones.
- e) Integran destrezas fisiológicas, conductuales y cognitivas.
- f) Son conductas observables y medibles.

Modelos teóricos de las habilidades sociales.

Las primeras explicaciones sobre la inteligencia humana consideraban que esta era una capacidad unitaria y determinada por la genética cuyo fin es

el de la adaptación al medio mediante la resolución de problemas abstractos, Howard Gardner (1993) (como se citó en Ontoria, 2018) planteó la Teoría de las Inteligencias Múltiples” donde contemplaba varios y diferentes tipos de inteligencia, entre estos reconoció una capacidad de comprender y desarrollar las relaciones con los demás y se refirió a ella como la inteligencia interpersonal. En este caso se habla de habilidad o competencia social. Además, estas inteligencias tienen una distribución particular en cada persona y no son exclusivas unas de otras.

Ontoria (2018) menciona que Goleman rescató la inteligencia intrapersonal e interpersonal de la teoría de Gardner para plantear su Teoría de Inteligencia Emocional que viene a ser la capacidad de comprender, conocer y utilizar el mundo de las emociones en uno mismo y en los demás. La intelectualidad como un CI alto no son garantes del éxito en las interrelaciones personales, incluso las personas más sobresalientes intelectualmente pueden experimentar rechazo de los demás y por ende frustración social (Goleman, 1996). Enfatizó que la inteligencia emocional es igual de importante que la inteligencia académica que se pretende desarrollar más enérgicamente en las instituciones educativas y no debe ser descuidada por bien de la sociedad.

Ontoria (2018) afirma que la forma de como pensamos las personas acerca de la realidad afecta nuestra conducta social o habilidosa “Albert Ellis, muy interesado en conocer cómo influyen los pensamientos en nuestro

bienestar, afirmó que no son los acontecimientos en si mismos los que nos generan unos determinados estados emocionales, sino la manera de interpretarlos” (pág. 11). Así una persona que tiene pensamientos irracionales acerca de la realidad no podrá desempeñarse de forma fructífera en sus relaciones interpersonales.

El aprendizaje vicario o por modelado es un mecanismo por el que se adopta, aprende o cambia una conducta por medio de la frecuente observación o imitación de la conducta de un modelo (Asociación Fondo de Investigadores y Editores, 2010). Según esta teoría propuesta por Alber Bandura podemos deducir que aprendemos las habilidades sociales observando nuestro entorno, nuestros primeros modelos entonces serían los familiares y miembros mas cercanos.

Clases de habilidades sociales

Peñañiel y Serrano (2010) indican que conforme al tipo de destrezas que una persona desarrolle, las habilidades sociales pueden ser de tres tipos:

- a) *Cognitivas*. Son aspectos relacionados con el pensar (identificar conductas aceptadas socialmente, reconocimiento de necesidades y afecto propio y de otros, resolución de problemas, autorregulación).
- b) *Emocionales*. Son habilidades implicadas en la expresión de emociones y afectividad (enfado, alegría, ira, tristeza, asco, etc.).

- c) *Instrumentales*. Son habilidades que tienen que ver con el actuar y resultan útiles (conductas verbales, no verbales y opciones frente a la agresividad).

Para Goldstein et al. (1980) (Citado por Peñafiel y Serrano, 2010) las habilidades sociales se pueden clasificar según su tipología de la siguiente manera:

- a) *Habilidades sociales esenciales*. Se refieren a la capacidad para iniciar, escuchar y mantener un diálogo o conversación hacer preguntas, agradecer, presentarse a sí mismo o a otro, dedicar elogios.
- b) *Habilidades Avanzadas*. Estas son, ser partícipe de actividades, solicitar apoyo o favores, cumplir y disponer directrices, persuadir y saber pedir disculpas.
- c) *Habilidades ligadas a la afectividad*. Expresar y reconocer sentimientos personales y ajenos, resolver el miedo, enfrentarse al enfado de otro y autorrecompensarse
- d) *Habilidades opcionales a la agresividad*. Negociar para evitar problemas con los demás, defender nuestros derechos, responder a bromas y burlas, compartir algo, pedir permiso.
- e) *Habilidades de afrontamiento a la tensión*. Manifestar y contestar descontentos, tolerar la vergüenza, objetar la persuasión, defender a alguien, aceptar y solucionar las contradicciones, contestar alguna

acusación y defenderse de ella, enfrentarse a las presiones por parte de un grupo, reponerse al fracaso.

- f) *Habilidades de planeación*. Estas habilidades están referidas a tomar decisiones realistas y eficaces, establecer objetivos, priorizar problemas para solucionarlos.

Dimensiones de las habilidades sociales

Gismero (2000) desarrolló una escala psicométrica para la evaluación del nivel de habilidades sociales el cual contiene 33 ítems que exploran las siguientes dimensiones:

- a) Expresión en situaciones sociales
- b) Defensa de los propios derechos como consumidor
- c) Expresión del enfado o disconformidad
- d) Decir no y cortar interacciones
- e) Hacer peticiones
- f) Iniciativa en interacciones positivas con el sexo opuesto

3.2.3 Bienestar psicológico y Habilidades sociales

La inteligencia emocional tiene varios componentes importantes, uno de estos son las habilidades sociales los mismos que a la vez pueden repercutir en el bienestar psicológico de una persona, Goleman (1996) señala que descuidar la inteligencia emocional afecta en muchas circunstancias del

vivenciar diario, desde problemas conyugales hasta alteraciones en la salud mental. Resulta muy perjudicial carecer de inteligencia emocional, puede arruinar muchas carreras profesionales o laborales, en cuanto a los menores, puede llevar a estos a problemas conductuales o de salud como agresividad, depresión, ansiedad, trastornos alimenticios, conducta delictiva, entre otras.

Bruch, Hamer y Heimberg (1995) (citado por Baron y Byrne, 2005) reconocen que las habilidades sociales se desarrollan y aprenden desde la infancia “Los individuos poco hábiles socialmente tienden a ser tímidos, a tener una baja autoestima y a sentirse cohibidos cuando interactúan con un extraño (pág. 324).

La autonomía y las habilidades sociales están estrechamente relacionadas entre sí. Para llegar a la integración social uno necesita el cuidado propio que le permite el crecimiento y la madurez personal (Vived, 2011). Este cuidado propio o autonomía viene a ser la capacidad para hacerse cargo de uno mismo y tomar decisiones legítimas, capacidad que finalmente favorece la incorporación y aceptación del grupo.

Muñoz, Crespí y Angrehs (2011) Refieren que debido al avance tecnológico y los cambios en las formas de comunicación se ha hecho más evidente una marcada disminución en el número de interacciones sociales (cara a cara) en nuestro día a día, por ello nuestra sociedad corre un alto riesgo en cuanto a la competencia social. Sus efectos son, el aislamiento, el

estrés, la ansiedad, el nerviosismo, el analfabetismo emocional, la agresividad, irritabilidad, impulsividad, el abuso de fármacos, la ludopatía, el pasotismo, la apatía, la adicción al trabajo, el insomnio, la depresión, tristeza, entre otras.

3.3 Marco conceptual

3.3.1 Bienestar

Momento de vida donde se tiene lo que se necesita para estar despreocupado o tranquilo, o “Estado de la persona en el que se le hace sensible el buen funcionamiento de su actividad somática y psíquica” (RAE, 2019).

3.3.2 Bienestar psicológico

Por un lado es el afán por el perfeccionamiento y la explotación del potencial de uno mismo y por otro el resultado actitudinal de la valoración estimativa de la propia existencia, Es más que la simple estabilidad del afecto positivo en el tiempo (Ryff & Keyes, 1995).

3.3.3 Habilidad

Es toda conducta, pensamiento, acción, actitud o patrón de comportamiento implicado en cualquier actividad. Se entiende por habilidad como aquella capacidad para llevar a cabo determinadas tareas o actividades

y suficiencia de resolver algún problema que se nos presente (Fernandez & Barriga, 2006).

3.3.4 Habilidades sociales

Es la disposición social garante del éxito en las interacciones con otros, su déficit conlleva a la torpeza, incompetencia, fracaso y frustración social frecuente (Goleman, 1996). Estas habilidades comprenden la capacidad de interactuar adecuadamente en el aspecto social. Incluyen una serie de comportamientos interpersonales que han sido aprendidos a través de procesos de socialización (Fernandez & Barriga, 2006).

3.3.5 Adolescencia

La adolescencia es el proceso por el cual el individuo, de una dependencia completa de los padres, inicia progresivamente una su separación, en este proceso atraviesa una etapa de experimentación y aprendizaje el adolescente busca nuevas figuras para identificarse, con la finalidad de reconstruir, evaluar y cambiar lo aprendido para desarrollar y consolidar su propia identidad y conseguir su independencia y autonomía (Monroy, 2004).

3.3.6 Felicidad

En cuanto al concepto de felicidad no existe una definición única y clara, la literatura muestra diferentes posturas para este término, sin embargo

tomando como referencia a Sarquis (2005) La felicidad es un estado subjetivo de bienestar, paz, armonía y aceptación. Es un estado que obedece a una serie de factores como la salud, autoestima, realización, propósitos, calidad en las relaciones interpersonales, significado de vida.

3.3.7 Satisfacción personal

La satisfacción personal o con uno mismo es un estado de alto bienestar que gozan las personas acompañado de placer, consiste en sentirse bien consigo mismo y con los resultados obtenidos por todas aquellas acciones efectuadas para complacerse a sí mismo entrando en un estado de tranquilidad y paz mental, es un indicador de afecto positivo y optimista (Pérez, 2021).

3.3.8 Salud mental

Es un estado de bienestar donde la persona desarrolla su potencial y tiene la capacidad de asumir el estrés normal de la vida, de trabajar y ser productivo haciendo una contribución a su comunidad. La salud mental es el cimiento del bienestar individual y del funcionamiento benéfico para la comunidad. A partir de esta idea podemos considerar que la promoción, la protección y el restablecimiento de la salud mental son necesidades principales de las personas y las sociedades en todo el mundo (OMS, 2018).

3.3.9 Calidad de vida

Son una serie de factores que fomentan el bienestar de una persona, tanto en el ámbito emocional como en el material. Es decir, la calidad de vida son un conjunto de condiciones necesarias para que un individuo pueda satisfacer sus necesidades. Con la calidad de vida se pretende que las personas vivan con comodidad y no solo sobrevivan. Puede abarcar varios aspectos y depender de la subjetividad de cada persona. (Westreicher, 2020).

3.3.10 Emociones

Son reacciones complejas de las personas en las que se ven implicadas el cuerpo y la mente, pueden responder a la naturaleza interna y externa su exteriorización está condicionada a la cultura, edad y el género, se manifiestan mediante un estado emocional que se puede verbalizar, una conducta impulsiva y respuestas fisiológicas. Pueden alterar la percepción del ambiente. A través de las emociones podemos expresar lo que percibimos de manera verbal o no verbal. Tienen la capacidad de actuar como herramienta de regulación del comportamiento ajeno y de uno mismo (Fernandez & Barriga, 2006).

3.3.11 Inteligencia emocional

La inteligencia emocional es la capacidad para reconocer las propias emociones y sentimientos, entenderlas y gestionarlas de forma adecuada para

la interacción con uno mismo y con el entorno de manera que se manejen oportuna y constructivamente. Por otro lado la inteligencia emocional comprende la capacidad de entender la situación afectiva de otras personas (Díaz, 2020). En síntesis es la competencia que hace posible la percepción, utilización, entendimiento y manejo las emociones propias y de los demás.

3.3.12 Comunicación asertiva

La asertividad es un elemento primordial de las habilidades sociales. Se entiende como la expresión directa de los sentimientos u opiniones pero sin ser coercitivo. Implica una actitud de autoafirmación y defensa de nuestros derechos personales, que incluye la expresión de nuestros sentimientos, deseos, pensamientos u opiniones de forma adecuada respetando al mismo tiempo a los demás (Hofstadt & Gomez, 2013).

3.3.13 Toma de decisiones

La toma de decisiones se basa en evaluar un abanico de posibilidades en una situación dada, teniendo en cuenta, entre otros elementos, los valores personales, necesidades, motivaciones y posibles consecuencias futuras para uno mismo y para los demás. Cuando elegimos una alternativa promovemos nuestro ejercicio de valores como la autonomía, respeto, responsabilidad equidad, entre otras (Fernandez & Barriga, 2006).

3.3.14 Empatía

Es una habilidad socioemocional básica para la interacción adecuada en sociedad, hace posible el entendimiento y comprensión del sentir de otras personas, promueve una cultura de paz, favoreciendo la sensibilidad a los deseos y necesidades de aquellos que nos rodean, promueve la salud mental y la felicidad. (Moya, 2014).

3.3.15 Adaptabilidad

La adaptabilidad se define como la capacidad para afrontar los desafíos y cambios de la vida diaria, viene a ser el paso que antecede a la resiliencia, en otras palabras, la preparación para resistir a los problemas y contrariedades de una situación. Implica ciertas aptitudes como la resolución de problemas, objetividad y la flexibilidad (Caruana, 2010).

3.3.16 Resiliencia

La resiliencia es la capacidad de una persona para sobreponerse a situaciones difíciles o traumáticas que haya sufrido en algún momento de su vida. Es una habilidad que permite al individuo convertir el dolor en fuerza motivadora para salir de circunstancias negativas, adaptarse y superarse a sí mismo (Arrabal, 2018).

3.3.17 Estrategias de afrontamiento

Son mecanismos cognitivos y conductuales desarrollados para tolerar, manejar o reducir las demandas que desbordan los recursos de un individuo, requiere de una actitud activa, una orientación cognitiva que se plasma en una conducta o comportamiento. El desarrollo de estrategias de afrontamiento beneficia la regulación emocional y la resolución de problemas. (Lazarus y Folkman, 1986).

