

UNIVERSIDAD INCA GARCILASO DE LA VEGA



ESCUELA DE POSGRADO

Tesis

**EFFECTIVIDAD DE UN PROGRAMA COGNITIVO CONDUCTUAL EN EL
MEJORAMIENTO DE LAS HABILIDADES SOCIALES Y EL
AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE
LA UNIVERSIDAD INCA GARCILASO DE LA VEGA**

**Para optar el Grado de Maestra en Terapia Cognitiva Conductual
de los Trastornos Psicológicos y Psiquiátricos**

Presentado por:

NELLY GUTIERREZ VIVANCO

ASESORA: Dra. MILAGRITOS BARRIGA VASQUEZ

DEDICATORIA:

- A mi madre, quien es ejemplo a seguir de superación
- A mis hijos, que son el motor de mi vida

AGRADECIMIENTO:

- A los Doctores maestros de la Escuela de Postgrado de la UIGV por su asesoría y apoyo en la investigación.
- A Ps. César Augusto Eguia Elías, por su experiencia profesional en la orientación estadística en el campo de Psicología.

ÍNDICE

Dedicatoria.....	2
Agradecimiento.....	3
Resumen.....	6
Abstract.....	7
Introducción.....	8
CAPÍTULO I: Fundamentos Teóricos de la investigación	12
1.1. Marco Histórico.	12
1.2. Marco Teórico.	15
1.2.1. Enfoque cognitivo-conductual.	15
1.2.2. Habilidades sociales.	22
1.2.3. Afrontamiento al estrés.	28
1.3. Antecedentes teóricos	38
1.3.1. Antecedentes nacionales.	38
1.3.2. Antecedentes internacionales	41
1.4. Marco conceptual	43
Capitulo II: El problema, objetivos, hipótesis y variables	44
2.1. Planteamiento del Problema.	44
2.2.1. Descripción de la Realidad Problemática.	44
2.2.2. Definición del Problema.	45
2.3. Finalidad y Objetivos de la Investigación.	44
2.3.1. Finalidad.	47
2.3.2. Objetivos de la investigación.	47
2.3.3. Delimitación del estudio	48
2.3.4. Justificación e importancia del estudio.	48
2.4. Hipótesis y Variables.	49
2.4.1. Supuestos teóricos.	49
2.4.2. Hipótesis Principal y Específicas	50

2.4.3. Variables e Indicadores.	51
CAPÍTULO III: Método, Técnicas e Instrumentos.	55
3.1. Población y muestra.	55
3.2. Diseño de la investigación.	56
3.3. Técnica (s) e Instrumento (s) de Recolección de Datos.	57
3.4. Procesamiento de datos.	72
Capítulo IV Presentación y Análisis de los Resultados.	73
4.1. Presentación de Resultados.	73
4.2. Prueba de las Hipótesis	76
4.3. Discusión de los Resultados	84
CAPÍTULO V Conclusiones y recomendaciones	89
5.1 Conclusiones.	89
5.2. Recomendaciones.	90
Referencias.	92
Anexos.	101

Índice de Tablas

Tabla N° 1. Operacionalización de variable independiente.....	52
Tabla N° 2. Operacionalización de las variables dependientes.....	53
Tabla N° 3. Valoración de la validez del Programa Cognitivo Conductual.....	71
Tabla N° 4. Incidencia de casos en diferentes condiciones pre post test de habilidades sociales en estudiantes.....	73
Tabla N° 5. Incidencia de casos en diferentes condiciones pre y post test de afrontamiento al estrés en estudiantes.....	74
Tabla N° 6. Medidas descriptivas en habilidades sociales y después de la aplicación del Programa Cognitivo Conductual.....	75
Tabla N° 7. Medidas descriptivas en el cuestionario de capacidad de afrontamiento al estrés antes y después de desarrollado el Programa Cognitivo Conductual.....	76
Tabla N° 8. Diferencias en los puntajes de las habilidades sociales y la capacidad de afrontamiento al estrés, antes y después de desarrollado el Programa Cognitivo Conductual	77
Tabla N° 9. Diferencias en los puntajes de la dimensión primeras habilidades sociales y la capacidad de afrontamiento al estrés, antes y después de aplicado el programa.....	78
Tabla N° 10. Diferencias en los puntajes de la dimensión habilidades sociales avanzadas y la capacidad de afrontamiento al estrés, antes y después de aplicado el programa.....	79

Tabla N° 11. Diferencias en los puntajes de la dimensión habilidades sociales relacionadas con los sentimientos y la capacidad de afrontamiento al estrés, antes y después de aplicado el programa.....80

Tabla N° 12. Diferencias en los puntajes de la dimensión habilidades sociales alternativas a la agresión y la capacidad de afrontamiento al estrés, antes y después del programa.....81

Tabla N° 13. Diferencias en los puntajes de la dimensión habilidades sociales para hacer frente al estrés y la capacidad afrontamiento al estrés, antes y después de aplicado el programa.....82

Tabla N° 14. Diferencias en los puntajes de la dimensión habilidades sociales de planificación y la capacidad de afrontamiento al estrés, antes y después de aplicado el programa.....83

RESUMEN

El estudio tuvo como objetivo establecer la efectividad de un programa cognitivo conductual en el mejoramiento de las habilidades sociales y el afrontamiento del estrés en estudiantes de Psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.

El tipo de investigación fue experimental, con diseño cuasi-experimental de medición de un grupo Pre y Post Test. Los participantes fueron 33 estudiantes de Psicología, a los cuales se les desarrollo el programa cognitivo conductual de habilidades sociales, la medición se realizó a través de la lista de chequeo de habilidades sociales de Golstein y el Cuestionario de Afrontamiento del Estrés, se utilizó el estadístico paramétrico “t” de Student para muestras relacionadas.

Las conclusiones nos indican que el programa cognitivo conductual tuvo efectividad significativa en el mejoramiento de las habilidades sociales y en el afrontamiento al estrés en estudiantes de Psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega; y en las dimensiones primeras habilidades sociales, avanzadas, relacionadas con los sentimientos, alternativas a la agresión, frente al estrés y de planificación, mejoraron significativamente el afrontamiento al estrés en estudiantes.

Palabras Claves: Habilidades sociales, Afrontamiento al estrés, Sentimientos, Agresión, Planificación.

ABSTRACT

The objective of the study was to establish the effectiveness of a cognitive behavioral program in the improvement of social skills and stress coping in Psychology students of the Inca Garcilaso de la Vega University.

The type of research was experimental, with quasi-experimental design of measurement of a Pre and Post Test group. Participants were 33 Psychology students, who were developed the cognitive behavioral program of social skills, the measurement was made through the checklist of social skills of Golstein and the Questionnaire of Coping with Stress, the statistic was used parametric "t" of Student for related samples.

The conclusions indicate that the cognitive behavioral program had significant effectiveness in improving social skills and coping with stress in students of Psychology at the Inca Garcilaso de la Vega University; and in the first dimensions social skills, advanced, related to feelings, alternatives to aggression, stress and planning, significantly improved the coping with stress in students.

Keywords: Social skills, Coping with stress, Feelings, Aggression, Planning.

INTRODUCCIÓN

El enfoque cognitivo conductual hoy en día, es uno de los más utilizados por los profesionales terapeutas, la intervención permite el uso de metodologías y técnicas experimentales con el fin de comprender y modificar ciertas conductas que perturban a la persona.

La globalización y la competitividad generan en el mercado laboral profesional mayor exigencia, siendo de mucha relevancia los aspectos personales en la formación práctica profesional, ya que la decisión de enfrentar el mundo laboral no solo depende del rendimiento académico que obtenga, sino de las habilidades personales que ha desarrollado en la vida universitaria. Ello conlleva que las instituciones superiores inserten a la comunidad en futuros profesionales capaces y con habilidades sociales para afrontar el mundo del trabajo y para afrontar los incesantes cambios en la sociedad.

Por su parte, Caballo (1986) considera a la conducta socialmente habilidosa como un conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal que expresa los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de ese individuo de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás, y que generalmente resuelve los problemas inmediatos de la situación mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas. El soporte psicológico del ser humano, es así que las condiciones de competencia y adaptación social son elementos que permiten afrontar una serie de situaciones adversas.

El estudio planteó el estudio de la efectividad de un programa cognitivo conductual en el mejoramiento de las habilidades sociales y el afrontamiento del estrés en estudiantes de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.

El trabajo fue estructurado en cuatro capítulos: En el primero, se presenta la fundamentación teórica, compuesto por los antecedentes de investigación que guardan relación las variables investigadas, se enfocan el marco teórico y el marco conceptual, que son partes importantes del trabajo de investigación.

Comprende el segundo capítulo el Problema de la Investigación, que aborda la descripción de la realidad problemática, la delimitación de la investigación, seguida del planteamiento del problema, los objetivos de la investigación, las hipótesis de investigación, la presentación de las variables y factores e indicadores, seguida de la justificación e importancia de la investigación.

El tercer capítulo, se refiere a la metodología, en ella se aborda el tipo y diseño de la investigación, se precisa la población, se consigna la muestra, se procede a la recolección de datos y las técnicas de procesamiento y análisis de los instrumentos.

En el cuarto capítulo, comprende la presentación y análisis del resultado, la comprobación y la contrastación de las hipótesis y la discusión de los resultados.

Finalmente, en el quinto capítulo registra las conclusiones y recomendaciones de esta investigación.

CAPÍTULO I

FUNDAMENTOS TEÓRICOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.1. Marco histórico.

Programa Cognitivo conductual

Las investigaciones acerca de los inicios de las enseñanzas en el ambiente que se refiere sobre un desarrollo múltiples estrategias, técnicas y tecnologías del comportamiento, de estas maneras las Modificación de conducta, la Terapia de Conducta, el Análisis Conductual Aplicado, e inclusive algunas formas heterodoxas que incorporan otras nociones teóricas y filosóficas como las terapias conductual-cognitivas o las cognitivo-conductuales (Kenfer y Phillips, 1980). Por los resultados es probable que el medicamento de una inmensa variedad de problemas en los campos clínico, educativo, comunitario y organizacional, la salud, el deporte, las emergencias, la gerontología, la psicopatología, entre otros; con unos índices de eficacia razonablemente altos. Cabe destacar que los sujetos de intervención pueden ser tanto individuos y parejas, como grupos sociales y familiares.

Podemos decir las terapias cognitivas en las décadas de los ochenta permanece en evolución. Las principales terapias cognitivas "constructivistas" analizan a los modelos "racionalistas" (la T.R.E de Ellis, y la Terapia Cognitiva de Beck) se divide de un modelo o visión objetiva y universal de la verdad y la objetividad de donde se señalan sus desviaciones o distorsiones. Para los constructivistas Maturana, Guidano, Mahoney, etc.

Los constructivistas además postulan en los sentimientos no es el principal sentimiento cuando se puede manejar en las terapias cognitivas, que es frecuente y tiene muy importante documentación sobre los conceptos personales tácitos que habría una investigación para una modificación (Mahoney, 1980), podemos decir que las terapias se procesan como un procedimiento.

Habilidades sociales

El marco histórico de las habilidades sociales derivado de la psicología social en donde Fernández y Carboles (como se citó en Abarca e Hidalgo, 1992). Caballo (1993) quién el año 1986, lo menciona conceptualmente y entrega una nueva definición en el año 1993 definiendo las habilidades sociales como un conjunto de conductas interpersonales que permiten comunicarse con los demás de forma eficiente en base a sus intereses y bajo el principio de respeto mutuo. Monjas (1997) señala que “las habilidades sociales (del inglés social skills) son las conductas o destrezas sociales específicas requeridas para ejecutar competentemente una tarea de índole interpersonal (por ejemplo, hacer amigos o negarse a una petición).

Los autores expuestos, han definido por años las habilidades sociales, de acuerdo Caballo (1993) la definición hasta hoy en día no se ha consensuado, ya que, éstas se adecuan al contexto y al tiempo en el cual nos desenvolvemos.

Caballo (1993) propone que:

“La escasez de una explicación generalmente aprobada, una diversidad de dimensiones que no terminan de quedar fijadas, unos elementos elegidos según la intuición de cada investigador y la carencia de un prototipo que dirija la averiguación sobre las habilidades sociales, son dilemas presentes que todavía no han sido solucionados. (p. 134)

Lo anterior, se debe, a que las representaciones sociales proporcionan un marco

de referencia para la interpretación de las diversas experiencias.

Afrontamiento al estrés

Desde que Hans Selye, médico canadiense y eminente autoridad en estrés introdujo, en 1926, el término stress, éste se ha convertido en uno de los más utilizados por los diferentes profesionales de la Salud y también empleado en el lenguaje coloquial. Seyle definió al estrés como la respuesta general del organismo ante cualquier estímulo estresor.

La conceptualización actual del estrés psicológico, desarrollada en 1984 por Richard Lazarus y Susan Folkman, está adscrita a un enfoque transaccional del comportamiento, por el cual los cambios experimentados por los individuos deben ser interpretados según una estrecha relación entre la persona (física y psicológicamente) y el ambiente físico y social que le rodea. De este modo, experimentar tensión no es únicamente producto de la ocurrencia de eventos externos o internos del sujeto, sino de la manera como se interpreten dichos eventos.

Lazarus y Folkman (1984), plantean el afrontamiento como un proceso cambiante en el que el individuo, en determinados momentos, debe contar principalmente con estrategias defensivas, y en otros con estrategias que sirvan para resolver el problema, todo ello a medida que va cambiando su relación con el entorno.

Everly (1989), refiere que el afrontamiento es un esfuerzo para reducir o mitigar los efectos aversivos del estrés, estos esfuerzos pueden ser psicológicos o conductuales.

1.2. Marco Teórico.

1.2.1. Enfoque cognitivo-conductual

Según Rozados (2006) el énfasis de la intervención cognitiva de tipo conductual y en la cantidad de veces que se investiga explícitamente y dar a conocer y las causas de los que nos pasa en nuestro alrededor, no se logra a brindar las soluciones y no son suficientes para que se produzcan los cambios. Se emplean las terapias a un reducido tiempo. Se pone con una intensidad en la cuantificación, y se puede calcular los avances logrados.

Por lo tanto, la medida se repite regularmente hasta que se termine la sesión final, podemos tener las ideas de los cambios obtenidos. Las relaciones del terapeuta-pacientes en colaborar en el encuadre es instructivo, (Ingram y Scott, 1990). Paciente y terapeuta están comprometidos a trabajar con una sola idea de mejorar. Los pacientes pueden contribuir con ideas y colaborar en el plan del quehacer para el hogar. En múltiples acontecimientos, se emplea la biblioterapia, que radica en que el terapeuta aconseje o facilite libros, folletos o notas acerca del dilema para fomentar la independencia del paciente y que se entere de lo que le ocurre. Podemos decir que este modelo de tratamiento investiga busca alcanzar una actividad autosuficiente, en ella se acentúa el aprendizaje, la corrección del comportamiento, las tareas de autoayuda y la preparación de capacidades sociales.

Por su parte, Brewin (1996) menciona que la T.C.C. está fijado que se manifestado en su resolución. Tiene la finalidad disminuir o ampliar las conductas determinadas, por ejemplo, sensibilidad, inteligencia o interacciones disfuncionales. En los espacios de fomentar un análisis sobre los motivos o razones de una determinada conducta, difundida por la escuela psicodinámica, considerada como la singular justificación del desarrollo neurótico subyacente (ya que si se eliminan aquellos

síntomas que provocan desadaptación, surgirán otros), es cuestionada por esta metodología.

Teoría conductual

Surge en el año 1913, enfoca la conducta como un paradigma, no acepta ni el objeto ni el método de la psicología de la conducta ya que los considera subjetivos. Afirma que la conciencia no existe. Afirman que el objeto de la psicología debe ser la conducta, y su método es la observación eterna. El conductismo se considera una ciencia natural, materialista, monista, es asociacionista y trabaja con animales. Es elementalista, e intenta llevar a la práctica todas las aplicaciones posibles del conductismo. Su fundador fue el norteamericano John Watson.

Por lo tanto, el conductismo es dominado por la psicología investigado en Estados Unidos hasta bien entrada la década del año 1960. Las características no buscadas, y a la vez inadvertidas, encaminarse en el acto de que la psicología desarrolló una inclinación ambiental: con las experiencias de cada apariencia de la pauta humana se contribuyó los aprendizajes y la destreza, y se estima tabú que se investigan las influencias sucesivas sobre la pauta o analizar las influencias hereditarias y genéticas sobre las desemejanzas individuales y de conjunto (Evans, 1999). Los conductistas trataban de reconocer principios universales del estudio que trascendieran las especies, la cultura, el género o la edad. No importaba que se investigan que se realizaban pruebas con ratas o palomas, monos o seres humanos, niños o adultos; ponían las mismas leyes de los aprendizajes.

La perspectiva de la psicología de Watson, es reconocida como conductismo, esto se fundamenta en la labor del fisiólogo ruso Iván Pavlov, quien había obtenido el

Premio Nobel por su trabajo acerca de la indignación sobre la nutrición. Watson así mismo creció con sus experiencias mentales (pensamiento, sentimiento, conciencia del yo) no son otra cosa que transformación fisiológicos en solución a la destreza aglomerada del condicionamiento (Morris y Maisto, 2005). Para Watson la psicología debía ser una educación completamente neutral, dedicada a la predicción y dominio de la pauta.

Condicionamiento clásico

En el desarrollo de sus prácticas, Pavlov aviso que los perros de sus laboratorios comenzaban a salivar en cuanto percibían que se acercaba quien la nutria, incluso antes de que pudieran ver su alimento. Decidió investigar si la salivación, un reflejo automático, podía moldearse por el estudio. Esta investigación se demuestra que está claro lo que Pavlov había examinado de forma incidental: después de pareamientos copiados, los perros salivaban en respuesta al zumbador solitario. Pavlov llamó condicionamiento a esta manera simple de ejercicio.

El condicionamiento clásico es una evolución de los aprendizajes en el que se estimula neutro que están asociados con un EI que provocan que se define las respuestas hasta que la única asistencia del estímulo neutro desata una solución. Se describe que el incentivo incondicionado (EI) es un incentivo que causa una solución no restringida, esto es, no aplicada, de forma regular y medible. Por lo tanto, los modelos estimulan incita siempre una solución inherente de tipo reflejo, sobre la que el individuo no tiene dominio, siempre es predecible. En el tanteo de Pavlov es la comida. Una solución incondicionada (RI) es la solución que se produce de manera natural, esto es, no aprendida, ante un EI. En el tanteo de Pavlov es la salivación. Un estímulo

condicionado (EC) es el estímulo, originalmente neutro, que se provocan las respuestas que no son asociadas de una forma natural que se han estimulado antes del condicionamiento no crea una solución.