3.3.18 Desarrollo personal

Se define como un proceso de transformación psicológica permanente para potenciar las habilidades, estrategias y herramientas que faciliten el logro de metas personales y la calidad de vida. Comprende la autoevaluación de las cualidades, la orientación y replanteamiento de ideas y actitudes (Corrales, 2021).

3.3.19 Competencias personales

Son capacidades desarrollables con las que cuenta una persona para realizar de manera acertada y exitosa alguna actividad. Más que una probabilidad de efectividad en determinadas tareas es una capacidad real demostrada (Arroyo, 2012).

3.3.20 Habilidades blandas

También llamadas habilidades transversales o socioemocionales, son aquellas habilidades que implican y estimulan la inteligencia emocional. Están orientadas al desarrollo de valores y rasgos que promueven la comunicación y las relaciones efectivas con otras personas (Arroyo, 2012).

IV. METODOLOGÍA

4.1 Tipo y nivel de Investigación

Esta investigación es de tipo básico el cual según Sanchez y Reyes (2018) se orienta a la búsqueda de conocimientos nuevos, no tuvo objetivos prácticos específicos inmediatos, su intención fue recoger información de la realidad con el fin de enriquecer el conocimiento científico.

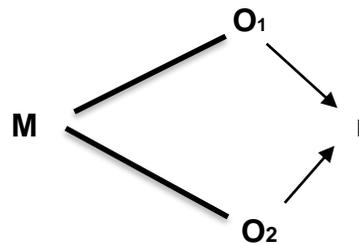
Esta investigación es de enfoque cuantitativo. Según Hernández, Fernández, Baptista (2010) este enfoque prueba sus hipótesis mediante una recolecta de datos, se basa en la medición y el análisis estadístico y numérico para proponer teorías (Hernández, Fernández, & Baptista, 2010).

El presente estudio es de nivel correlacional y mide el nivel o grado de relación existente entre las dos variables de estudio. Los estudios correlacionales tienen por fin encontrar el grado de asociación o relación entre dos conceptos o variables en un determinado contexto (Hernández, et al., 2010).

4.2 Diseño de la Investigación

El diseño no experimental de corte transversal o transeccional característico de esta investigación dirige a la recolección de datos en solo un tiempo o momento único, tiene como fin la descripción de una variable así como el análisis de su incidencia e interrelación con otra. La investigación no

experimental se caracteriza porque se realiza sin la manipulación intencionada de las variables y sólo se limita a observar los fenómenos en su estado natural (Hernández et al., 2010).



Donde:

M = Muestra

O₁ = Variable 1

O₂ = Variable 2

r = Coeficiente de relación

4.3 Población - Muestra

4.3.1 Población

La población comprendió 480 estudiantes varones y mujeres, matriculados en el segundo, tercer, cuarto y quinto grado de la Institución Educativa Secundaria San Francisco de Borja de la ciudad de Juliaca.

4.3.2 Muestra

Se constituyó la muestra por 81 alumnos varones y mujeres matriculados en el segundo, tercer, cuarto y quinto grado de la misma institución educativa. Para poder determinar el tamaño de la muestra se usó el muestreo no probabilístico por conveniencia donde se seleccionaron a los participantes de acuerdo a los criterios de inclusión y exclusión siguientes:

a) Criterios de inclusión

- Ser estudiante matriculado del segundo, tercer, cuarto o quinto grado de la Institución Educativa Secundaria San Francisco De Borja.
- Estudiantes que tengan la voluntad de participar en esta investigación.

b) Criterios de exclusión

- No ser estudiante matriculado del segundo, tercer, cuarto o quinto grado de la Institución Educativa Secundaria San Francisco De Borja.
- Estudiantes que no tengan la voluntad de participar en esta investigación.

4.3.3 Muestreo

En este estudio se utilizó el muestreo por conveniencia, que según Hernández, Fernández y Baptista (2010) es un muestreo que nos permite estudiar casos disponibles a los cuales tenemos acceso. Con este procedimiento se pudo elegir a los sujetos para integrar la muestra sin hacer uso de la probabilidad, la elección de los participantes estuvo determinado por la intención del investigador. La accesibilidad y disponibilidad de la muestra estuvo limitada por la naturaleza de la educación remota en el año en curso.

4.4 Hipótesis General y Específica

4.4.1 Hipótesis general

Existe relación significativa entre el bienestar psicológico y las habilidades sociales de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Francisco de Borja, Juliaca 2021.

4.4.2 Hipótesis específicas

H.E.1: Existe un nivel medio de bienestar psicológico en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Francisco de Borja, Juliaca 2021.

H.E.2: Existe un nivel medio de habilidades sociales de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Francisco de Borja, Juliaca 2021.

H.E.3: Existe relación entre el control de situaciones y las habilidades sociales de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Francisco de Borja, Juliaca 2021.

H.E.4: Existe relación entre la autoaceptación y las habilidades sociales de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Francisco de Borja, Juliaca 2021.

H.E.5: Existe relación entre los vínculos psicosociales y las habilidades sociales de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Francisco de Borja, Juliaca 2021.

H.E.6: Existe relación entre los proyectos y las habilidades sociales de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Francisco de Borja, Juliaca 2021.

4.5 Identificación de las variables

4.5.1 Bienestar Psicológico

El bienestar psicológico es un constructo difícil de conceptualizar pero por el cual se puede entender como un constructo de múltiples dimensiones que comprenden aspectos individuales y sociales de un sujeto, actitud valorativa de la forma de vivir y el sentido que le da a su existencia (Romero et al. 2007).

En 1989 la psicóloga estadounidense C. Ryff sugirió una factorización del bienestar psicológico conformado de la siguiente manera: a) Autoaceptación, b) Vínculos psicosociales, c) autonomía, d) control del entorno, e) proyectos, f) crecimiento personal. Las dimensiones que considera este estudio de acuerdo al instrumento de evaluación son:

- a) Control de situaciones
- b) Autoaceptación
- c) Vínculos psicosociales
- d) Proyectos

4.5.2 Habilidades Sociales

Son habilidades sociales todas aquellas conductas que despliega una persona en interacciones sociales, expresa deseos, afectos, actitudes, opiniones y derechos de forma asertiva, sin violentar los derechos de otros lo cual hace que la persona tenga mejor aceptación y reduce la posibilidad de aparición conflictos en el futuro (Consuegra, 2010).

Existen muchos referentes que conceptualizan y dimensionan este tipo de habilidades, este estudio considera la clasificación de dimensiones que hace Gismero en el 2000 en su Escala de Habilidades Sociales.

- a) Expresión en situaciones sociales
- b) Defensa de los propios derechos de consumidor

- c) Expresión del enfado o disconformidad
- d) Capacidad de decir no y cortar interacciones
- e) Hacer peticiones
- f) Iniciar interacciones positivas con personas del sexo opuesto

Esta Investigación está basada en el nivel en que se presentan cada una de las variables, es decir, el nivel de bienestar psicológico y el nivel de habilidades sociales, así como cada una de sus dimensiones en los participantes, ya que los instrumentos de evaluación también nos permiten visualizar estos resultados, entendiéndose para cada variable niveles bajos, medios y altos.

4.6 Operacionalización de Variables

VARIABLE	DEFINICION CONCEPTUAL	DEFINICION OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICION
Bienestar psicológico	Es el impulso por la perfección y explotación del propio potencial, actitud valorativa de la existencia (Ryff & Keyes, 1995).	Se mide a través de la Escala BIEPS-J de M. Casullo (2002). Dicho instrumento permite medir el nivel de bienestar psicológico a través de 13 ítems que califican de manera dimensional y global.	Control de situaciones Vínculos psicosociales Autoaceptación Proyectos	Utilización oportuna y adecuada de los recursos del entorno, conciencia de las oportunidades. Calidad de relaciones sociales. Aceptación de las virtudes y los defectos propios para el crecimiento personal. Objetivos, metas que dan sentido a su vida.	Ordinal
Habilidades sociales	Capacidad que promueve la eficacia en interacciones sociales y previenen la frustración y fracaso social (Goleman, 1996).	Se mide a través de la EHS – Escala de Habilidades Sociales – E. Gismero, Adaptación de C. Ruiz –Trujillo (2006). Instrumento que permite medir el nivel de habilidades sociales a través de 33 ítems que califican de manera dimensional y global.	Expresión en situaciones sociales Defensa de los propios derechos como consumidor Expresión del enfado o disconformidad Capacidad de decir no y cortar las interacciones Hacer peticiones Iniciativa en interacciones positivas con el sexo opuesto	Expresión espontánea y sin ansiedad en las interacciones sociales. Expresión asertiva ante proveedores de algún producto o servicio. Exteriorizar desacuerdos, descontento o disconformidad de forma asertiva. Capacidad para expresar la negativa a otras y cortar interacciones no deseadas. Expresión de necesidades y solicitar favores. Dinamismo para entablar interacciones con personas del otro sexo.	Ordinal

4.7 Recolección de datos

4.7.1 Técnica

Técnica de autoinforme o técnica objetiva, mediante los instrumentos psicométricos que fueron completados por cada uno de los participantes de la muestra para el registro de sus propios comportamientos, cambios fisiológicos, emociones, pensamientos, etc. Es de gran utilidad en las conductas no observables de las personas. No se usó la entrevista ya que la naturaleza de la investigación permite interpretar los datos mediante una evaluación.

4.7.2 Instrumentos

- a) BIEPS-J (Escala de Bienestar psicológico) de M. Casullo (2002).
- b) EHS (Escala de Habilidades Sociales) de E. Gismero G. adaptación de C. Ruiz A. en Trujillo (2006).

Ficha técnica de la Escala de Bienestar Psicológico BIEPS-J

Nombre del instrumento	Escala de Bienestar Psicológico BIEPS-J
Autor	María Martina Casullo
Adaptación	María Martina Casullo
Significación	Evaluación del nivel de bienestar psicológico
Población	Adolescentes entre 13 y 18 años
Administración	Individual o colectiva
Duración	5 a 10 minutos aproximadamente
Dimensiones	- Control de situaciones

	<ul style="list-style-type: none"> - Autoaceptación - Vínculos psicosociales - Proyectos
Escala valorativa	<ul style="list-style-type: none"> - De acuerdo - Ni de acuerdo ni en desacuerdo - En desacuerdo

Validez y confiabilidad

María Casullo y sus colaboradores en el año 2000 determinaron la confiabilidad y validez de su instrumento, para lo cual aplicó 1270 adolescentes estudiantes de secundaria en Argentina, encontraron buena validez convergente y concurrente cotejando con el SCL 90 R de Derogatis y haciendo un análisis comparativo con adolescentes en situación de riesgo. Para determinar la confiabilidad del instrumento se calculó la prueba Alpha de Cronbach, encontrando un valor aceptable de 0.74. El instrumento resultó válida y confiable tanto en población argentina, peruana española y cubana.

Ficha técnica de la Escala de Habilidades sociales EHS

Nombre del instrumento	Escala de Habilidades Sociales - EHS
Autor	Elena Gismero Gonzales – Universidad Pontificia Comillas (Madrid)
Adaptación	Psic. Cesar Ruiz Alva, Universidad César Vallejo de Trujillo - 2006
Significancia	Evaluación de la aserción y las habilidades sociales.
Administración	Individual o colectiva

Población	Adolescentes y adultos
Duración	10 a 16 minutos
Dimensiones	<ul style="list-style-type: none"> - Autoexpresión de situaciones sociales - Defensa de los propios derechos como consumidor - Expresión de enfado o disconformidad. - Decir no y cortar interacciones - Hacer peticiones - Iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto
Escala valorativa	<ul style="list-style-type: none"> - No me identifico, en la mayoría de las veces no me ocurre o no lo haría - No tiene que ver conmigo, aunque alguna vez me ocurra - Me describe aproximadamente, aunque no siempre actúe así o me sienta así - Muy de acuerdo, me sentiría así o actuaría así en la mayoría de los casos

Validez y confiabilidad

Este instrumento tiene validez de constructo, es decir que efectivamente mide las variables que pretende medir (habilidades sociales o asertividad) de acuerdo a la teoría en la que está basada. Tiene validez de contenido, ya que mide las diferentes dimensiones de su variable. Este instrumento fue adaptado en el Perú por César Ruiz en el 2006 y tiene una consistencia interna alta, como se puede ver en su coeficiente de confiabilidad $\alpha = 0,88$, el cual corresponde a un nivel de confiabilidad bueno.

V. RESULTADOS

5.1 Presentación de resultados

5.1.1 Resultados descriptivos

Cuadro 1

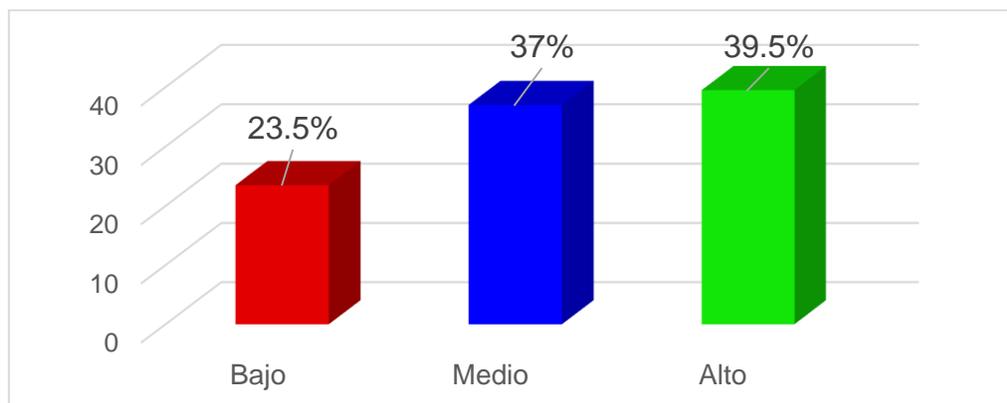
Frecuencias y porcentajes de la variable bienestar psicológico en estudiantes de la Institución Educativa San Francisco de Borja, Juliaca 2021

Bienestar psicológico	n	%
Bajo	19	23,5
Medio	30	37,0
Alto	32	39,5
Total	81	100,0

Fuente: Base de datos, elaboración propia.