Condicionamiento operante

El condicionamiento operante es un procedimiento que es muy distinto, en el cual los individuos operan de otra forma muy eficiente en el círculo que rodea. Por lo tanto, todo que incluye en el círculo del ambiente, por ejemplo, lo que podemos percibir, el agua, los peligros, el contacto sexual, es muy importante para vivencia día a día de las personas y las especies, y todas las conductas que se produzcan consecuentemente un indicador de resistencia. A través del curso de condicionar realizando, los comportamientos tienen como consecuencias llegar a tener mayores probabilidades de ocurrencias. Se dice que las conductas se fortalecen por los resultados, y por esa causa a los mismos resultados se las denomina «reforzadores»

El condicionamiento no se restringe con las enseñanzas simples en los animales. Podemos decir que podemos presumir sobre las cantidades de restricciones que está ocurriendo en nuestra vida diaria. ¿Por qué nos sentimos glotón a la hora de la vianda, somnolientos al momento de ir a la cama, temerosos por las ratas y las serpientes o alterado sexualmente por una canción o una esencia? Esos impulsos físicos y afectos íntimos son, al menos en parte, producto del condicionamiento, al igual que muchas otras reacciones más difíciles. (Morris y Maisto, 2005)

La diferencia típica entre la actitud del operante y los reflejos de las personas voluntarias. Que tiene las sensaciones de los movimientos operante esta la observación del individuo que tiene un comportamiento y habitualmente se le ha asignado a una acción de intención. (Ardila, 1994)

Skinner

B. F. Skinner fue uno de las personas más importantes de la escuela conductista de psicología. Al igual que Watson, Skinner mantenía fervientemente que la razón, o el cerebro y el sistema nervioso, eran una “caja negra”, escondido (e irrelevante) para los científicos. Los psicólogos deberían atraerse por lo que pasaba y lo que escapaba de la caja negra y no preocuparse por lo que pasaba en el interno (Skinner, 1990). Skinner igualmente tenía bastante atracción en cambiar la actuación por medio del condicionamiento, y en descubrir en el curso las leyes naturales del comportamiento.

Moldeamiento y modelado

Hay muchos comportamientos y habilidades que aprendemos de esta forma, sólo hace falta detenernos a pensar cómo aprendimos a hablar, escribir, montar en bicicleta o nadar. Por todo ello, esta técnica es muy útil pues permite que el niño vaya aproximándose progresivamente al comportamiento que queremos, aprendiendo gradualmente lo que se espera de él.

Mientras que el Modelado, es un procedimiento de enseñanzas que se observan todos los comportamientos de las personas o los que están alrededor (el modelo) se ejecuta para estimular para que regenere todas los comportamientos, inteligencia o conductas que se asemeja a otros individuos que podemos contemplar las actuaciones de los modelos. Los procesos básicos primordiales del modelamiento son muy sencillos, radica en plantear al usuario ante uno o más personas espectadoras (en vivo) o filmados (simbólicos) que exponen estilos aptos que él debe adoptar. (Labrador, Cruzado, Muñoz, 2000)

Teoría cognitiva

La psicología cognitivista brota en Estados Unidos a finales de la década del '50. Plantea un alejamiento respecto al conductismo que era la psicología oficial del suceso. De todos medios, como reparten con el conductismo los criterios científicos del positivismo, algunos creadores se les considera que más que un alejamiento con esa corriente es un progreso de la misma. Los iniciales creadores de esta corriente estaban conformados en la Psicología conductista. Recién en 1967, con la creación de Neisser, "Cognitive Psychology", esta nueva situación consigue su denominación decisiva.

El conductismo fue puesto en crisis al atacarse su antimentalismo. Se vio forzado a aceptar que habría fenómenos de la jerarquía de lo mental, que existían evolución de cognición que no podían en todos los sucesos ligarse a ámbitos del exterior o ser estimados soluciones cercanas, y que no toda labor psíquica era notable. La psicología cognitiva criticaba al conductismo:

1-. Su asociacionismo; ya que incluía un reduccionismo razonar que la existencia cerebral está formada por componentes esenciales.

2-. Su lugar fixista, que - dando por supuesto un vínculo o tronco habitual entre las categorías- examina que las leyes de la costumbre son generales y repartidas por todas las categorías, incluido el hombre.

3-. Su procreación epistemológica de la erudición en que se defiende, el empirismo deductivo.

Goldfried y Goldfried (1987), entienden que los convencimientos que se asume al aprendizaje se encuentran en el sujeto, "es cierta rebeldía natural que inhabilitan en el incremento de la inteligencia y el desarrollo académico". En virtud a ello, se han utilizados participaciones cognitivo conductuales sobre elementos psicológicos de dilemas de salud y educativos (Hersch, Juraskova, Price y Mullan, 2009);

frecuentemente éstas investigan incrementar los recursos de afrontamiento ante la ansiedad que provocan las evaluaciones o exámenes y adelantar las primacías del posterior (Seitz, Besier y Goldbeck, 2009).

Según Beck (1983) la teoría cognitiva-conductual es una de las posibilidades que están proponiendo y tienen sus propios ejemplos terapéutico, tiene como objetivo las resoluciones de los dilemas que están en la actualidad y que debemos reducir los indicios mediante la participación de cogniciones que se modifiquen las conductas (Yapko, 2006). En estos ejemplos terapéutico están considerado dos elementos que son principales en las intervenciones; el principal hace alusión a las cogniciones o ideas y el posterior a las tácticas que se causan a partir de suposiciones absurdas. De alianza con Beck, (1983), este tipo se expone como presunto teórico que las consecuencias y los comportamientos que tiene una persona, están en gran tamaño que se determina por la manera en que configura el universo. Esto quiere expresar que un Modelo Cognitivo Conductual (M.C.C.) se concentra en las atenciones de las cogniciones, que se identifican como el fundamento principal de intervenciones, debido que la inteligencia que son reforzados por todas las conductas que se han estudiado de todas las practicas durante el tiempo que ha conservado al enfermo, y que han sido producidas perfecto e imperfectamente; llegando así a crear y fortalecer los estilos que hace el humano en su ambiente. (Beck, 1983). Se ha tomado en cuenta al comienzo de esto, seguidamente el individuo puede tener convicción absurda, o bien una incorrecta visión del ambiente que le envuelve, ésta puede fortalecer sus ideas alteradas, creando así los movimientos que retroalimenten la prevalencia y producción las cogniciones absurdas; por tal causa se presentan malestares e irregularidades que le afecta a la persona en el área física, psicológica y social.

Las certidumbres son estructuras cognitivas están creando personalmente o colaboradas culturalmente. Son ideas preexistentes de la existencia, que sirven a manera de lente perceptual (Lazarus y Folkman, 1986). De acuerdo con ello, Rotter, (1964) propone el principal esquema, que se describe una convicción de que los sucesos posibles a la táctica del individuo. El posterior, se describe a la convicción de que los sucesos no son posibles a la táctica del individuo, sino que necesitan de causas exteriores al individuo.

1.2.2. Habilidades sociales

1.2.2.1. Definiciones

Al respecto, Goldstein (1980) al referirse a las experiencias sociales la considera como un grupo de aptitudes e inteligencia que varían que especifica las situaciones de las preocupaciones índole interpersonal, así como socioemocional, desde las ocupaciones del temperamento básico hacia otras de otras particularidad delanteras e instrumentales.

En este sentido, Corcel (como se citó en Valles, 1996) determina las capacidades comunitarias como:

Es grupo en el comportamiento que son trasmitidas por las personas con el entorno interpersonal que se están expresando sus posturas, ideas, afectos y sus derechos de una manera adecuada a la situación, que se respetan todos sus comportamientos en su entorno y por lo general resuelven todas sus dificultades cercano de las situaciones durante que minimiza en las probabilidades de los posteriores contratiempo”. (p. 29)

Para Fernández y Carrobles (1981), las habilidades sociales se manifiestan en capacidades, y que son como una “dominio” o “no domino” que algunas habilidades y las aptitudes para algunos tipos que se ejecuten. Sin embargo, se refieren que todas las capacidades sociales, que están unidas en toda la ocupación social frecuentemente, los comportamientos sociales que una persona que se ejecuten ocupaciones comunitarias.

Por su parte, Kelly (1992) considera que todas las habilidades sociales en los comportamientos que se expresan; podemos decir, que es grupo de estrategias y competencias de acciones realizadas que estas acciones se están manifestando en circunstancias vinculadas interpersonales, que introduce el estilos oral y no oral, determinados que son prudente. Que están propuestas para que se pueden obtener los refuerzos sociales

1.2.2.2. Desarrollo de las habilidades sociales

Carozzo (1999) se mencionan que todas las evoluciones comunitario del individuo empiezan en el instante en que se generó, cuando se han manifestado principalmente que están vinculadas o que están en su círculo cariñoso madre-hijo en el comienzo en un crecimiento social de la persona. En el menor de edad de 5 o 6 semanas de existencia se manifiesta su principal “sonrisa social” que marca el inicio del hito de conducta interpersonal, apareciendo una característica esencial en su comportamiento interpersonal, de la correspondencia o el temperamento interaccional vigente en todas los vinculo individual.

En este sentido, el desarrollo de interacciones de variables personales, ambientales y culturales es clave en las habilidades sociales, asimismo, los familiares son la principal opinión que determinan las actividades sociales, mediante conductas de

organizar los comportamientos de sociabilización, luego en el colegio accede y exige al menor de edad a desarrollar algunas capacidades comunitarias más difíciles y holgadas.