Figura 1

Porcentajes de la variable bienestar psicológico en estudiantes de la Institución Educativa San Francisco de Borja, Juliaca 2021



Fuente: Base de datos, elaboración propia.

Cuadro 2

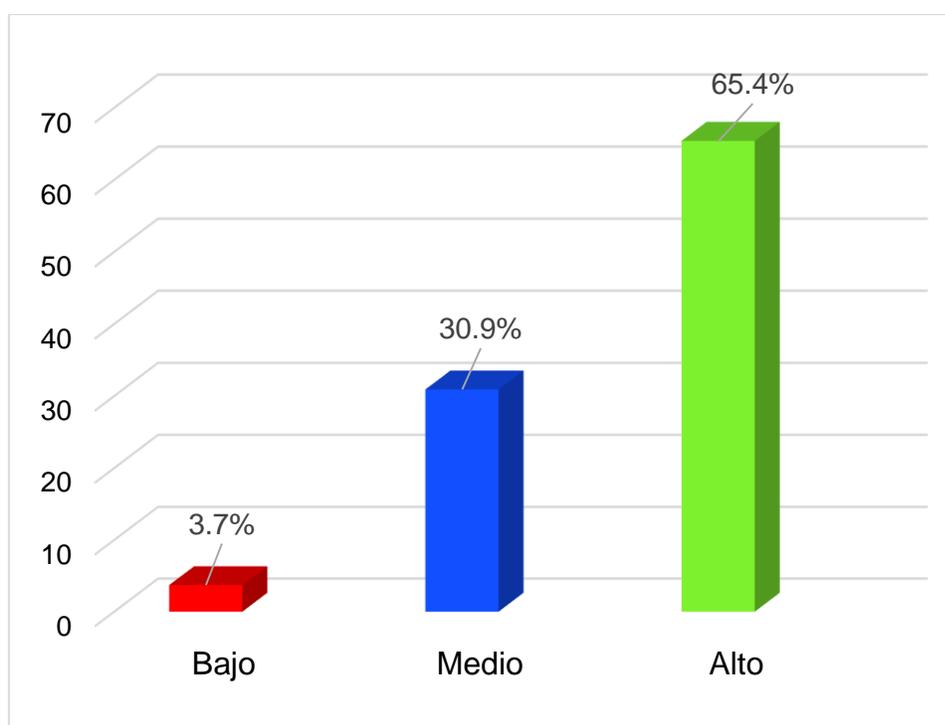
Frecuencias y porcentajes de la dimensión control de situaciones en estudiantes de la Institución Educativa San Francisco de Borja, Juliaca 2021

Control de situaciones	n	%
Bajo	3	3,7
Medio	25	30,9
Alto	53	65,4
Total	81	100,0

Nota. Fuente: Base de datos, elaboración propia.

Figura 2

Porcentajes de la dimensión control de situaciones en estudiantes de la Institución Educativa San Francisco de Borja, Juliaca 2021



Fuente: Base de datos, elaboración propia.

Cuadro 3

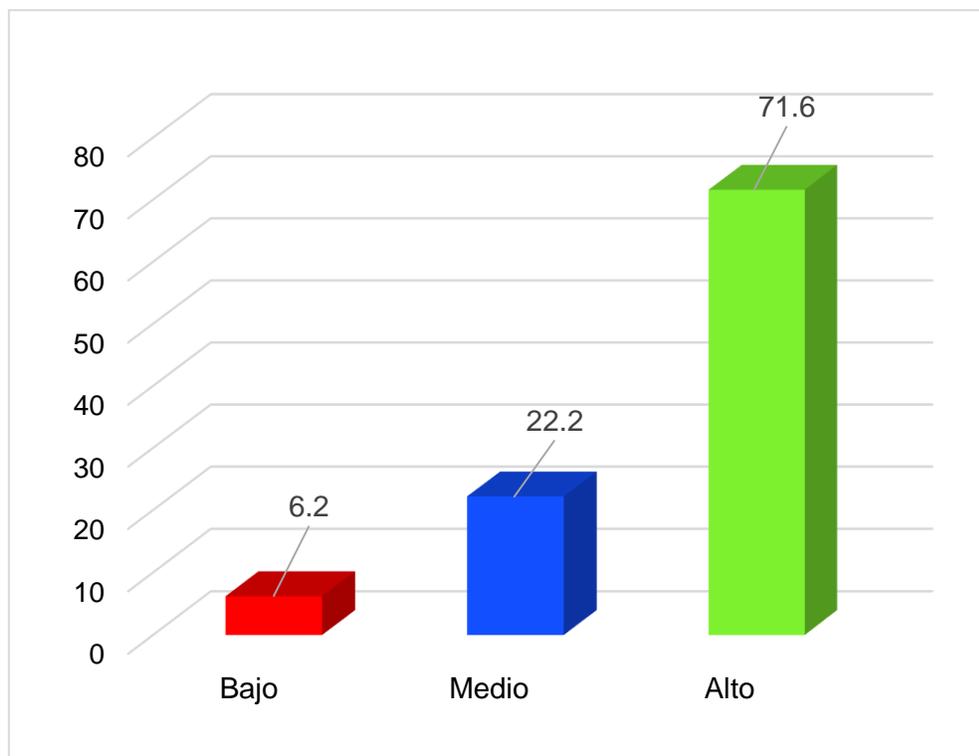
Frecuencias y porcentajes de la dimensión autoaceptación en estudiantes de la Institución Educativa San Francisco de Borja, Juliaca 2021

autoaceptación	n	%
Bajo	5	6,2
Medio	18	22,2
Alto	58	71,6
Total	81	100,0

Nota. Fuente: Base de datos, elaboración propia.

Figura 3

Porcentajes de la dimensión autoaceptación en estudiantes de la Institución Educativa San Francisco de Borja, Juliaca 2021



Fuente: Base de datos, elaboración propia.

Cuadro 4

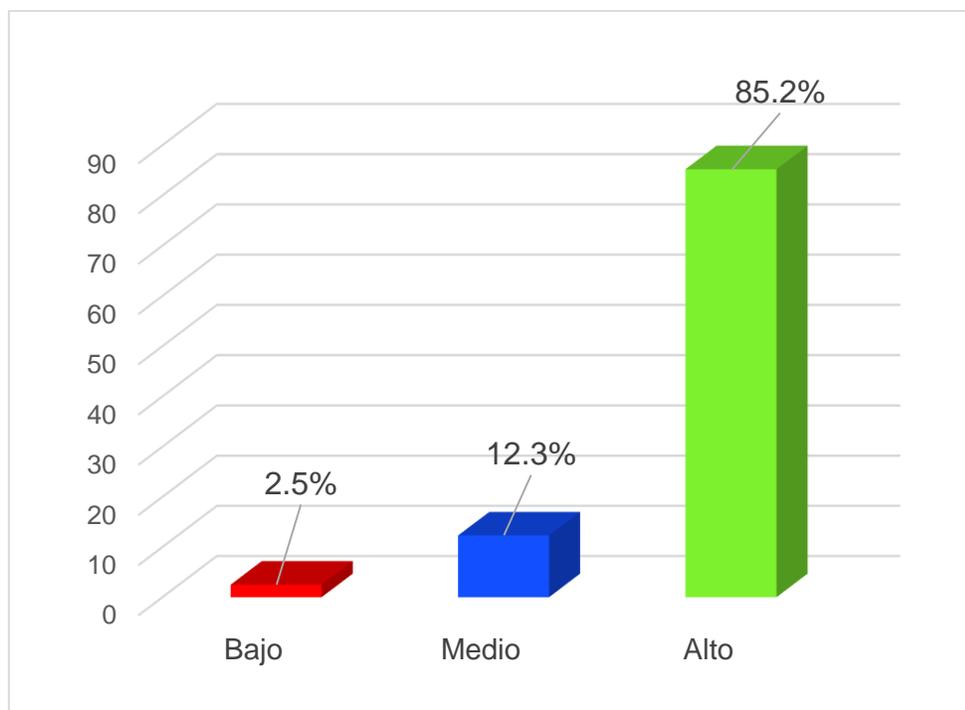
Frecuencias y porcentajes de la dimensión vínculos psicosociales en estudiantes de la Institución Educativa San Francisco de Borja, Juliaca 2021

Vínculos psicosociales	n	%
Bajo	2	2,5
Medio	10	12,3
Alto	69	85,2
Total	81	100,0

Nota. Fuente: Base de datos, elaboración propia.

Figura 4

Porcentajes de la dimensión vínculos psicosociales en estudiantes de la Institución Educativa San Francisco de Borja, Juliaca 2021



Fuente: Base de datos, elaboración propia.

Cuadro 5

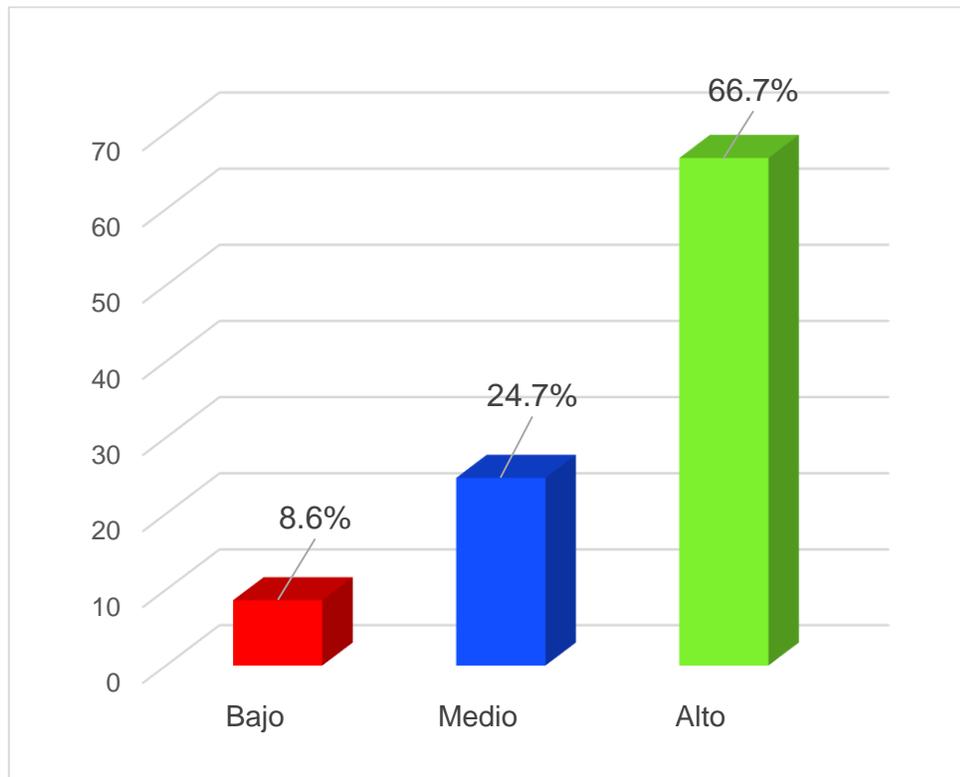
Frecuencias y porcentajes de la dimensión proyectos en estudiantes de la Institución Educativa San Francisco de Borja, Juliaca 2021

Proyectos	n	%
Bajo	7	8,6
Medio	20	24,7
Alto	54	66,7
Total	81	100,0

Fuente: Base de datos, elaboración propia.

Figura 5

Porcentajes de la dimensión proyectos en estudiantes de la Institución Educativa San Francisco de Borja, Juliaca 2021



Fuente: Base de datos, elaboración propia.

Cuadro 6

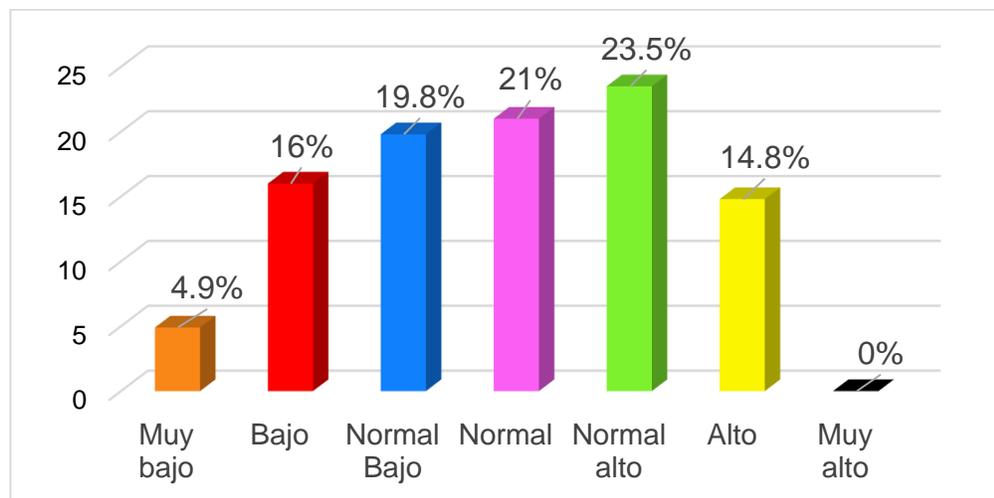
Frecuencias y porcentajes de la variable habilidades sociales en estudiantes de la Institución Educativa San Francisco de Borja, Juliaca 2021

Nivel de Habilidades sociales	N	%
Muy bajo	4	4,9
Bajo	13	16,0
Normal Bajo	16	19,8
Normal	17	21,0
Normal alto	19	23,5
Alto	12	14,8
Muy alto	0	0.00
Total	81	100,0

Fuente: Base de datos, elaboración propia.