Del Prette & Del Prette (2002), refiere que las habilidades Sociales son más comprobadas, y que se contribuye en el nivel básico que se observado al repertorio comportamental básico para que puedan iniciar las interacciones con el círculo de individuos. Ejemplo de este tipo de habilidades son: escuchar, iniciar una conversación, dar las gracias, etc. Las avanzadas las que accede fortalecer que regulan que interactúen entre hombres y mujeres, son las que permiten consolidar y regular las interacciones con otras personas.

Al respecto, Goldstein (1989) menciona otras habilidades:

Habilidades sociales están vinculadas con los sentimientos. - Están referidas a percibir conocer los propios sentimientos, expresar afecto, enfrentarse con estar molesto de las demás personas.

Habilidades sociales alternativas a la agresión. - Están referidas al autocontrol.

Habilidades sociales de planificación. - Es decir tener iniciativa, establecer como principal, solucionar todas las problemáticas como el principal objetivo para tomar decisiones.

1.2.2.3. Características de las Habilidades Sociales

1. Comprenden conductas verbales, no verbales y mediadores cognitivos.
2. Son adquiridas por aprendizaje directo y vicario, especialmente a través de modelaje.
3. Favorecen un adecuado funcionamiento en la comunicación con otros.
 - a) Maximizan el refuerzo social que la persona recibe de su medio ambiente.

b) Son influidas por factores, tales como; sexo, edad, nivel socio-económico, contexto social y cultural.

Del Prette & Del Prette (2002) menciona que algunos autores señalan que existen destrezas básicas relacionadas con el comportamiento social. Manifiestan habilidades de tipo interpersonal para evaluar adecuadamente los sentimientos y acción de los demás, y así interactuar de manera efectiva.

1.2.2.4. Teorías de las habilidades sociales

a. Teoría Interaccional social

Según Abarca e Hidalgo (1992), el prototipo del enfoque es el que determina las habilidades sociales con las amplitudes que las persona deben adquirir y percibir, comprender, descifrar y comprender a los estímulos sociales con frecuentemente, principalmente que están vinculados que provienen de las actividades de los demás.

Caballo (1993) refiere que:

El comportamiento socialmente habilidoso es ese grupo de comportamientos manifestadas por las personas en un entorno interpersonal que reflejan los sensaciones, conductas, aspiraciones, criterios o derechos de la personal, que están adecuado de las situaciones, considerandos los comportamientos en su alrededor, Que en diversas dificultades se pueden resolver enseguida dependiendo de los problemas en las probabilidades de futuros incógnitas. (p. 60)

b. Teoría del aprendizaje social

Esta teoría se fundamenta en el condicionamiento operante, destaca como el antecedente y los resultados en su desarrollo de las conductas, siendo el principio del prototipo del

aprendizaje social (Huidobro, Gutiérrez y Condemarín, 2000), por lo tanto, las habilidades sociales como “los hábitos y conductas nos aceptan las relaciones en diversos medios y que se establezca interactuando adecuadamente. Donde participan socialmente y ser muy capaz que favorecen las relaciones y las actitudes, siendo decisivo, se ejecuta en el momento oportuno y convenientemente, y que manifiestan su afecto, las conductas, posturas y pueden tener confianza y convicción independencia y autonomía”.

Por su parte, Gil (como se citó en Vallés y Vallés, 1996) define la síntesis de otros conceptos dados por diferentes autores:

En las habilidades sociales son comportamientos que son adquiridas en situaciones interpersonales; estos comportamientos son aprendidas, y por tanto pueden ser explicadas. Estos comportamientos se orientan a la obtención que son distintos tipos de reforzamiento, tanto del ambiente (consecución de objetos materiales o refuerzos sociales) como autorrefuerzos. Los comportamientos que se están empleando para seguir todos estos apoyos que son admitidas socialmente (lo que implica tener en cuenta normas sociales básicas y normas legales del contexto sociocultural en el que tiene lugar, así como criterios morales. (p. 56)

c. Teoría del aprendizaje de habilidades como resultado de experiencias observacionales

Según Kelly (1987) Bandura especifica el dominio del aprendizaje observacional o vicario (que Bandura nombre “modelado”), en la conducta social, y manifestó su efecto a lo largo de un extenso cifras de estudios. También Kelly (1987) refiere que la exhibición a un prototipo puede soportar alguno de estos tres efectos:

El efecto de modelado: en el que el analizador del prototipo, por el hecho de mirarlo, consigue un nuevo comportamiento que no manifestaba preliminarmente.

El efecto de desinhibición: según el cual la exhibición hace que el analizador anuncie con más continuidad un comportamiento que ya había.

El efecto de inhibición: por el cual el analizador disminuye la continuidad de difusión de un comportamiento que era continuo antes del modelado. Por lo que respecta al progreso de las habilidades sociales, los efectos del tallado y desinhibición son los más primordiales. Los menores, adolescentes y adultos evolucionan nuevas luchas para guiar las circunstancias, analizando cómo habitan los modelos que les envuelve. Es en esta forma como puede conseguirse un conocimiento inicial de las habilidades sociales sin una experiencia personal de aprendizaje en las circunstancias notables.

d. Teoría del aprendizaje de habilidades y expectativas cognitivas

Las expectativas cognitivas son una idea incluida por Rotter en 1981, como predictor de la conducta social. Las expectativas cognitivas son suposiciones o predicciones sobre la posibilidad notada de enfrentar con triunfo una determinada circunstancia.

Las expectativas se evolucionan de alianza con Rotter, como producto de las experiencias en esa circunstancia o en otras semejantes. Si un individuo ha aprendido por experiencia directa por modelado o por feedback, que es apto de operar con efectividad una interacción social, progresará una expectativa de triunfo eficaz. Por el opuesto, es baja la posibilidad de que un individuo se meta en circunstancias que pidan habilidades para las que no se siente eficazmente equipado, inclusive, aunque la solución potencial sea codiciable. Es decir, las personas se introducirán en

circunstancias que requieran habilidades sociales si sucede que: 1) la consecuencia potencial de la puesta en uso de estas habilidades es aptamente reforzante, y 2) la persona ha progresado, por experiencia, la expectativa cognitiva de que será apto de ejercer las habilidades irremediables para resistir esa circunstancia de forma efectiva. Si un individuo tiene precedentes de triunfo en el uso de un tipo de interacciones, es posible que los organice como gratos y que organice su propia conducta como capacitado. A la reversa, las expectativas negativas se consiguen posiblemente como solución de dificultades antiguas al operar circunstancias confusas y se continua por cogniciones de fallo respecto a la realización en ellos.

e. Teoría de las Habilidades Sociales desde Psicología Clínica

Esta teoría esta enfoca un crecimiento de las habilidades sociales, usándose los conceptos de asertividad, libertad sensible, autoafirmación. En el 1997, Castanyer refiere que, a asertividad de la inteligencia de autoafirmar los propios derechos, sin dejarse manejar y sin que lo manejen a los demás. Podemos decir que todas las opiniones están vinculadas en las conductas interpersonales que están referidas a la inteligencia social que están expresando lo que razonan, lo que padecen y las suposiciones al medio, con el alejamiento de ansiedad, para esto se pide estrategias comunicacionales y habilidades sociales específicas.

1.2.3. Afrontamiento del estrés

1.2.3.1. Definiciones

Fernández, Siegrist, Rödel, y Hernández-Mejía (2003), consideran que las condiciones de estrés, se manifiestan en las estrategias de enfrentar, y se pueden determine como los

impulsos que hace un individuo para adelantar, retar o permutar ciertos requisitos para cambiar una circunstancia que es calculada como estresante.

1.2.3.2. Características de las situaciones de estrés

Por lo tanto, todas las circunstancias de estrés, pueden existir unas series de nociones usuales (Sandin, 2003):

- Se puede empezar una modificación o circunstancias modernas.
- Se podría dar la carencia de comunicación.
- Incertidumbre. No podríamos predecir lo puede suceder.
- Ambigüedad: Cuando está más lioso las circunstancias, es más colosal el estrés que se va a producir.
- La proximidad de la modificación que están produciendo aún más estrés.
- Asiduamente, se pueden tener comportamiento para poder ejercer en los dilemas que se puede producir.

1.2.3.3. Tipos de estrategias de afrontamiento

Por su parte Moos, desarrolla dos modelos de estrategias de enfrentamiento (Coras, 2012):

Enfrentamiento de dilema:

Por Aproximación:

Las personas se pueden centrar en afrontar en algunos dilemas, para poder alguna respuesta a los dilemas que se han sido causados la disonancia cognitiva. Hay una búsqueda intencionada de respuesta, de recomposición de igualdad, destrozado por la asistencia de la circunstancia estresante. Este modelo de estrategias es:

1. Análisis Lógico: Intentos cognitivos se entiende que se debe prepararse intelectualmente y confrontar al estresor y sus conclusiones.
2. Revalorización Positiva: Intentos cognitivos de obrar e innovar los malestares de una comprensión eficaz mientras se admite la existencia de una circunstancia.
3. Búsqueda de Apoyo /Orientación: Intentos conductuales de asentar comunicación, apoyo y orientación.
4. Resolución de Problemas: Intentos conductuales de elaborar labores conducentes rápidamente a la contrariedad.