Figura 6

Porcentajes de la variable habilidades sociales en estudiantes de la Institución Educativa San Francisco de Borja, Juliaca 2021



Fuente: Base de datos, elaboración propia.

Cuadro 7

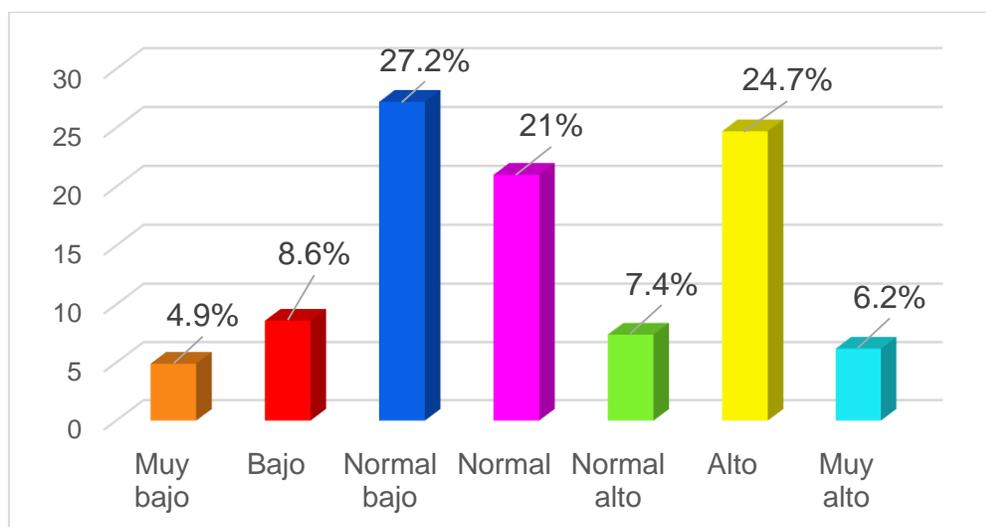
Frecuencias y porcentajes de la dimensión expresión en situaciones sociales en estudiantes de la Institución Educativa San Francisco de Borja, Juliaca 2021

Expresión en situaciones sociales	n	%
Muy bajo	4	4,9
Bajo	7	8,6
Normal bajo	22	27,2
Normal	17	21,0
Normal alto	6	7,4
Alto	20	24,7
Muy alto	5	6,2
Total	81	100,0

Fuente: Base de datos, elaboración propia.

Figura 7

Porcentajes de la dimensión expresión en situaciones sociales en estudiantes de la Institución Educativa San Francisco de Borja, Juliaca 2021



Fuente: Base de datos, elaboración propia.

Cuadro 8

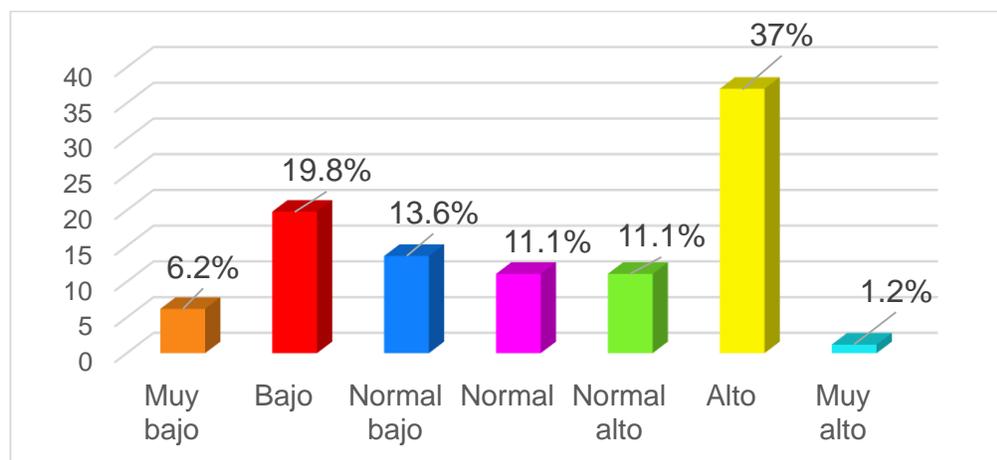
Frecuencias y porcentajes de la dimensión defensa de los propios derechos como consumidor en estudiantes de la Institución Educativa San Francisco de Borja, Juliaca 2021

Defensa de los propios derechos como consumidor	n	%
Muy bajo	5	6,2
Bajo	16	19,8
Normal bajo	11	13,6
Normal	9	11,1
Normal alto	9	11,1
Alto	30	37,0
Muy alto	1	1,2
Total	81	100,0

Fuente: Base de datos, elaboración propia.

Figura 8

Porcentajes de la dimensión defensa de los propios derechos como consumidor en estudiantes de la Institución Educativa San Francisco de Borja, Juliaca 2021



Fuente: Base de datos, elaboración propia.

Cuadro 9

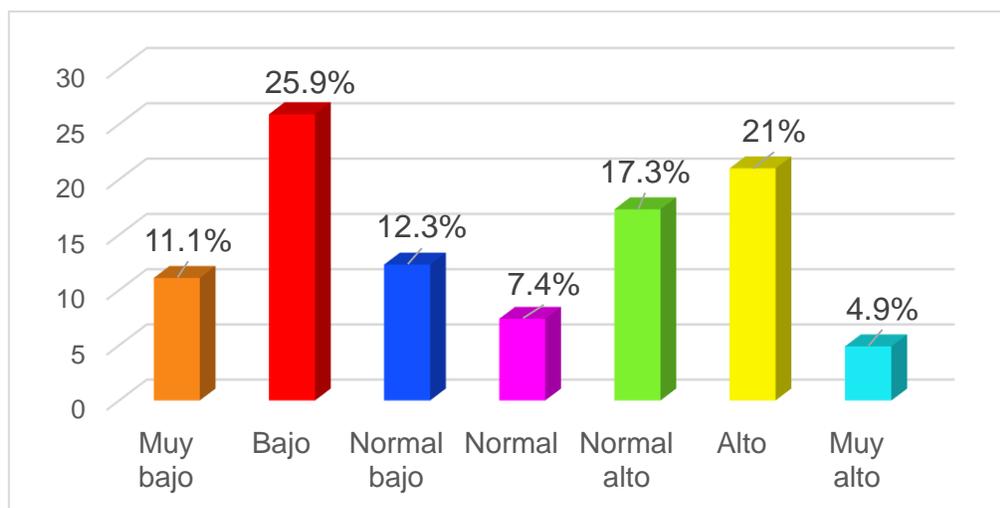
Frecuencias y porcentajes de la dimensión expresión del enfado o disconformidad en estudiantes de la Institución Educativa San Francisco de Borja, Juliaca 2021

Expresión del enfado o disconformidad	n	%
Muy bajo	9	11,1
Bajo	21	25,9
Normal bajo	10	12,3
Normal	6	7,4
Normal alto	14	17,3
Alto	17	21,0
Muy alto	4	4,9
Total	81	100,0

Fuente: Base de datos, elaboración propia.

Figura 9

Porcentajes de la dimensión expresión del enfado o disconformidad en estudiantes de la Institución Educativa San Francisco de Borja, Juliaca 2021



Fuente: Base de datos, elaboración propia.

Cuadro 10

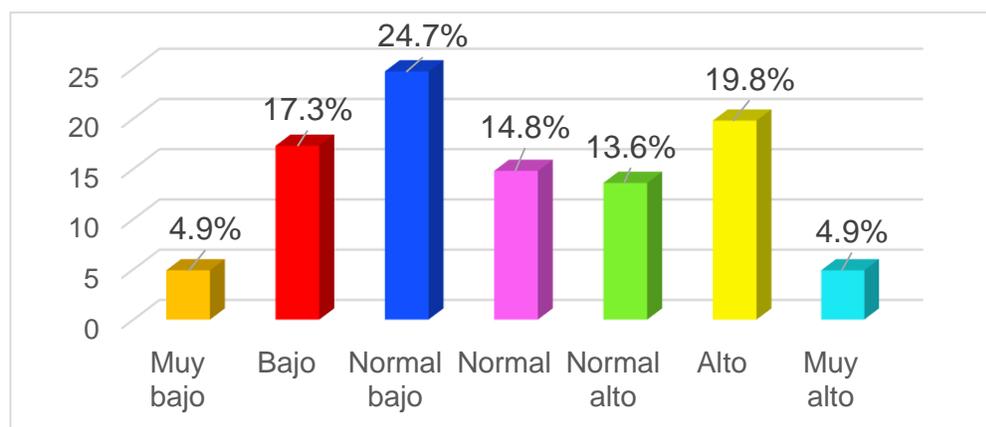
Frecuencias y porcentajes de la dimensión capacidad de decir no y cortar interacciones en estudiantes de la Institución Educativa San Francisco de Borja, Juliaca 2021

Capacidad de decir no y cortar interacciones	n	%
Muy bajo	4	4,9
Bajo	14	17,3
Normal bajo	20	24,7
Normal	12	14,8
Normal alto	11	13,6
Alto	16	19,8
Muy alto	4	4,9
Total	81	100,0

Fuente: Base de datos, elaboración propia.

Figura 10

Porcentajes de la dimensión capacidad de decir no y cortar interacciones en estudiantes de la Institución Educativa San Francisco de Borja, Juliaca 2021



Fuente: Base de datos, elaboración propia.

Cuadro 11

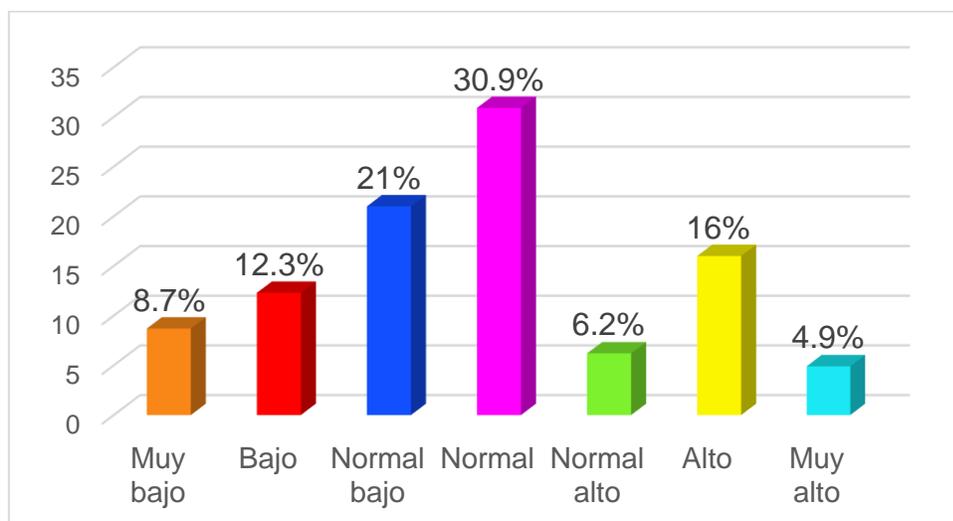
Frecuencias y porcentajes de la dimensión hacer peticiones en estudiantes de la Institución Educativa San Francisco de Borja, Juliaca 2021

Hacer peticiones	n	%
Muy bajo	7	8,7
Bajo	10	12,3
Normal bajo	17	21,0
Normal	25	30,9
Normal alto	5	6,2
Alto	13	16,0
Muy alto	4	4,9
Total	81	100,0

Fuente: Base de datos, elaboración propia.

Figura 11

Porcentajes de la dimensión hacer peticiones en estudiantes de la Institución Educativa San Francisco de Borja, Juliaca 2021



Fuente: Base de datos, elaboración propia.

Cuadro 12

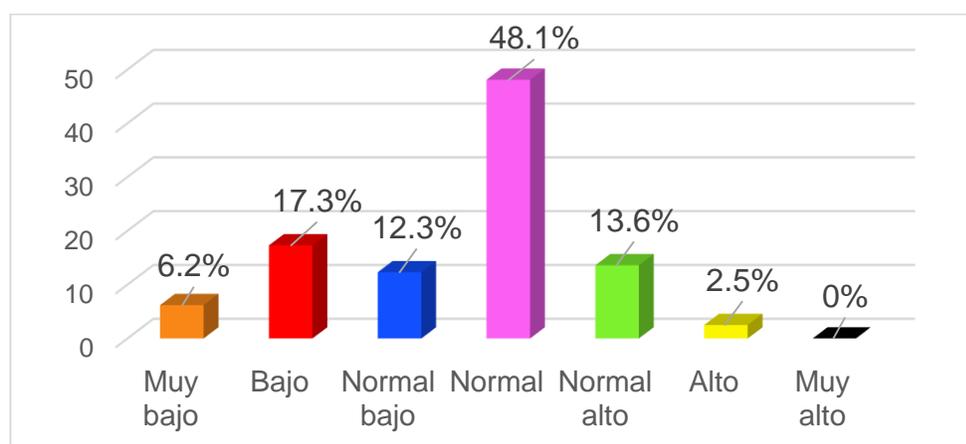
Frecuencias y porcentajes de la dimensión iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto en estudiantes de la Institución Educativa San Francisco de Borja, Juliaca 2021

Iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto	n	%
Muy bajo	5	6,2
Bajo	14	17,3
Normal bajo	10	12,3
Normal	39	48,1
Normal alto	11	13,6
Alto	2	2,5
Muy alto	0	0,0
Total	81	100,0

Fuente: Base de datos, elaboración propia.