1.2.3.4. Estrategias de afrontamiento centradas en la emoción:

Por Evitación:

El individuo busca la reglamentación de los efectos emocionales acelerada por la existencia de la circunstancia estresante. Si no actúa o son incapaces el primer modelo de estrategias, se intenta reducir la colisión sobre la persona. Las estrategias son:

5. Evitación cognitiva: Intentos cognitivos de eludir razonar en el dilema de modo positivo.
6. Aceptación o Resignación: Intentos cognitivos de progresar los obstáculos que deben aceptarlos.
7. Búsqueda de Gratificaciones: Los dilemas Intentos conductuales que se involucre en ocupaciones substitutivas y establecer nuevas fuentes de agrado.
8. Descarga Emocional: Intentos conductuales de disminuir las tensiones que expresan el sentimiento negativo.

1.2.3.5. Teorías del afrontamiento al estrés

Para Fierro (2007) todos los modelos de estrés y afrontamiento lo incorporan de algún modo, al menos bajo el modo de su vulnerabilidad y de sus propios recursos personales.

a. Teoría de estilo personal de hacer frente a distintas situaciones estresantes

Podemos decir que los estilos

Los métodos de afrontamiento quieren decir deben estar a disposiciones personales para para enfrentar a las distintas a las condiciones estresantes. Dentro de este enfoque podemos decir tenemos los siguientes modelos de:

Estilos represores/sensibilizador de Byrne (1964). El primero tiende a la negación y evitación, mientras que el segundo es más vigilante y expansivo. Se trata de un constructo unidimensional del afrontamiento con dos polos.

Estilos cognitivos incrementador (monitoring)/atenuador (blunting) de Miller (1987). Este modelo está basado en el modo en que las personas están procesando cognitivamente las informaciones que están amenazadas. El término monitoring indica el grado con que una persona está alertando y sensibilizado con respecto a la información relacionada con la amenaza, blunting se refiere al grado con que la persona evita o transforma cognitivamente la información de la amenaza.

b. Teoría de la activación cognitiva

Explica las modificaciones que han padecido el lenguaje inglés cuando terminó, del sentido original, en las capacidades que son resistidas y cuando es simplificado las respuestas, por lo tanto, cuando nos referimos a los estímulos que están provocando las cargas sobre la homeostasis de un sistema. (Lazarus y Folkman, 1984)

La autoeficacia es un indicador que está en un desarrollo de ser evaluado y las respuestas de las situaciones son estresantes (Karademas y Kalatzi-Azizi (2004), citado por Fernández, 2009). La matriz la noción de estrés está siempre presente para estimular, su inteligencia para adaptarse, se entiende por las modificaciones de este medio con la adaptación del emprendedor propia estructura. Por otro lado, los elementos de todas las críticas que podemos evitar que estamos presentes a un modelo cognitivo, no se puede olvidar.

Los componentes dinámicos y estructurales del Modelo de Afrontamiento:

De este modo se están comprometiendo por ella. La responsabilidad que es muy accesible ante las respuestas que posee esa demanda desde su biografía, sus compromisos recientes y su posición social. Y a la que hará, o no, frente de forma más o menos satisfactoria con la movilización de conductas, que adquieren sentido dentro de una valoración de la situación y de una planificación de las mismas de cara a unos objetivos.

Es evidente que estas cogniciones de atribución son consecuencia de un proceso acumulativo, en el que intervienen desde el aprendizaje temprano de patrones de evaluación de relaciones sociales hasta la inteligencia social. Proceso que nos permite integrar dentro de un marco coherente los diferentes patrones de relación interpersonal, que son objeto de un aprendizaje no intencional, con claras semejanzas y relaciones con el aprendizaje del lenguaje (Young, 1999).

Así como la interiorización y aprendizaje de patrones culturales, tanto en forma de aprendizaje explícito como implícito, y la construcción de la auto-imagen que el sujeto genera a través de su biografía.

Así podemos resumir el modelo en el siguiente esquema:

A. La demanda del medio en cuanto compromiso:

- Si esta demanda es irrelevante, no puede afectar al sujeto podemos decir, no tiene respuestas de un compromiso física, ni personal, ni social. No da lugar a respuesta orden emocional.

- Si por el contrario es intrascendencia, las situaciones nuevas en este centro significa una responsabilidad, de algunas modificaciones de la homeostasis del sujeto, ya sea en el ámbito físico, personal o social. Edificar las situaciones de estrés para el sujeto y comprometer el afianzamiento de las atenciones en la misma, dando lugar que está en procesamiento de evaluaciones y una organización para una solución de adaptación.

B. Los procesos de evaluación de la situación estresante:

- Evaluación primaria. Es el valor que la persona hace del problema como tal, lo que presenta el peligro, de dificultad a su tranquilidad o hasta supervivencia. Está confianza ligada a:

- Evaluación secundaria. En las evaluaciones que se hace las personas de los recursos que adquiere, como el personal y el beneficio, como económicos e institucionales, para hacer frente a la demanda del medio.

• Desafío o reto. La persona está considerando que los procesos son importantes frente a las condiciones. Estos problemas se están movilizand los recursos del mismo y genera sentimientos de eficacia y de logro.

• Amenaza. La persona examina los requerimientos para enfrentar todas las situaciones, que presiente desenfrenarse por ella. Produce las soluciones ansiosas. Su ocupación de afrontar se va deteriorando.

Es incuestionable que los cambios de los exámenes son auto-mantenidos, es un olvido anticipado que se deteriora las evaluaciones ya que se fracasado previo deteriora

la valoración de sus propias demandas como eficaces para hacer frente de las situaciones (expectativa de afrontamiento). Es considerada que el dolor de poner en movimiento no se logra en inspeccionar las situaciones. Lo que recortan las competencias que afrontan

Considera que a pesar de ponerlos en marcha no logrará controlar la situación (expectativa de resultado). Con lo que aumenta la evaluación como amenaza de la situación.

Los procedimientos de afrontamiento que se han especificado tienen dos variaciones muy claras, descritas al foco de actuación de la persona, ante su apreciación de la sensibilidad:

1. Afrontamiento dirigido al problema. Esta asesorado a las modificaciones, en los cambios hacia otra que no suponga amenaza para el sujeto. Las superaciones de estas orientaciones se da un espacio en aumentar en las capacidades que ajusta a la persona, que está en las evaluaciones en los conocimientos eficientes, y aclarar la sensibilidad, alegrías y satisfacción. Algo ya señalado por Spinoza en su Ética. Los procesos comprometen los esfuerzos de los papeles de la persona que están vinculados, tanto social como personalmente, facilitando una disposición anclada en la valoración de autoeficacia ante futuros retos.
2. Afrontamiento dirigido a la emoción. En estos sucesos la persona no cambia las disposiciones, cuando es considerada que no es aceptable en ese momento o en ningún momento. Presente en las patologías cuando la persona obvia enfrentar todas las situaciones problemáticas y busca un alejamiento o un manejo a nivel no-real, sino ilusorio, a veces manipulativo, en otras de negación, o de transferencia a otros de su compromiso lo que está ocurriendo, o de atribución

de intenciones. Es determinar un intento de manejo no-funcional ante las demandas que la objetividad hace a la persona.

Existe diferencia entre las habilidades que afrontan los recursos de afrontamiento (Morán, 2005). Los primeros sujetos hacen como resistencia a un estresor específico que ocurre en un ambiente concreto, son los comportamientos que tienen lugar tras la aparición del estresor, son las formas de hacer uso de los recursos de afrontamiento, son las distintas formas que se realizan todos requerimientos libres para hacer frente a las demandas estresantes. Por el contrario, los recursos de afrontamiento actúan como posibilidades de reacción que el sujeto pone o no en funcionamiento, actúan como un factor amortiguador porque afectan a la interpretación de los acontecimientos o a la respuesta a ellos (Mc Crae y Costa, 1986). Se ejecuta explorador de la conducta, particularmente capacitan a las personas que manejan a los estresores de un aspecto objetivo, experimentan algunos malestares o malestares poco intenso en las irritaciones del estresor, o establecerse pausadamente, son los medios materiales (dinero, seguros médicos, etc.)

La capacidad en exceso que están sucediendo en las circunstancias de estrés puede dar lugar a un estado en el que pueden ocurrir serios problemas fisiopatológicos (McEwen y Wingfield, 2003, como se citó en Fernández, 2009). La percepción de estrés induce los cambios en los ejes neuroendocrinos del estrés: el sistema simpático adrenomedular (SAM) y el pituitario adrenocortical (HPA) (Aston-Jones y Cohen, 2005; Tuner-Cobb, 2005, como se citó en Fernández, 2009). Incluso se han descrito variables genéticas que influirían en las diferencias interindividuales en la respuesta al estrés, como las variaciones genéticas en el neuropéptido Y (NPY), el cual es impulsado por el estrés y su liberación reduce la ansiedad (Zhou et al., 2008, como se citó en Fernández, 2009).

Por lo tanto, se ha simulado con los sentimientos que influye las alternativas las estrategias de afrontamiento u otras, en la cual se encontró en una muestra de estudiantes universitarios que el afrontamiento activo y planificado junto con la reinterpretación positiva de la situación correlacionan positivamente con la felicidad, mientras que el abandono de la situación correlaciona negativamente (Limonero, Tomás-sábado, Fernández-Castro y Aradilla, 2008).

c. Teoría de estilos de afrontamiento

El modelo de afrontamiento de Carver y colaboradores (1989), se comprende que este puede ser examinado en términos estables (forma disposicional) como en conclusión específicos (forma situacional); en estos sucesos se puede examinar las tácticas (formas muy determinados al ejecutar y contestar a un estresor) y los métodos (organizaciones de las tácticas y por ello, posiblemente más estables) de enfrentar. Carver et al. (1989) al revisar otros modos para trabajar por otros investigadores que se encuentra y puede existir diferentes tipos muchas disposiciones, pero ninguna abarca en su totalidad todos los tipos de afrontamiento que consideran de interés teórico.