Figura 12

Porcentajes de la dimensión iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto en estudiantes de la Institución Educativa San Francisco de Borja, Juliaca 2021



Fuente: Base de datos, elaboración propia.

5.2 Interpretación de los resultados

En cuanto al nivel de bienestar psicológico general de los participantes, en el cuadro 1 y figura 1 se observa que el 23.5% (19/81) presentaron niveles bajos, el 37.0% (30/81) mostraron un nivel medio y el 39.5% (32/81) obtuvieron niveles altos de bienestar psicológico.

En el cuadro 2 y figura 2 se puede observar que el 3.7% (3/81) de los estudiantes evaluados obtuvieron una puntuación baja, el 30.9% (25/81) obtuvieron una calificación media y el 65.4% (53/81) mostraron niveles altos en la dimensión control de situaciones del bienestar psicológico.

En el cuadro 3 y figura 3 se encuentran los resultados de la dimensión autoaceptación donde el 6.2% (5/81) de los estudiantes presentaron niveles bajos, el 22.2% (18/81) mostraron niveles medios y el 71.6% (58/81) puntuaron en un nivel alto en esta dimensión.

En el cuadro 4 y figura 4 se encuentran los resultados de la dimensión vínculos psicosociales en el que se observa que el 2.5% (2/81) de los participantes puntuaron en un nivel bajo, el 12.3% (10/81) obtuvieron un nivel medio y el 85.2% (69/81) presentaron un nivel alto en esta dimensión.

En el cuadro 5 y figura 5 se muestran los resultados de la dimensión proyectos y se puede observar que el 8.6% (7/81) de los participantes evaluados obtuvieron una puntuación baja, el 24.7% (20/81) presentaron una

calificación media y el 66.7% (54/81) mostraron niveles altos en esta dimensión.

En cuanto al nivel de habilidades sociales de los estudiantes evaluados se puede ver en el cuadro 6 y figura 6 que el 4.9% (4/81) presentaron niveles muy bajos, el 16.0% (13/81) presentaron niveles bajos, el 19.8% (16/81) calificaron en un nivel normal bajo, el 21.0% (17/81) obtuvieron niveles normales, el 23.5% (19/81) presentaron niveles normales altos, el 14.8% (12/81) calificaron en niveles altos. Ningún estudiante evaluado puntuó en un nivel muy alto en sus habilidades sociales.

En el cuadro 7 y figura 7 se tienen los resultados de la dimensión expresión en situaciones sociales. El 4.9% (4/81) puntuaron en un nivel muy bajo, el 8.6% (7/81) presentaron un nivel bajo, el 27.2% (22/81) obtuvieron un nivel normal bajo, el 21.0% (17/81) calificaron en un nivel normal, 7.4% (6/81) calificaron con un nivel normal alto, el 24.7% (20/81) puntuaron en el nivel alto y el 6.2% (5/81) presentaron un nivel muy alto en esta dimensión de las habilidades sociales.

En el cuadro 8 y figura 8 se pueden ver los resultados de la dimensión defensa de los propios derechos como consumidor, donde el 6.2% (5/81) presentaron niveles muy bajos, el 19.8% (16/81) obtuvieron un nivel bajo, el 13.6% (11/81) calificaron en un nivel normal bajo, un 11.1% (9/81) puntuaron en el nivel normal y otro 11.1% (9/81) en el nivel normal alto, el 37.0% (30/81)

tienen un nivel alto y solo el 1.2% (1/81) calificaron con un nivel muy alto en esta dimensión.

En el cuadro 9 y figura 9 se aprecia los resultados de la dimensión expresión del enfado o disconformidad, donde el 11.1% (9/81) de los participantes puntuaron en un nivel muy bajo, 25.9% (21) calificaron en el nivel bajo, el 12.3% (10/81) alcanzaron el nivel normal bajo, el 7.4% (6/81) calificaron en el nivel normal, el 17.3% (14/81) puntuaron en el nivel normal alto, el 21% (17/81) alcanzaron el nivel alto y el 4.9% (4/81) mostraron un nivel alto en ésta dimensión.

En el cuadro 10 y figura 10 se muestran los resultados de la dimensión capacidad de decir no, entre ellos podemos encontrar que el 4.9% (4/81) puntuaron en un nivel muy bajo, el 17.3% (14/81) calificaron en el nivel bajo, 24.7% (20/81) mostraron un nivel normal bajo, el 14.8% (12/81) alcanzaron el nivel normal en la calificación, el 13.6% (11/81) obtuvieron un nivel normal alto, el 19.8% (16/81) alcanzaron el nivel alto y el 4.9% (4/81) puntuaron en el nivel muy alto en esta dimensión de las habilidades sociales.

En el cuadro 11 y figura 11 se encuentran los resultados de la dimensión hacer peticiones, el 8.6% (7/81) estudiantes evaluados puntuaron en el nivel muy bajo, el 12.3% (10/81) calificaron en el nivel bajo, el 21% (17/81) alcanzaron un nivel normal bajo, el 30.9% (25/81) obtuvieron su calificación en el nivel normal, 6.2% (5/81) calificaron en el nivel normal alto, el 16%

(13/81) presentaron el nivel alto y el 4.9% (4/81) puntuaron en el nivel muy alto en esta dimensión de las habilidades sociales.

En el cuadro 12 y figura 12 se muestran los resultados de la dimensión iniciar interacciones con el sexo opuesto, donde el 6.2% (5/81) de los participantes presentaron un nivel muy bajo, el 17.3% (14/81) calificaron en el nivel bajo, el 12.3% (10/81) presentaron el nivel normal bajo, el 48.1% (39/81), puntuaron en el nivel normal, el 13.6% (11/81) obtuvieron su calificación en el nivel normal alto, solamente el 2.5% (2/81) presentaron el nivel alto y ningún participante de la muestra alcanzó la calificación muy alta en esta dimensión de las habilidades sociales.

5.2.1 Prueba de normalidad

Cuadro 13

Prueba de Kolmogorov-Smirnov para el bienestar psicológico y las habilidades sociales de la muestra

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	gl	Sig.
Bienestar Psicológico	,202	81	,000
Habilidades Sociales	,061	81	,200*

*. Este es un límite inferior de la significación verdadera.

a. Corrección de la significación de Lilliefors

Fuente: Base de datos, elaboración propia.

En el cuadro 13 se observa que, el valor calculado de significancia del estadístico de prueba de normalidad resulta menor al valor $\alpha = 0,05$ para la variable bienestar psicológico y mayor al mismo valor para la variable habilidades sociales. En otras palabras, se observa que los datos de la muestra de estudio no provienen de una distribución normal para una de las variables, por lo que resulta conveniente hacer uso del estadístico Rho de Spearman para determinar si las variables de estudio se correlacionan de forma significativa.

5.2.2 Correlación entre el bienestar psicológico y las habilidades sociales

Cuadro 14

Coeficiente de correlación Rho de Spearman y significancia para las variables de estudio

		Habilidades Sociales	
Coeficiente Rho de Spearman	Bienestar Psicológico	Coeficiente de correlación	,225*
		Sig. (bilateral)	,044
		N	81
	Control de situaciones	Coeficiente de correlación	,148
		Sig. (bilateral)	,188
		N	81
	Autoaceptación	Coeficiente de correlación	,042
		Sig. (bilateral)	,711
		N	81

Vínculos psicosociales	Coefficiente de correlación	,111
	Sig. (bilateral)	,324
	N	81
Proyectos	Coefficiente de correlación	,305**
	Sig. (bilateral)	,006
	N	81

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

* . La correlación es significativa al nivel 0,05 (bilateral).

Fuente: Base de datos, elaboración propia.

En el cuadro 14 se observan los resultados del coeficiente de correlación Rho de Spearman $\rho = 0,225$ entre las variables de estudio indicándonos que existe una relación positiva, con un nivel de correlación bajo. Como el valor de significancia observada (Sig. = 0,044) es menor al valor de la significancia $\alpha = 0,05$, se puede afirmar que existe relación entre las variables, por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna. Es decir, existe relación entre el bienestar psicológico y las habilidades sociales en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Francisco de Borja de Juliaca.

En cuanto al resultado entre la dimensión control de situaciones y las habilidades sociales, en el cuadro 14 se observa un coeficiente $\rho = 0.148$ y un valor de significancia $\alpha = 0,188$ con el cual se puede afirmar que no existe relación entre esta dimensión del bienestar psicológico y las habilidades

sociales en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Francisco de Borja de Juliaca.

En cuanto al resultado de la dimensión autoaceptación del bienestar psicológico y las habilidades sociales, en el cuadro 14 se visualiza un coeficiente $\rho = 0.042$ y un valor de significancia $\alpha = 0,711$ que indica la no existencia de correlación entre esta dimensión y la variables habilidades sociales en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Francisco de Borja de Juliaca.

Respecto al resultado entre la dimensión vínculos psicosociales y las habilidades sociales, en el cuadro 14 se observa un coeficiente $\rho = 0.111$ y un valor de significancia $\alpha = 0,324$ con el cual se puede expresar que no existe relación entre esta dimensión del bienestar psicológico y las habilidades sociales en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Francisco de Borja de Juliaca.

En cuanto al resultado de la dimensión proyectos del bienestar psicológico y las habilidades sociales, en el cuadro 14 se visualiza un coeficiente $\rho = 0.305$ y un valor de significancia $\alpha = 0,006$ el cual es menor al valor de la significancia $\alpha = 0,05$ por ende, se entiende que existe relación positiva de intensidad baja entre esta dimensión y las habilidades sociales en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Francisco de Borja de Juliaca.

VI. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

6.1 Análisis descriptivo de los resultados

Los resultados presentados en este análisis pertenecen a una investigación de nivel correlacional sobre el bienestar psicológico y las habilidades sociales de los estudiantes de la I.E.S. San Francisco de Borja de Juliaca, este estudio requirió la formulación y contrastación de hipótesis para ver si existe relación o no entre las variables y sus dimensiones establecidas.

Analizando el planteamiento del problema, los objetivos, las hipótesis y los resultados, se logró comprobar que existe relación significativa y directa entre el bienestar psicológico y las habilidades sociales; la significancia estadística fue comprobada mediante la prueba de normalidad (Rho de Spearman) por otro lado al correlacionar las dimensiones de la variable bienestar psicológico y las habilidades sociales, se encontró que solamente existe relación positiva y significativa entre la dimensión proyectos y las habilidades sociales ($\rho = 0.305$ y $\text{Sig} = 0.006$) no ocurriendo lo mismo con las demás dimensiones. En consecuencia se entiende que a mayor bienestar psicológico, mejores habilidades sociales presentan los estudiantes y viceversa, por lo tanto es necesario fortalecer sus habilidades sociales.

6.2 Comparación resultados con marco el teórico

En cuanto al objetivo general, a través de la prueba no paramétrica de Rho de Spearman se pudo determinar la relación entre el bienestar psicológico y las habilidades sociales en estudiantes de un colegio público de Juliaca, ya que el valor ($p = 0.044$) $<$ ($\alpha = 0,05$) se puede entender que existe una relación entre ambas variables. Esto quiere decir que el funcionamiento óptimo de una persona en cuanto a su bienestar psicológico es benéfico para sus interacciones sociales y a la vez su capacidad de establecer interacciones sociales positivas con otras personas impacta de forma saludable a su bienestar psicológico. De manera que se acepta la hipótesis general planteada. Este resultado es corroborado por la investigación de Cardito (2016), quien encuentra una relación positiva entre bienestar psicológico, habilidades sociales y habilidades emocionales, de igual manera Mendiola (2019) obtiene como resultado de su investigación que existe una relación estadísticamente significativa entre el factor interpersonal de las habilidades emocionales y el bienestar psicológico, teniendo un coeficiente de $r = .37$ y $p < .001$ por lo que sugiere que una persona con mejores capacidades de interacción como la empatía, asertividad, responsabilidad social, goza mejor de su bienestar psicológico, También, en el resultado de la investigación de Salvador (2016) se encuentra una relación entre habilidades sociales y el bienestar psicológico concluyendo que ambas variables se afectan mutuamente a nivel general. bajo estos antecedentes y con los resultados

obtenidos en este estudio se puede sostener que mejorando las habilidades sociales podemos contribuir a una mejor satisfacción con la propia vida y un crecimiento constante.

Siguiendo el primer objetivo específico se encontró acerca del bienestar psicológico que la mayoría de los estudiantes presentan un nivel alto (39.5%), con tendencia a un nivel medio (37%) esto significa que en su mayoría los estudiantes se encuentran satisfechos con ellos mismos y su entorno, además pueden hacer frente a las demandas del día a día, como expresa Cervantes (2013), los adolescentes se conducen por el placer y emociones agradables, olvidando frecuentemente sus responsabilidades y deberes, quieren disfrutar de la vida al máximo, sin preocupaciones ni problemas. Por otro lado Fernandez y Barriga (2006) afirman que los adolescentes se encuentran más sensibles a los problemas de la salud mental, los cambios físicos y emocionales que están experimentando deja en una condición vulnerable.

De acuerdo al segundo objetivo específico acerca de las habilidades sociales se encontró que los estudiantes en su mayoría presentan un nivel normal alto (23.5%) con tendencia a un nivel normal (21%) lo que sugiere que la mayor parte de ellos pueden resolver situaciones sociales de manera efectiva y aceptable para sí mismos y para el contexto social en el que se encuentran. De acuerdo a Bruch, Hamer y Heimberg (1995) (citado por Baron y Byrne, 2005) en una idea similar ellos sugieren que las habilidades sociales se desarrollan y aprenden desde la infancia en contextos sociales. En

contraste, Muñoz, Crespí y Angrehs (2011) refieren que debido al avance tecnológico y los cambios en las formas de comunicación se ha hecho más notorio una disminución en el número de interacciones sociales (frente a frente), por ello mencionan que nuestra sociedad corre un alto riesgo en cuanto a la competencia social, siendo los más perjudicados los adolescentes.