Carver et. al (1989) propusieron tres escalas de afrontamiento al estrés orientado al problema, considerando:

Afrontamiento activo: Por lo tanto, podemos decir son los procesos que ejecutan los hechos directos que incrementan los sacrificios con el fin de apartar o evitar el estresor, o aminorar sus efectos negativos.

Planificación: Implica pensar en cómo manejarse frente al estresor, organizando estrategias de acción, pensando que paso tomar y estableciendo cual será la mejor forma de manejar el problema.

Supresión de actividades competentes: Se refiere a dejar de lado, o incluso dejar pasar, otros proyectos o actividades evitando ser distraído, con la finalidad de poder manejar el estresor.

Postergación del afrontamiento: Consiste en esperar hasta que se presente la oportunidad apropiada para actuar sobre el problema evitando hacer algo prematuro.

Búsqueda de apoyo social por razones instrumentales: Consiste en buscar en los demás consejo, asistencia e información con el fin de solucionar problemas.

Afrontamiento orientado a la emoción:

Búsqueda de apoyo social por razones emocionales: Se basa en rebuscar en lo excesivo del apoyo moral, empatía y comprensión de los demás con el fin de aliviar la reacción emocional negativa.

Reinterpretación positiva y crecimiento: Consiste en evaluar el problema de manera positiva, otorgándole connotaciones favorables a la experiencia en sí misma y en otros casos asumiéndola como un aprendizaje para el futuro.

Aceptación: Engloba dos aspectos durante el proceso de afrontamiento. El primero se realiza durante la fase de evaluación primaria, cuando la persona acepta que a situación estresante realmente existe, y el segundo tiene lugar durante la evaluación secundaria y consiste en aceptar la realidad como un hecho con el que se tendrá que convivir ya que no se podrá modificar.

Negación: Consiste en rehusarse a creer que el estresor existe, o tratar de actuar pensando como si el estresor no fuera real.

Acudir a la religión: Es la tendencia de volcarse a la religión en situaciones de estrés con la intención de reducir la tensión existente.

Otras escalas de afrontamiento:

Para Carver et al (1989) las tres escalas restantes no se agrupaban en las categorías anteriores y las unieron en una categoría llamada otras escalas, las cuales hacen referencia a estrategias usualmente consideradas inadecuadas para manejar el estrés.

Enfocar y liberar emociones: Consiste en focalizarse en las consecuencias emocionales desagradables que se experimenta, expresando abiertamente estas emociones.

Desentendimiento conductual: Consiste en la disminución del esfuerzo dirigido al estresor, dándose por vencido, sin intentar lograr las metas con las que el estresor está interfiriendo.

Desentendimiento mental: Implica que la persona permite que una amplia variedad de actividades la distraigan de su evaluación de la dimensión conductual del problema o de la meta con la que el estresor está interfiriendo.

1.3. Antecedentes teóricos

1.3.1. Antecedentes nacionales.

Marca (2013) informa el estudio titulado “*Estilos de afrontamiento al estrés y el funcionamiento familiar en los alumnos de la Escuela Técnico Superior. Puente Piedra, de la Policía Nacional del Perú, período 2016*”. Tiene como finalidad definir las relaciones entre las variables de estudio, en una muestra constituida por 330 alumnos de 17 y 24 quienes se encontraban cursando el I semestre académico de formación Técnica Especializada. Se realizó un aprendizaje de tipo descriptivo con diseño correlacional y transversal; seleccionado mediante probabilístico. Para la recaudación acerca de la información se pudo recolectar con una ficha sociodemográfica y como instrumentos: el Cuestionario de Estimación del Afrontamiento (COPE) de Carver y

Escala de Evaluación de Adaptabilidad y Cohesión familiar (FASES II) de David H. Olson. Los resultados principales muestran: 1) Existe una correlación estadísticamente significativa y baja positiva, predominando un nivel alto de estilo de afrontamiento al estrés con un rango medio o moderado de funcionamiento familiar 2) Asimismo correlaciones significativas y baja positiva, predominando un nivel alto un rango medio de funcionamiento familiar 3) También se halla correlaciones significativas y baja positiva, obteniendo un nivel medio y un rango medio de funcionamiento familiar 4) Se encontró que no es significativo la correlación en medio de otros estilos de afrontamiento y el funcionamiento familiar. Las conclusiones indican nuevas evidencias en el factor del funcionamiento de un ajuste más funcional y adecuado en el afrontamiento al estrés.

Rojas (2013) reporta los resultados de la relación entre las ***“Habilidades sociales y las actitudes emprendedoras en los estudiantes de la carrera de Administración de la Facultad de Ciencias Administrativas y Económicas de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega”***. Se trabajó con estudiantes de la carrera de Administración de la Facultad de Ciencias Administrativas y Económicas; administrándose dos instrumentos: línea de reconocimiento conductual de Habilidades sociales de Golstein y la escala de actitudes emprendedoras; cuyo objetivo fue explorar estas variables en los estudiantes. La investigación ha seguido el método descriptivo, con muestreo probabilístico aleatorio simple, configurando a 119. Se llegó a la conclusión respecto a la hipótesis general encontrándose una correlación significativa entre las habilidades sociales y las actitudes emprendedoras en los estudiantes. En las hipótesis específicas se encontró relación significativa entre los componentes de las habilidades sociales: primeras con control percibido interno, innovación y autoestima; avanzadas alternativas a la agresión

con los factores de las actitudes emprendedoras; relacionadas con los sentimientos y para hacer frente al estrés con control percibido interno, innovación, planificación y visión de futuro y motivación de logro; y finalmente planificación con control percibido interno, innovación, planificación y visión de futuro y motivación de logro.

Céspedes (2013) elaboro un estudio sobre ***“Influencia de las habilidades sociales en el rendimiento académico de estudiantes del primer año, Facultad de Educación, Universidad Federico Villarreal”***. Se trabajó con estudiantes de la carrera de Educación; administrándose el instrumento: lista de chequeo conductual de Habilidades sociales de Golstein, cuyo objetivo fue explorar la variable habilidades sociales en los estudiantes, y el consolidado de notas 2013-1. La investigación ha seguido el método descriptivo y el diseño descriptivo correlacional. La muestra fue obtenida de forma probabilístico aleatorio simple, configurando a 87 estudiantes del primer año de la carrera de Educación. Se llegó a la conclusión que las habilidades sociales no influyen significativamente en el rendimiento académico de estudiantes del primer año, Facultad de Educación, Universidad Federico Villarreal. A nivel específico, se encontró que las habilidades sociales avanzadas influyen significativamente en el rendimiento académico; y, por otro lado, los componentes de las habilidades sociales: primeras habilidades sociales, relacionadas con los sentimientos, alternativos a la agresión, para hacer frente al estrés y de planificación no influyen en el rendimiento académico de los estudiantes.

Condori (2013) elaboró un estudio sobre el ***“Estrés Académico y su relación con las Estrategias de Afrontamiento de los Estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann Tacna-2012”***. Tuvo como objetivo relacionar el Estrés Académico y las Estrategias de Afrontamiento de los alumnos de Enfermería de

la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann”. Tipo de investigación correlacional. Llego a las siguientes conclusiones que los alumnos que estudian la carrera de enfermería de la UNJBG de Tacna del año 2012 están mostrando que tienen un estrés académico de grado medio (56,3%) Sin embargo el cuarto año es el año que presenta mayor cantidad de estrés alto (11,3%). Del grupo de estudiantes que presentaron estrés académico alto, el 23,2% utilizan estrategias de afrontamiento regulares, le sigue el grupo de estrategias inadecuadas con un 8,6%; lo resaltante es que en este grupo no existen estudiantes con estrategias de afrontamiento adecuadas.

1.3.2. Antecedentes internacionales

Pérez, Fiella y Soldevila (2010) realizaron una investigación sobre la *“Competencia emocional y habilidades sociales en estudiantes universitarios”*. Esta investigación tuvo como objetivo principal estudio de los vínculos existentes entre la capacidad emocional y la capacidad social en los alumnos universitarios de Magisterio (Educación Infantil y Educación Primaria), Educación Social, Pedagogía y Psicopedagogía de la Universidad de Barcelona y de la Universidad de Lleida durante los cursos 2007-2008 y 2009-2009. Los instrumentos empleados fueron: el Cuestionario de Desarrollo Emocional para Adultos (QDE-A) elaborado por el Grupo de investigación en Orientación Psicopedagógica (GROP) y la Escala de Habilidades Sociales (EHS) de Gismero (2000). La técnica de análisis de datos utilizada es la correlación de Pearson. La muestra está formada por 621 estudiantes, el 86,5% son mujeres y el 13,5 son hombres. La media de edad de los participantes de 22.1 años de edad con una desviación típica de 3.4. Las conclusiones indicaron que las correlaciones obtenidas corroboran la relación entre competencia emocional y competencia social. Las puntuaciones altas son congruentes con otros estudios y modelos teóricos.

Becerra (2013) desarrolló un estudio sobre el *“Rol de estrés percibido y su afrontamiento en las conductas de salud de estudiantes universitarios”*. Tuvo como objetivo relacionar ambas variables. Tipo de estudio correlacional. Llego a las siguientes conclusiones. Es importante resaltar el estilo evitativo y las estrategias de consumo de drogas como contraproducentes, pues su uso empeora hábitos como el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, y el del sueño y descanso. En cambio, el estilo centrado en la emoción y las estrategias de acudir a la religión y la búsqueda de soporte social con fines emocionales resultaron tener efectos beneficiosos, también en el caso de su influencia sobre estas dos conductas de salud y sobre la conducta de autocuidado y cuidado médico.

Quinteros (2010) desarrolló un estudio sobre *Entrenamiento de habilidades sociales como estrategia socio- educativa con los adolescentes internados en el centro “honrar la vida” y su relación con las situaciones conflictivas dentro del mismo*”. Tuvo como objetivo verificar si los jóvenes internados en el “Centro Honrar la Vida”, alcanzan desarrollan su ocupación| conductual en el manejo se situaciones interpersonales como también mejorar las habilidades comprendidas dentro del programa A.S.S.E.T, a partir de la participación de los mismos en el entrenamiento en habilidades sociales y a la finalización del entrenamiento.

Ochoa (2000) desarrolló un estudio acerca de los *“Efectos de un programa de habilidades sociales sobre el nivel de autoestima en alumnos retraídos socialmente”*. Tuvo como objetivo determinar los efectos de un programa de habilidades sociales sobre el nivel de autoestima, tomando como muestra un grupo de alumnos retraídos socialmente. Llego a las siguientes conclusiones que el programa de habilidades sociales no determinó diferencias significativas en el nivel de autoestima

entre el grupo experimental y el grupo de control. No existen diferencias significativas en el nivel de autoestima del grupo experimental antes y después de la situación experimental. No existen efectos positivos ni negativos sobre el nivel de autoestima después de la aplicación de un programa de habilidades sociales.

1.4. Marco conceptual

- **Afrontamiento:** Son aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo". (Lazarus y Folkman, 1984)
- **Estrés:** Es el conjunto de trastornos que sufre el organismo, y de manifestaciones patológicas que tienen su origen en el esfuerzo que realiza, el organismo para adaptarse a los estímulos. (Mckay, Davis y Fanning, 1986)
- **Estresores:** Se denominan estresores a los estímulos que provocan la respuesta biológica y psicológica tanto del estrés normal como de los desarreglos que llegan a convertirse en enfermedades. (Mckay, Davis y Fanning, 1986)
- **Habilidad:** Es el grado de competencia de un sujeto concreto frente a un objetivo determinado. Es decir, en el momento en el que se alcanza el objetivo propuesto en la habilidad.
- **Habilidades sociales:** Es considerado con el conjunto de habilidades que permiten a la persona a interactuar con otras, y adaptarse a situaciones sociales. (Golstein, 1986)

- **Planificación del EHS:** Es la fase donde se evalúan las necesidades y se establecen los objetivos específicos, las habilidades sociales que se pretende desarrollar, las situaciones concretas del entrenamiento y los criterios y técnicas de evaluación para valorar el grado de consecución de los objetivos. (Golstein, 1986)

CAPITULO II

EL PROBLEMA, OBJETIVOS, HIPÓTESIS Y VARIABLES

2.1. Planteamiento del Problema.

2.2.1. Descripción de la Realidad Problemática.

Hoy en día es un requerimiento esencial en el campo laboral, la puesta en práctica de competencias sociales frente a situaciones complejas en el interactuar de las personas y grupos, esta condición preestablece la adquisición de habilidades y preparación personal de los futuros profesionales, especialmente en el campo de la psicología, que afrontarían las exigencias a circunstancias estresantes complicadas por el padecimiento emocional y mental de las demás personas o pacientes.

Las intervenciones psicológicas como la cognitiva conductual establecen estrategias efectivas para reducir dolencias, y también para incrementar conductas dirigidas a fortalecer aspectos psicológicos del individuo (Kender y Phillips, 1980). En tanto, las habilidades sociales permiten lograr un desenvolvimiento efectivo tanto personal, social como laboralmente (Goleman, 1996). En este sentido, un estudiante que desarrolle sus habilidades sociales será más efectivo, será más asertivo, capaz de expresar sus ideas y controlar sus impulsos, aunque el resultado de la presión académica desencadena un estado de tensión o estrés del estudiante universitario (Cassaretto, Chau, Oblitas y Valdez, 2003).

En la Facultad de Psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, en los últimos años son reiteradas los casos de estudiantes que muestran comportamientos no adaptables a situaciones requeridas como competencia social,

desde los primeros ciclos se denota conductas de timidez frente a la interacción con otros compañeros, algunos se aíslan no participando en las actividades que requiere los cursos, otros expresan su malhumor discutiendo con otro estudiante, se amargan cuando se les critica constructivamente sobre un trabajo académico y cuando se les califica acorde a su desempeño por debajo de lo esperado, no saben fundamentar su reclamo o pedido, tienen dificultades para tomar sus propias decisiones, entre otros comportamientos no esperados, asimismo, es preocupante la poca capacidad de afrontamiento que tienen frente a situaciones de estrés o exigencias académicas, notándose en la práctica docente que los estudiantes demuestran hacia las demás personas, ansiedad hacia situaciones nuevas, poca autonomía para desenvolverse independientemente, asumiendo conductas de desesperación y dejadez, como forma de protesta ante sus frustraciones educativas, en otros casos, actúan de forma insegura al momento de iniciar una actividad académica, en otras situaciones no ponen en práctica recursos personales para afrontar situaciones difíciles como las exposiciones y debate grupales. Esto de cierta forma estas conductas podrían limitar su realización personal y profesional de psicología.

El estudio pretende brindar alcances de carácter práctico de un programa cognitivo conductual en las habilidades sociales y afrontamiento del estrés en un grupo de estudiantes de Psicología.

2.2.2. Definición del Problema.

Problema General:

¿Cuál es la efectividad de un programa cognitivo conductual en el mejoramiento de las habilidades sociales y del afrontamiento del estrés en estudiantes de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega?

Problemas específicos:

1. ¿Cuál es la efectividad de un programa cognitivo conductual en el mejoramiento de la dimensión primeras habilidades sociales y del afrontamiento del estrés en estudiantes de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega?
2. ¿Cuál es la efectividad de un programa cognitivo conductual en el mejoramiento de la dimensión habilidades sociales avanzadas y del afrontamiento del estrés en estudiantes de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega?
3. ¿Cuál es la efectividad de un programa cognitivo conductual en el mejoramiento de la dimensión habilidades sociales relacionadas con los sentimientos y del afrontamiento del estrés en estudiantes de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega?
4. ¿Cuál es la efectividad de un programa cognitivo conductual en el mejoramiento de la dimensión habilidades sociales alternativas a la agresión y del afrontamiento del estrés en estudiantes de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega?
5. ¿Cuál es la efectividad de un programa cognitivo conductual en el mejoramiento de la dimensión habilidades sociales para hacer frente al estrés y del afrontamiento del estrés en estudiantes de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega?

6. ¿Cuál es la efectividad de un programa cognitivo conductual en la dimensión habilidades sociales de planificación y del afrontamiento del estrés en estudiantes de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega?

2.3. Finalidad y Objetivos de la Investigación.

2.3.1. Finalidad

El estudio permitió desarrollar un programa con enfoque cognitivo conductual para mejorar las habilidades sociales y aprender estrategias eficaces para afrontar el estrés.

2.3.2. Objetivos de la investigación.

2.3.1.1. Objetivo General

- Establecer la efectividad de un programa cognitivo conductual en el mejoramiento de las habilidades sociales y del afrontamiento del estrés en estudiantes de Psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.

2.3.1.2. Objetivos específicos

1. Determinar la efectividad de un programa cognitivo conductual en el mejoramiento de la dimensión primeras habilidades sociales y del afrontamiento del estrés.
2. Determinar la efectividad de un programa cognitivo conductual en el mejoramiento de la dimensión habilidades sociales avanzadas y del afrontamiento del estrés.

3. Determinar la efectividad de un programa cognitivo conductual en el mejoramiento de la dimensión habilidades sociales relacionadas con los sentimientos y del afrontamiento del estrés.
4. Determinar la efectividad de un programa cognitivo conductual en el mejoramiento de la dimensión habilidades sociales alternativas a la agresión y del afrontamiento del estrés.
5. Determinar la efectividad de un programa cognitivo conductual en el mejoramiento de la dimensión habilidades sociales para hacer frente al estrés y del afrontamiento del estrés.
6. Determinar la efectividad de un programa cognitivo conductual en el mejoramiento de la dimensión habilidades sociales de planificación y del afrontamiento del estrés.

2.3.3. Delimitación del estudio

Espacial

Teniendo como espacio las instalaciones de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.

Temporal

La investigación se desarrolló durante el año 2018, habiéndose iniciado en el de marzo concluyendo en el mes de abril.

Social

El trabajo de investigación se realizó con una muestra de estudiantes de 33.

2.3.4. Justificación e importancia del estudio.

Contribuye al conocimiento científico a través de diversas teorías y modelos psicológicos que nos explican las habilidades sociales y el afrontamiento del estrés.

Además, permite el abordaje teórico- práctico para el desarrollo de un programa cognitivo conductual favoreciendo las habilidades sociales para el grupo de universitarios de psicología.

A nivel metodológico, el estudio permite mostrar la eficacia de las estrategias y técnicas en concordancia con los objetivos del estudio, mediante las sesiones planificadas con el grupo de estudiantes universitarios.

A nivel práctico los resultados permitirán a la institución universitaria desarrollar una serie de actividades psicológicas como charlas, talleres, cursos y mantener de manera continua el programa cognitivo conductual en la población de estudiantes universitarios para fortalecer mediante un entrenamiento asertivo de conductas adaptadas a un contexto académico y recursos personales o estrategias más efectivas de afrontamiento al estrés.