En cuanto al tercer objetivo específico, a cerca de la correlación entre la dimensión control de situaciones y las habilidades sociales, se tiene un valor $\rho = 0.148$ y $\text{Sig.} = 0.188$ con el que no se puede afirmar que exista correlación en este análisis a diferencia de la investigación de Casalino (2017) que por el contrario afirma que existe correlación altamente significativa entre la dimensión control del bienestar psicológico con el clima social escolar y su dimensión relaciones interpersonales, de acuerdo a esta autora la capacidad que los estudiantes poseen para crear y moldear contextos y adecuarlos a sus necesidades e intereses, se relaciona con el grado en que los alumnos interactúan con sus pares, el cual les ayuda a integrarse y beneficiarse entre sí.

Siguiendo el cuarto objetivo específico acerca de la relación entre la autoaceptación y las habilidades sociales se encontró un $\rho = 0.042$ y $\text{Sig.} = 0.711$ el cual indica que no existe correlación entre esta dimensión y la variable, este resultado es opuesto al resultado de la investigación de Cardito (2016) quien afirma que existe una relación directa y significativa, dando a

entender que las habilidades sociales se ven afectadas en su dinámica de acuerdo al grado de satisfacción que tenga una persona consigo misma.

De acuerdo al quinto objetivo específico respecto a la relación entre la dimensión vínculos psicosociales y la variable habilidades sociales resultó un coeficiente $\rho = 0.111$ y $\text{Sig.} = 0.324$ que indica la no existencia de correlación en este análisis, por el contrario varios autores como Goleman (1996), Peñafiel y Serrano (2010), Ontoria (2018), Gismero (2000) coinciden en que una persona con habilidades sociales altas podrá sentirse más calido, aceptado, empático y afectivo.

En cuanto al sexto objetivo específico, a cerca de la correlación entre la dimensión proyectos y las habilidades sociales, se tiene un valor $\rho = 0.305$ y $\text{Sig.} = 0.006$ con el que se puede manifestar que existe correlación en este análisis, es decir, una persona que tiene metas y que considera que la vida tiene significado de acuerdo a sus valores goza también de una buena capacidad en sus habilidades sociales, este resultado concuerda con el estudio de Carranza, Hernández, y Quispe (2017) quienes manifiestan que las personas que se valoran de forma positiva y son más efectivos socialmente se muestran más persistentes para el logro de sus objetivos, son más competitivos y manifiestan menos ansiedad ante situaciones difíciles.

CONCLUSIONES

Primera: El bienestar psicológico se relaciona de manera directa ($\rho = 0,225$ y $\text{Sig.} = 0.044$) con las habilidades sociales en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Francisco de Borja de Juliaca, 2021. Esto permite explicar que a mayor nivel de bienestar psicológico corresponde un mayor nivel de habilidades sociales en los estudiantes.

Segunda: Se identificaron los niveles de bienestar psicológico de los estudiantes de la I.E.S. San Francisco de Borja de Juliaca 2021, donde la mayor parte de la muestra presentaron un nivel alto 39.5%, seguido de un 37% que presentaron un nivel medio y una minoría 23.5% que calificaron en el nivel bajo.

Tercera: Se determinaron los niveles de habilidades sociales de los estudiantes de la I.E.S. San Francisco de Borja de Juliaca 2021, donde la mayor parte de la muestra presentaron un nivel normal alto 23.5%, seguido de un 21% que presentaron un nivel normal, seguido de un 19.8% que alcanzaron el nivel normal bajo, seguido de un 16% que presentaron un nivel bajo, seguido de un 14.8% que puntuaron en el nivel alto y una minoría del 4.9% que calificaron en el nivel muy bajo, ningún participante calificó en el nivel muy alto.

Cuarta: La dimensión control de situaciones no se relaciona con la variable habilidades sociales ($\rho = 0.148$ y $\text{Sig.} = 0.188$) en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Francisco de Borja de Juliaca, 2021.

Quinta: La dimensión autoaceptación no se relaciona con la variable habilidades sociales ($\rho = 0.042$ y $\text{Sig.} = 0.711$) en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Francisco de Borja de Juliaca, 2021.

Sexta: La dimensión vínculos psicosociales no se relaciona con la variable habilidades sociales ($\rho = 0.111$ y $\text{Sig.} = 0.324$) en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Francisco de Borja de Juliaca, 2021.

Séptima: La dimensión proyectos del bienestar psicológico se relaciona de manera directa ($\rho = 0,225$ y $\text{Sig.} = 0.044$) con las habilidades sociales en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Francisco de Borja de Juliaca, 2021. Esto permite explicar que a mayor nivel de habilidades sociales el estudiante tiende a dar mayor significado a su vida a través de metas y proyectos que le dan un propósito para su existencia.

RECOMENDACIONES

En concordancia con los resultados obtenidos en la presente investigación, se plantean las siguientes recomendaciones:

A la comunidad educativa, coordinar con el área de tutoría el diseño e implementación de un programa de intervención, destinado a potenciar las habilidades sociales de los estudiantes de acuerdo con una evaluación general. Estas acciones harán posible que los estudiantes gocen de mejores niveles de bienestar psicológico, aportando en su desenvolvimiento personal, social y académico.

A los estudiantes que califican con un nivel bajo de bienestar psicológico brindarle las facilidades para un crecimiento permanente en el área social, cognitivo y emocional para fomentar el desarrollo global y la autoeficacia del estudiante, mediante sesiones lúdicas, consejería y talleres vivenciales.

A los investigadores, se recomienda realizar estudios sobre otras clasificaciones del bienestar psicológico y las habilidades sociales que no fueron tomados en este estudio, con instrumentos que permitan explorar de manera más amplia estas variables.

Desde la dirección, área de tutoría y convivencia escolar, establecer comunicación y coordinar trabajos periódicos con instituciones aliadas para el mejoramiento y cuidado del bienestar psicológico y las competencias socioemocionales de los estudiantes y demás agentes educativos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Advíncula, C. (2018). *Regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes universitarios*. Lima, Perú. Obtenido de http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/12666/Adv%c3%adncula_Coila_Regulaci%c3%b3n_emocional_bienestar_1.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Arrabal, E. (2018). *Resiliencia*. España: Elearning.

Arriaga Saldivar, N. I. (enero de 2018). *Bienestar psicológico en jóvenes estudiantes del nivel superior*. Toluca, Mexico. Obtenido de <http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/94984/Bienestar%20psicol%C3%B3gico%20en%20j%C3%B3venes%20estudiantes%20del%20nivel%20superior.pdf?sequence=3&isAllowed=y>

Arroyo, R. (2012). *Habilidades Gerenciales, desarrollo de destrezas, competencias y actitud*. Bogotá: Ecoe.

Asociación Fondo de Investigadores y Editores. (2010). *Compendio académico de psicología, filosofía y lógica*. Lima: Lumbreras.

Ballesteros, B., Medina, A., & Caycedo, C. (2006). El bienestar psicológico definido por asistentes a un servicio de consulta psicológica en Bogotá, Colombia. *Universitas Psychologica*, 5(2), 239-258.

Baron, R., & Byrne, D. (2005). *Psicología Social*. Madrid: Pearson Educación S.A.

Blanco, E. (24 de mayo de 2019). *¿Qué son las habilidades sociales? Tipos y para qué sirven*. Obtenido de <https://psicologosoviedo.com/especialidades/ansiedad/habilidades-sociales/>

Calla, L. (11 de octubre de 2013). La cuarta parte de población juliaqueña no tiene buena salud mental. *Los Andes*. Obtenido de <http://www.losandes.com.pe/oweb/Sociedad/20131011/75459.html>

Cardito, P. (2016). *Competencias socio-emocionales y bienestar psicológico en jóvenes*. Tesis de Grado. Obtenido de https://gredos.usal.es/jspui/bitstream/10366/130211/1/TFG_CarNavP_Competencias.pdf

Carranza, R., Hernández, R., & Quispe, J. (mayo de 2017). Bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes de pregrado de psicología. *Revista Internacional de Investigación en Ciencias Sociales*, 13(2), 133. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6246945>

Carrillo, G. (2015). *Validación de un programa lúdico para la mejora de las habilidades sociales en niños de 9 a 12 años*. (Tesis doctoral),

Universidad de Granada, Granada. Obtenido de <http://digibug.ugr.es/handle/10481/43024>

Carrobles, J., Gámez, M., & Almendros, C. (2011). Funcionamiento sexual, satisfacción sexual y bienestar psicológico y subjetivo en una muestra de mujeres españolas. *anales de psicología*, 27(1), 27-34. Obtenido de <https://revistas.um.es/analesps/article/view/113441/107431>

Caruana, A. (2010). *Aplicaciones educativas de la psicología positiva*. España: Generalitat Valenciana.

Casalino, X. (2017). *Bienestar psicológico y clima social escolar en alumnos de 1er y 2do grado de nivel secundaria de una institucion educativa nacional - trujillo*. Trujillo, Perú. Obtenido de http://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/upaorep/2882/1/RE_PSICO_XENIA.CASALINO_BIENESTAR.PSICOLOGICO_DATOS.PDF

Casma, J. (15 de junio de 2015). *Las emociones valen tanto como los conocimientos*. Obtenido de Banco Mundial: <https://www.bancomundial.org/es/news/feature/2015/06/22/las-emociones-valen-tanto-como-los-conocimientos>

Castanyer, O. (2014). *Aplicaciones de la asertividad*. Bilbao: Desclée de Brouwer, S.A.

Castro, S. (2010). *Fundamentos de psicología positiva*. Buenos Aires: Paidós.

Casullo, M. (2002). *El Bienestar Psicológico en Iberoamérica*. Buenos Aires: Paidós.

Cervantes, S. (2013). *Vivir con un adolescente*. Barcelona, España: oniro.

Consuegra, N. (2010). *Diccionario de Psicología*. Bogotá, Colombia: Ecoe Ediciones.

Corrales, J. (17 de Abril de 2021). *¿Qué es el desarrollo personal?* Obtenido de Revolución Personal: <https://revolucionpersonal.com/que-es-desarrollo-personal/>

Díaz, T. (2020). *Inteligencia emocional, lo que poco se explica de nuestra vida afectiva*. Mexico DF, Mexico: Cerrando circulos.

Fernandez, C., & Barriga, L. (2006). *Habilidades para la vida, guía para educar con valores*. Tlaxcala, México: Centro de Integración Juvenil.

Flores, J. (13 de agosto de 2014). *Puno demanda más profesionales en salud mental. Los Andes*. Obtenido de <http://www.losandes.com.pe/oweb/Regional/20140813/81918.html>

Gismero, E. (2000). *EHS Escala de Habilidades Sociales*. Madrid, España: TEA ediciones.

Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós, S.A.

- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2010). *Metología de la Investigación*. México D.F.: McGRAW-HILL.
- Hofstadt , C., & Gomez, J. (2013). *Competencias y habilidades emocionales para universitarios*. Madrid, España: Diaz de Santos.
- Hualpa, B. (2021). Colegio de Psicólogos de Puno brinda atención virtual gratuita en psicología. (R. Pachamama, Entrevistador) Obtenido de <http://archivo.pachamamaradio.org/regional/121-salud-regional/11600-colegio-de-psicologos-de-puno-brinda-atencion-virtual-gratuita-en-psicologia>
- Keyes, C., & Lopez, S. (2002). Toward a science of mental health: Positive directions in diagnosis and interventions. En C. Snyder, & S. Lopez (Edits.), *Handbook of positive psychology* (págs. 45-59). Nueva York, Estados Unidos: Oxford University Press.
- Kohn, R., Ahsan, A., Puac, V., Figueroa, C., López, V., Morgan, K., . . . Vicente, B. (2018). Mental health in the Americas: an overview of the treatment gap. *Rev Panam Salud Publica*. doi:<https://doi.org/10.26633/RPSP.2018.165>
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martines Roca.

- Mendiola, C. (2019). *Relación entre la inteligencia emocional y bienestar psicológico en adolescentes de dos escuelas públicas de Lima metropolitana*. Lima, Perú. Obtenido de https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/10631/Mendiola_Relaci%c3%b3n_entre_la_inteligencia_emocional_y_bienestar.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Monroy, A. (2004). *Salud y sexualidad en la adolescencia y juventud*. Atoyac, México: Pax México.
- Moreta, R., Gabior, I., & Barrera, L. (2017). *El bienestar psicológico y la satisfacción con la vida como predictores del bienestar social en una muestra de universitarios ecuatorianos*. Ambato, Ecuador. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/4397/439752880005.pdf>
- Moya, L. (2014). *Empatía, entenderla para entender a los demás*. Barcelona: Plataforma.
- Muñoz, C., Crespí, P., & Angrehs, R. (2011). *Habilidades Sociales*. Madrid: Paraninfo.
- OMS. (30 de Marzo de 2018). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de Salud mental: fortalecer nuestra respuesta: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

OMS. (24 de mayo de 2019). *Salud mental: un estado de bienestar*. Obtenido de Organización Mundial de la Salud: https://www.who.int/features/factfiles/mental_health/es/

OMS. (22 de mayo de 2019). *Salud Mental*. Obtenido de Organización Mundial de la Salud: https://www.who.int/mental_health/es/

Ontoria, M. (2018). *Habilidades sociales*. Madrid: Editex.

Peñafiel, E., & Serrano, C. (2010). *Habilidades Sociales*. Madrid: Editex.

Pérez, M. (11 de marzo de 2021). *ConceptoDefinición Satisfacción*. Recuperado el 26 de marzo de 2021, de <https://conceptodefinicion.de/satisfaccion/>

RAE. (24 de mayo de 2019). *Diccionario de la Lengua española*. Obtenido de Real Academia Española: <https://dle.rae.es/?id=5TwfW6F>

Reina, C., Romero, C., Torres, M., & Villaescusa, I. (2010). Felicidad y Alegría. En A. Caruana (ed.), *Aplicaciones educativas de la psicología positiva* (pág. 111). Alicante, España: Generalitat Valenciana.

Reyes, A. (30 de mayo de 2018). *Las 6 dimensiones del bienestar psicológico*. Obtenido de La Mente es Maravillosa: <https://lamenteesmaravillosa.com/las-6-dimensiones-del-bienestar-psicologico/>

- Romero, A., Brustad, R., & García, A. (2007). Bienestar psicológico y su uso en la psicología del ejercicio, la actividad física y el deporte. *Revista Iberoamericana de Psicología del ejercicio y el deporte*, 2(2), 34-36.
- Ryan, R., & Deci, E. (febrero, 2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141-166.
doi:10.1146/annurev.psych.52.1.141
- Ryff, C. (1989). Scale of Psychological Well-being. The structure of Psychological wellbeing revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727.
- Ryff, C. (agosto de 1995). Psychological Well-Being in Adult Life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99-104.
doi:<https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395>
- Ryff, C., & Keyes, C. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Sábado, J. (2009). *Fundamentos de bioestadística y análisis de datos para enfermería*. Barcelona, España.
- Saldaña, C., Polo, J., Gutierrez, O., & Madrigal, B. (2020). *Bienestar psicológico, estrés y factores psicosociales en trabajadores de*

instituciones gubernamentales de Jalisco-México. Jalisco, Mexico.
Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7384403>

Salvador, D. (2016). *Bienestar psicológico y habilidades sociales en alumnos de primer grado de nivel secundaria de una institución educativa particular de Trujillo*. (tesis de grado), Trujillo, Perú. Obtenido de <http://repositorio.upao.edu.pe/handle/upaorep/1971>

Sanchez, H., & Reyes, C. (2018). *Manual de términos en investigación científica, tecnológica y humanística*. Lima.

Sarquis, C. (2005). *Felicidad o espejismo*. Bogotá, Colombia: norma.

Sausa, M. (3 de febrero de 2018). Menores ocupan el 70 % de atenciones en salud mental. *Perú21*. Obtenido de <https://peru21.pe/peru/cifras-salud-mental-peru-menores-ocupan-70-atenciones-infografia-394376>

Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (Agosto de 2014). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.

Sparrow, C. (2007). *Efecto de un programa de entrenamiento en habilidades sociales en un grupo de jóvenes con esquizofrenia*. (Tesis de licenciatura), Lima. Obtenido de <http://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/cybertesis/2566>

- Taboada, R. (2016). *Asertividad y Bienestar Psicológico: Una Comparativa en Dos Grupos de Mujeres*. (tesis de maestría). Obtenido de <https://repositorio.comillas.edu/rest/bitstreams/29733/retrieve>
- Ticona, L., & Flores, M. (2017). *Bienestar psicológico y capacidad de perdonar en estudiantes de una universidad privada de Lima Este, 2016*. (Tesis para licenciatura), Universidad Peruana Unión, Lima.
- Valle del, M., Hormaechea, F., & Urquijo, S. (diciembre, 2015). El bienestar psicológico: diferencias según sexo en estudiantes universitarios y diferencias con población general. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*, 7(3), 6-13. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5285003>
- Vázquez, C., & Hervás, G. (2014). *La ciencia del bienestar, fundamentos de una psicología positiva*. Madrid: Alianza. Obtenido de <http://academyw.com/recursos/mas/Directorio/Recursos/rfwyz/Mas/400/406.%20LA%20CIENCIA%20DEL%20BIENESTAR.pdf>
- Velásquez, C., Montgomery, W., Montero, V., Pomalaya, R., Dioses, A., Velásquez, N., . . . Reynoso, D. (Octubre, 2008). Bienestar psicológico, asertividad y rendimiento académico en estudiantes universitarios sanmarquinos. *Revista de investigación en Psicología*, 11(2), 139 - 152. Obtenido de https://www.researchgate.net/publication/28322095_Bienestar_psicologo

gico_asertividad_y_rendimiento_academico_en_estudiantes_universitarios_sanmarquinos

Vived, E. (2011). *habilidades sociales, autonomía personal y autorregulación*. Zaragoza: Prensas Universitarias de Zaragoza.

Westreicher, G. (18 de Julio de 2020). *Calidad de vida*. Obtenido de Economipedia.com: <https://economipedia.com/definiciones/calidad-de-vida.html>

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de Consistencia

Título: “Bienestar psicológico y habilidades sociales en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Francisco de Borja, Juliaca 2021”.

Responsable: Yordy Yuber Tumi Apaza

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLES	METODOLOGIA
<p>Problema general</p> <p>¿Qué relación existe entre el bienestar psicológico y las habilidades sociales de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Francisco de Borja, Juliaca 2021?</p> <p>Problemas específicos</p> <p>P.E.1: ¿Cuál es el nivel de bienestar psicológico de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Francisco de Borja, Juliaca 2021?</p> <p>P.E.2: ¿Cuál es el nivel de habilidades sociales de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Francisco de Borja, Juliaca 2021?</p> <p>P.E.3: ¿Qué relación existe entre el control de situaciones y las habilidades sociales de los</p>	<p>Objetivo general</p> <p>Determinar la relación existente entre el bienestar psicológico y las habilidades sociales de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Francisco de Borja, Juliaca 2021.</p> <p>Objetivos específicos</p> <p>O.E.1: Identificar el nivel de bienestar psicológico de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Francisco de Borja, Juliaca 2021.</p> <p>O.E.2: Determinar el nivel de habilidades sociales de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Francisco de Borja, Juliaca 2021.</p> <p>O.E.3: Identificar la relación que existe entre el control de situaciones y las habilidades sociales de los estudiantes de la</p>	<p>Hipótesis general</p> <p>Existe relación significativa entre el bienestar psicológico y las habilidades sociales de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Francisco de Borja, Juliaca 2021.</p> <p>Hipótesis específicas</p> <p>H.E.1: Existe un nivel medio de bienestar psicológico en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Francisco de Borja, Juliaca 2021.</p> <p>H.E.2: Existe un nivel medio de habilidades sociales de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Francisco de Borja, Juliaca 2021.</p> <p>H.E.3: Existe relación entre el control de situaciones y las habilidades sociales de los estudiantes de la Institución</p>	<p>X = Bienestar Psicológico</p> <p>Y = Habilidades Sociales</p>	<p>Tipo:</p> <p>Básico</p> <p>Enfoque:</p> <p>Cuantitativo</p> <p>Nivel:</p> <p>Descriptivo – Correlacional</p> <p>Diseño:</p> <p>No experimental</p> <p>Corte transversal</p> <p>Método:</p> <p>Inductivo (analítico sintético)</p> <p>Medición (escalas psicométricas)</p> <p>Población:</p> <p>Consta de 480 estudiantes de segundo, tercer, cuarto</p>

<p>estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Francisco de Borja, Juliaca 2021?</p> <p>P.E.4: ¿Qué relación existe entre la autoaceptación y las habilidades sociales de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Francisco de Borja, Juliaca 2021?</p> <p>P.E.5: ¿Qué relación existe entre los vínculos psicosociales y las habilidades sociales de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Francisco de Borja, Juliaca 2021?</p> <p>P.E.6 ¿Qué relación existe entre los proyectos y las habilidades sociales de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Francisco de Borja, Juliaca 2021?</p>	<p>Institución Educativa Secundaria San Francisco de Borja, Juliaca 2021.</p> <p>O.E.4: Determinar la relación que existe entre la autoaceptación y las habilidades sociales de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Francisco de Borja, Juliaca 2021.</p> <p>O.E.5: Determinar la relación que existe entre los Vínculos psicosociales y las Habilidades Sociales de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Francisco de Borja, Juliaca 2021.</p> <p>O.E.6: Identificar la relación que existe entre los proyectos y las habilidades sociales de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Francisco de Borja, Juliaca 2021.</p>	<p>Educativa Secundaria San Francisco de Borja, Juliaca 2021.</p> <p>H.E.4: Existe relación entre la autoaceptación y las habilidades sociales de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Francisco de Borja, Juliaca 2021.</p> <p>H.E.5: Existe relación entre los vínculos psicosociales y las habilidades sociales de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Francisco de Borja, Juliaca 2021.</p> <p>H.E.6: Existe relación entre los proyectos y las habilidades sociales de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Francisco de Borja, Juliaca 2021.</p>		<p>y quinto grado de la IES San Francisco de Borja</p> <p>Muestra:</p> <p>Lo conforman 81 estudiantes de segundo, tercer, cuarto y quinto grado de la misma institución</p> <p>Técnicas:</p> <p>Pruebas Psicométricas (autoinforme)</p> <p>Técnicas estadísticas</p> <p>Rho de Pearson, IBM SPSS 21</p> <p>Instrumentos:</p> <p>Escala Bienestar psicológico BIEPS-J M. Casullo (2002).</p> <p>EHS Escala de Habilidades Sociales – Gismero - Adaptación de C. Ruiz - Trujillo (2006)</p>
--	---	--	--	---

Anexo 2: Matriz de Operacionalización de Variables

VARIABLE	DEFINICION CONCEPTUAL	DEFINICION OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICION
Bienestar psicológico	Es el impulso por la perfección y explotación del propio potencial, actitud valorativa de la existencia (Ryff & Keyes, 1995).	Se mide a través de la Escala BIEPS-J de M. Casullo (2002). Dicho instrumento permite medir el nivel de bienestar psicológico a través de 13 ítems que califican de manera dimensional y global.	Control de situaciones Vínculos psicosociales Autoaceptación Proyectos	Utilización oportuna y adecuada de los recursos del entorno, conciencia de las oportunidades. Calidad de relaciones sociales. Aceptación de las virtudes y los defectos propios para el crecimiento personal. Objetivos, metas que dan sentido a su vida.	Ordinal
Habilidades sociales	Capacidad que promueve la eficacia en interacciones sociales y previenen la frustración y fracaso social (Goleman, 1996).	Se mide a través de la EHS – Escala de Habilidades Sociales – E. Gismero, Adaptación de C. Ruiz –Trujillo (2006). Instrumento que permite medir el nivel de habilidades sociales a través de 33 ítems que califican de manera dimensional y global.	Expresión en situaciones sociales Defensa de los propios derechos como consumidor Expresión del enfado o disconformidad Capacidad de decir no y cortar las interacciones Hacer peticiones Iniciativa en interacciones positivas con el sexo opuesto	Expresión espontánea y sin ansiedad en las interacciones sociales. Expresión asertiva ante proveedores de algún producto o servicio. Exteriorizar desacuerdos, descontento o disconformidad de forma asertiva. Capacidad para expresar la negativa a otras y cortar interacciones no deseadas. Expresión de necesidades y solicitar favores. Dinamismo para entablar interacciones con personas del otro sexo.	Ordinal

Anexo 3: Escala de Bienestar Psicológico BIEPS-J

ESCALA BIEPS-J (Jóvenes Adolescentes)

María Martina Casullo

Fecha de hoy:.....

Apellido y nombre.....**Edad**:.....

Marcar con una cruz las opciones que correspondan

Mujer

Varón

Educación:

Primario incompleto Secundario incompleto Terciario incompleto

Primario completo Secundario completo Terciario/universitario completo

Lugar donde nació:.....

Lugar donde vivo ahora:.....

Ocupación actual..... Persona /s con quienes vivo.....

.....

Te pedimos que leas con atención las frases siguientes. Marca tu respuesta en cada una de ellas sobre la base de lo que pensaste y sentiste durante el último mes. Las alternativas de respuesta son: **-ESTOY DE ACUERDO- NI DE ACUERDO NI EN DESACUERDO -ESTOY EN DESACUERDO-** No hay respuestas buenas o malas: todas sirven. No dejes frases sin responder. Marca tu respuesta con una cruz (o aspa) en uno de los tres espacios.

1. Creo que me hago cargo de lo que digo o hago.
2. Tengo amigos /as en quienes confiar.
3. Creo que sé lo que quiero hacer con mi vida.
4. En general estoy conforme con el cuerpo que tengo.
5. Si algo me sale mal puedo aceptarlo, admitirlo.
6. Me importa pensar que haré en el futuro.
7. Generalmente caigo bien a la gente.
8. Cuento con personas que me ayudan si lo necesito.
9. Estoy bastante conforme con mi forma de ser.
10. Si estoy molesto /a por algo soy capaz de pensar en cómo cambiarlo.
11. Creo que en general me llevo bien con la gente.
12. Soy una persona capaz de pensar en un proyecto para mi vida.
13. Puedo aceptar mis equivocaciones y tratar de mejorar.

De acuerdo	Ni de acuerdo Ni en des-Acuerdo	En des-acuerdo

Anexo 4: Escala de habilidades sociales EHS

ESCALA DE HABILIDADES SOCIALES

NOMBRE:

EDAD:

INST. EDUCATIVA:

GRADO: **FECHA:**

MOTIVO DE EVALUACION:

EXAMINADOR:

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 restauaran 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 se que decir a personas atractivas al sexo opuesto.	A B C D
9. Muchas veces cuando tengo que hacer un halago no se que decir.	A B C D
10. Tiendo a guardar mis opiniones a mi 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 se como 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 como "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	

Anexo 5: Documentación administrativa



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA

Año del Bicentenario del Perú: 200 años de Independencia

"SAN FRANCISCO DE BORJA"
SAN ROMAN - JULIACA
TRAMITE DOCUMENTARIO

Reg. 11 Fecha 21-04-21
Folios..... Resp. /
Hora.....
Chincha Alta, 19 de Abril de 2021

OFICIO N°091-2021-UAI-FCS

I.E.S. SAN FRANCISCO DE BORJA - JULIACA
EFRAÍN CONDORI CONDORI
DIRECTOR
JR. LA PAZ, LA CAPILLA – JULIACA

PRESENTE.-

De mi especial consideración:

Es grato dirigirme a usted para saludarlo cordialmente.

La Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Autónoma de Ica tiene como principal objetivo formar profesionales con un perfil científico y humanístico, sensibles con los problemas de la sociedad y con vocación de servicio, este compromiso lo interiorizamos a través de nuestros programas académicos, bajo la excelencia en formación académica, y trabajando transversalmente con nuestros pilares como son la **investigación**, proyección y extensión universitaria y bienestar universitario.

En tal sentido, nuestros estudiantes de los últimos semestres académicos se encuentran en el desarrollo de su Trabajo de Investigación, que le permitirán obtener el Título Profesional anhelado, de acuerdo con las líneas de investigación de nuestra Facultad, para los programas académicos de Enfermería y Psicología. Los estudiantes han tenido a bien seleccionar temas de estudio de interés con la realidad local y regional, tomando en cuenta a la institución.

Como parte de la exigencia del proceso de investigación, se debe contar con la **AUTORIZACIÓN** de la Institución elegida, para que los estudiantes puedan poder proceder a realizar el estudio, recabar información y aplicar su instrumento de investigación, misma que a través del presente documento solicitamos.

Adjuntamos la Carta de Presentación de las estudiantes con el tema de investigación propuesto y quedamos a la espera de su aprobación que será de gran utilidad para su institución.

Sin otro particular y en la seguridad de merecer su atención, me suscribo, no sin antes reiterarle los sentimientos de mi especial consideración.



Mg. Giorgia A. Alujje Cárdenas
DECANO (e)
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA

Av. Abelardo Alva Maúrtua 489 - 499 | Chincha Alta - Chincha - Ica
☎ 056 269176
🌐 www.autonomadeica.edu.pe



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA

CARTA DE PRESENTACIÓN

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
SAN FRANCISCO DE BORJA - JULIACA
TRAMITE DOCUMENTARIO
Reg. 10 Fecha 21-04-21
Folios Resp.
Hecho

El Decano de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Autónoma de Ica, que suscribe

Hace Constar:

Que, TUMI APAZA YORDY YUBER, identificado con DNI: 48262677 del Programa Académico de Psicología, quien viene desarrollando la Tesis Profesional: **"BIENESTAR PSICOLÓGICO Y HABILIDADES SOCIALES EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA SAN FRANCISCO DE BORJA, JULIACA 2021."**

Se expide el presente documento, a fin de que el responsable de la Institución, tenga a bien autorizar al interesado en mención, aplicar su instrumento de investigación, comprometiéndose a actuar con respeto y transparencia dentro de ella, así como a entregar una copia de la investigación cuando esté finalmente sustentada y aprobada, para los fines que se estimen necesarios.

Chincha Alta, 19 de Abril de 2021



Mg. Giorgio A. Aquije Cárdenas
DECANO (e)
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA

Anexo 6: Constancia de aplicación de instrumentos

EL DIRECTOR DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA SAN FRANCISCO DE BORJA DE JULIACA QUE SUSCRIBE

CONSTANCIA

Que el bachiller en psicología Yordy Yuber Tumi Apaza ha aplicado los instrumentos de "Escala de Bienestar Psicológico BIEPS-J" de 13 ítems y la "Escala de Habilidades Sociales - EHS" de 33 ítems de recolección de datos a 81 estudiantes del segundo, tercero, cuarto y quinto grado de la I.E.S. San Francisco de Borja de Juliaca en el periodo del mes de mayo para la elaboración de la tesis denominada, "Bienestar Psicológico y Habilidades Sociales en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Francisco de Borja, Juliaca 2021".

Se expide la presente, a petición del interesado para los fines que estime pertinente



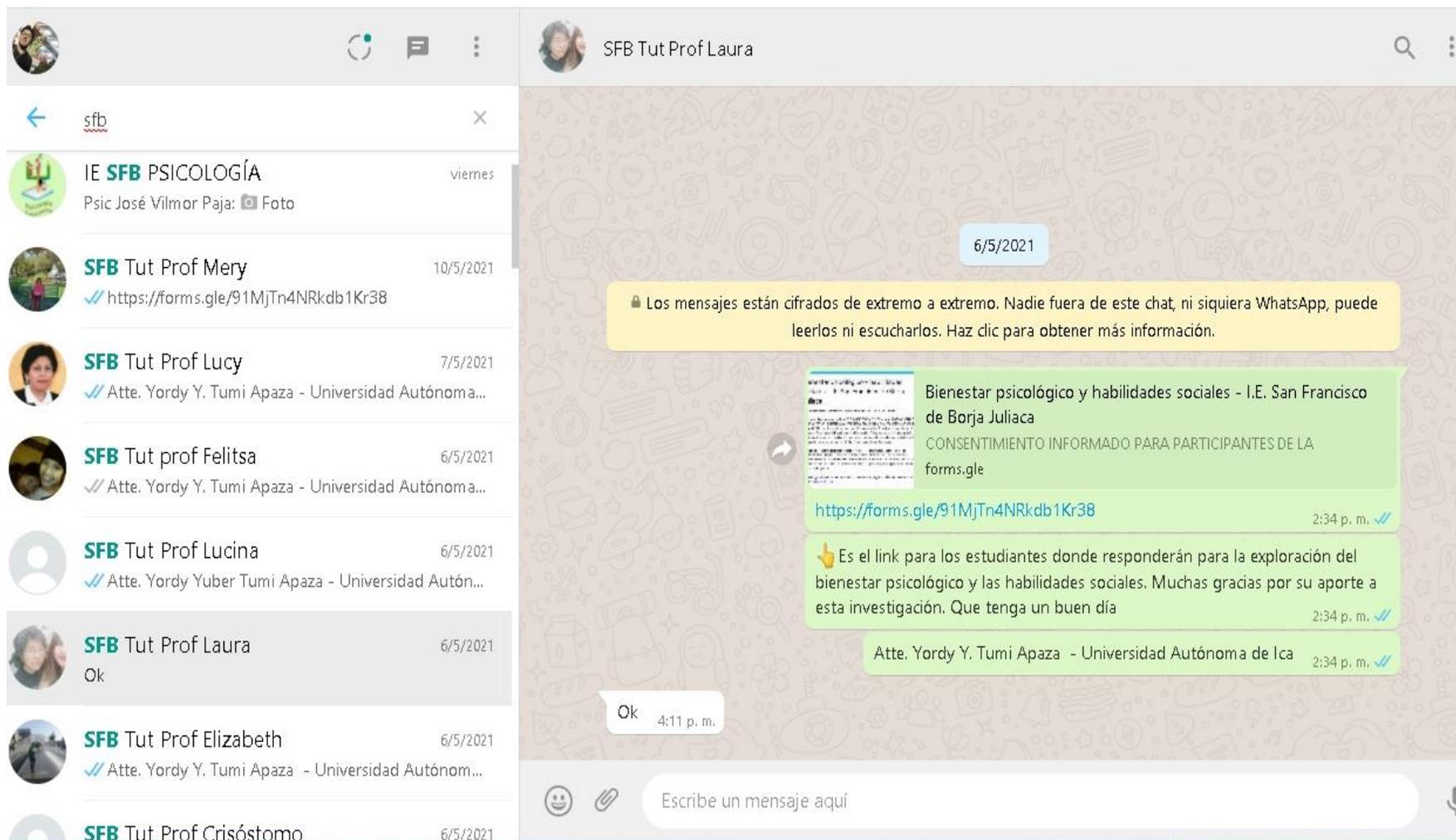
Dr. Efraín Sotomayor Condori
DIRECTOR

Junio del 2021

Anexo 7: Captura de un fragmento de la base datos en Excel

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	AA	AB	AC	
1	Muestra	Edad	Sexo	Grado	ITEM-1	ITEM-2	ITEM-3	ITEM-4	ITEM-5	ITEM-6	ITEM-7	ITEM-8	ITEM-9	ITEM-1	ITEM-1	ITEM-1	ITEMS-	ITEMS-	ITEMS-3	ITEMS-	IT									
49	48	15	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	1	4	1	4	1	4	2	2	4	1	
50	49	13	2	1	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	2	2	3	3	2	3	3	
51	50	14	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	4	4	4	2	3	3	4	3	4	
52	51	14	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	4	1	4	4	4	1	4	4	3	4	3	
53	52	13	1	1	2	1	1	3	3	3	1	2	3	2	2	2	1	2	3	2	3	3	4	4	2	4	4	3	2	3
54	53	14	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	2	2	3	
55	54	14	1	1	3	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	4	1	1	4	1	1	4	4	1	4	4	
56	55	16	2	4	3	1	2	1	2	2	1	1	1	2	2	2	3	1	4	1	1	4	4	4	1	4	1	1	1	
57	56	16	2	4	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	4	2	1	3	1	3	2	3	3	3	2	1	
58	57	16	1	4	1	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	1	2	4	2	2	3	4	4	1	4	2	3	
59	58	15	2	4	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	1	2	3	2	2	2	4	1	1	3	
60	59	16	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	1	4	4	2	4	3	3	2	
61	60	18	1	4	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	4	3	4	4	2	3	4	1	1	3	2	3	
62	61	13	1	1	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	1	3	2	2	3	3	1	1	
63	62	14	1	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	
64	63	17	2	4	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	1	2	4	1	2	2	2	4	
65	64	14	1	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	1	3	1	2	1	4	4	1	2	1	4	3	
66	65	14	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	1	
67	66	14	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	4	2	2	3	3	4	2	4	2	
68	67	14	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	1	1	4	1	2	2	3	1	2	1	1	1	
69	68	14	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	1	4	1	3	4	2	2	4	
70	69	14	1	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	1	2	1	1	3	4	3	1	1	1	
71	70	14	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	4	1	4	3	2	1	3	3	4	3	3	
72	71	15	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	4	3	1	4	4	1	4	1	3	1	4	1	
73	72	14	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	
74	73	16	2	4	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	4	3	
75	74	15	1	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	
76	75	16	1	4	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	2	2	2	3	2	
77	76	15	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	1	3	1	1	2	3	3	
78	77	15	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	
79	78	16	1	4	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	2	1	2	4	2	2	1	1	2	
80	79	16	1	4	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	1	2	3	2	3	
81	80	15	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	
82	81	15	1	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	

Anexo 8: Evidencia fotográfica (captura de chats - WhatsApp)



Anexo 9: Captura del Formulario Google (Respuesta de un estudiante)

Bienestar psicológico y habilidades sociales - I.E. San Francisco de Borja      [Enviar](#)

Preguntas [Respuestas](#) 81

I. ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO BIEPS-J

Te pedimos que leas con atención las frases siguientes. Marca tu respuesta en cada una de ellas sobre la base de lo que pensaste y sentiste durante el último mes. Las alternativas de respuesta son: -ESTOY DE ACUERDO - NI DE ACUERDO NI EN DESACUERDO - ESTOY EN DESACUERDO. No hay respuestas buenas o malas: todas sirven. No dejes frases sin responder. Marca tu respuesta en uno de los tres espacios.

	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	En desacuerdo
1. Creo que me hago cargo de lo que digo o hago.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Tengo amigos/as en quienes confiar.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Creo que sé lo que quiero hacer con mi vida.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. En general estoy conforme con el cuerpo que tengo.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Si algo me sale mal puedo aceptarlo, admitirlo.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Me importa pensar que	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Anexo 10: Captura del Formulario Google (Consentimiento Informado)

Bienestar psicológico y habilidades sociales - I.E. San Francisco de Borja Juliaca

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPANTES DE LA INVESTIGACIÓN

La presente investigación titulada "BIENESTAR PSICOLÓGICO Y HABILIDADES SOCIALES EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA SAN FRANCISCO DE BORJA, JULIACA 2021", es desarrollada por el bachiller Yordy Yuber Tumi Apaza, investigador del Programa Académico de Psicología de la Universidad Autónoma de Ica. El objetivo del estudio es determinar el nivel de correlación entre el bienestar psicológico y las habilidades sociales de los estudiantes de la I.E. San Francisco de Borja de Juliaca.

En caso de acceder a participar en este estudio, se le pedirá responder dos escalas psicométricas de preguntas objetivas. ambas escalas tomarán de 10 a 15 minutos aproximadamente. La participación en este estudio es voluntaria. La información que se recolecta será CONFIDENCIAL. Además, no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación.

Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas al correo de contacto (yordyuber@gmail.com).

Desde ya se agradece su participación.

*Obligatorio

Correo electrónico *

Tu dirección de correo electrónico

Acepto participar voluntariamente en esta investigación, ya he sido informado(a) sobre el objetivo del estudio. Reconozco que la información que yo provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. He sido informado de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento. *

Acepto

Anexo 11: Informe de Turnitin al 28% de similitud

BIENESTAR PSICOLÓGICO Y HABILIDADES SOCIALES EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA SAN FRANCISCO DE BORJA, JULIACA 2021

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.upeu.edu.pe Fuente de Internet	2%
2	repositorio.upao.edu.pe Fuente de Internet	2%
3	repositorio.autonomadeica.edu.pe Fuente de Internet	1%
4	repositorio.upla.edu.pe Fuente de Internet	1%
5	repositorio.ulima.edu.pe Fuente de Internet	1%
6	repositorio.umch.edu.pe Fuente de Internet	1%
7	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	1%
8	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	1%
9	repositorio.uladech.edu.pe Fuente de Internet	1%

Excluir citas

Apagado

Excluir coincidencias < 1%

Excluir bibliografía

Activo