2.4. Hipótesis y Variables.

2.4.1. Supuestos teóricos.

El enfoque cognitivo conductual busca explicar las cogniciones y conductas que complican la salud intra e interpersonal a través de técnicas, en terapia busca corregir patrones de pensamiento y creencias irracionales (Beck, 1976 y Ellis, 1975).

El modelo teórico cognitivo conductual de las habilidades sociales derivado de la psicología social describe el desarrollo de la temática (como se citó en Abarca e Hidalgo 1992).

Por otro lado, el modelo de afrontamiento al estrés descrito por Lazarus y Folkman (1984), explica las habilidades y recursos necesarios para afrontar situaciones adversas o difíciles, siendo formas o estilos para afrontar las exigencias internas y ambientales que afectan al individuo.

2.4.2. Hipótesis Principal y Específicas

2.4.2.1. Hipótesis general

El programa cognitivo conductual tiene efectividad en el mejoramiento de las habilidades sociales y del afrontamiento al estrés en estudiantes de Psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.

2.4.2.2. Hipótesis específicas.

H1 : El programa cognitivo conductual tiene efectividad en el mejoramiento de la dimensión primeras habilidades sociales y del afrontamiento al estrés.

H2 : El programa cognitivo conductual tiene efectividad en el mejoramiento de la dimensión habilidades sociales avanzadas y del afrontamiento al estrés.

H3 : El programa cognitivo conductual tiene efectividad en el mejoramiento de la dimensión habilidades sociales relacionadas con los sentimientos y del afrontamiento al estrés.

H4 : El programa cognitivo conductual tiene efectividad en el mejoramiento de la dimensión habilidades sociales alternativas a la agresión y del afrontamiento al estrés.

H5 : El programa cognitivo conductual tiene efectividad en el mejoramiento de la dimensión habilidades sociales para hacer frente al stress y del afrontamiento al estrés.

H6 : El programa cognitivo conductual tiene efectividad en el mejoramiento de la dimensión habilidades sociales de planificación y del afrontamiento al estrés.

2.4.3. Variables e Indicadores.

2.4.3.1. Definiciones operacionales de las variables

VI1: Programa Cognitivo Conductual: Conjunto de instrucciones estructuradas, de intervención o prevención de trastornos psicológicos, basados en técnicas provenientes de la terapia cognitivo conductual.

VD2: Habilidades sociales: es el conjunto de habilidades y capacidades variadas como específicas para el contacto interpersonal y la situación de problemas de índole interpersonal, así como socioemocional, desde actividades de carácter básico hacia otras de características avanzadas e instrumentales.

VD3: Afrontamiento al estrés: son las respuestas cognitivas o comportamentales para reducir o eliminar el estrés o las condiciones estresantes, éste será evaluado a través de un cuestionario sobre las respuestas de afrontamiento al estrés elaborado por Moss.

Por otro lado, las dimensiones e indicadores que muestran las distintas variables de trabajo son las siguientes:

Tabla 1.

Operacionalización de variable independiente

VARIABLES	DIMENSIONES/INDICADORES
VARIABLE INDEPENDIENTE: Primera etapa:	
Programa Cognitivo	-Reestructuración cognitiva:
Conductual	-Conductas emocionales y cognitivas.
	-Debates.
Conjunto de instrucciones	Segunda etapa:
estructuradas, de intervención o	- Resolución de Problemas:
prevención de trastornos	-Aprendizaje de conductas asertivas.
psicológicos, basados en técnicas	-Plan de afrontamiento de problemas.
provenientes de la terapia cognitivo	-Afrontamiento conductual.
conductual, delimitadas y fechadas	Tercera etapa:
de acuerdo a un objetivo	-Técnicas de Relajación:
previamente establecido. Franquet	-Respiración.
(2008) y Brewin (1996)	-Relajación progresiva.
	-Imaginación.
	Cuarta etapa:
	- Juego de Roles:
	-Dramatizaciones.
	-Exposiciones.
	Quinta etapa:
	-Moldeamiento:
	-Afrontamiento asertivo.
	-Habilidades aprendidas.
	-Estrategias de regulación emocional

Tabla 2.

Operacionalización de las variables dependientes

VARIABLE DEPENDIENTE:		
2. Habilidades sociales:	▪ Primeras Habilidades Sociales	<ul style="list-style-type: none"> - Saber escuchar - Iniciar una conversación
	▪ Habilidades Sociales Avanzadas	<ul style="list-style-type: none"> - Presentar a otras personas - Dar instrucciones y seguirlas - Disculparse - Convencer a los demás
	▪ Habilidades relacionadas con los sentimientos	<ul style="list-style-type: none"> - Comprender a los demás - Expresar afecto - Auto compensarse
	▪ Habilidades alternativas a la agresión	<ul style="list-style-type: none"> - Tener autocontrol - Defender sus derechos - Evitar problemas
	▪ Habilidades para hacer frente al estrés	<ul style="list-style-type: none"> - Responder al fracaso - Responder persuasiones - Enfrentarse a mensajes contradictorios
3. Afrontamiento al estrés.	▪ Habilidades de Planificación	<ul style="list-style-type: none"> - Tomar decisiones - Establecer objetivos - Resolver problemas
	Afrontamiento por Aproximación:	<p>Análisis Lógico</p> <ul style="list-style-type: none"> - Solución del estrés - Objetividad de la situación - Sentido de previsión - Sentido de Anticipación - Explicación de la situación - Antelación en el trabajo <p>Revalorización Positiva</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fortaleza personal - Animo así mismo - Actitud positiva - Comparación de situaciones - Actitud proactiva - Lado Positivo del problema <p>Búsqueda de Orientación y Apoyo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apoyo familiar - Apoyo de amistades - Soporte profesional - Ayuda de colegas - Búsqueda de información

Afrontamiento
por Evitación:

- Soporte espiritual
 - Resolución de Problemas
 - Plan de acción frente al problema
 - Actitud de esfuerzo
 - Actitud de decisión
 - Sentido de independencia
 - Actitud de calma.
 - Evitación Cognitiva
 - Dejar de lado la situación
 - Evadir la situación estresante
 - Deseo de vivir en otra realidad.
 - Sentido de evasión y afrontamiento
 - Deseo de inexistencia de problemas
 - Negación de los problemas
 - Aceptación /Resignación
 - Actitud de desesperanza
 - Pérdida del control
 - Actitud de desanimo
 - Aceptación de la situación
 - Actitud de resignación
 - Perdida de la esperanza
 - Búsqueda de Gratificaciones Alternativas
 - Apoyo a otros compañeros
 - Realización de otras actividades.
 - Búsqueda de amigos
 - Búsqueda de distracciones
 - Práctica de actividades recreativas.
 - Decisión de volver a hacer actividades anteriores
 - Descarga Emocional
 - Expresión de enojo o tristeza
 - Actitud de apuro por el cambio
 - Actitud de alejamiento
 - Actitud de desahogo
 - Descarga de sentimientos
 - Intento por hacer algo
-

CAPÍTULO III

MÉTODO, TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

3.1. Población y muestra.

Población

En la investigación se contó con 158 estudiantes de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Facultad de Psicología y Trabajo social.

Muestra

La muestra se obtuvo de forma No Probabilística del tipo intencionado por el investigador conformado por 33 universitarios, matriculados en el semestre 2015-3 en la Facultad de Trabajo Social y Psicología:

Criterios de inclusión:

- Estudiantes matriculados en el semestre académico.
- Estudiantes de ambos sexos y en edades de 18 a 25 años.
- Participaron voluntariamente.

Criterio de exclusión:

- Estudiantes de otras facultades.
- Egresados e internos de Psicología.

Criterios de eliminación: estudiantes que por cualquier motivo falten dos o más veces a las sesiones del programa cognitivo conductual.

3.2. Diseño de la investigación.

Para el estudio se utilizó el diseño experimental, es decir que se aplica un procedimiento o técnicas para establecer la efectividad de la misma. Asimismo, se empleó específicamente el diseño cuasiexperimental, con un solo grupo de trabajo (Grupo Experimental), al inicio del programa Cognitivo Conductual se aplica una prueba de entrada y al final de salida, este diseño es referenciado por diversos autores como Ávila (2006); León y Montero, (1993); así como Campbell y Stanley (1973).

Formula:

G O1 X O2

Dónde:

G = Grupo experimental

O1 = Medición previa a los sujetos del grupo experimental.

X = Tratamiento – Programa cognitivo conductual.

O2 = Medición posterior a los sujetos del grupo experimental

La investigación fue aplicada, cuyo propósito es identificar problemas sobre los que se debe intervenir para definir las estrategias de solución, en el estudio se determina como mejoramiento de las habilidades sociales y la capacidad de afrontamiento al estrés.

3.3. Técnica (s) e Instrumento (s) de Recolección de Datos.

La técnica que se utilizó fue la encuesta, administrándose los siguientes instrumentos:

1. Lista de chequeo conductual de Golstein

La Lista de Chequeo de Habilidades Sociales está compuesta por un total de 50 ítems, agrupados en 6 áreas, los cuales representan en una escala graduada de 1 a 5. Las áreas son las siguientes:

Descripción:

GRUPO I: Primeras habilidades sociales

GRUPO II: Habilidades sociales avanzadas

GRUPO III: Habilidades relacionadas con los Sentimiento

GRUPO IV: Habilidades alternativas a la agresión

GRUPO V: Habilidades para hacer frente al estrés

GRUPO VI: Habilidades de planificación.

Dimensiones:

Primeras habilidades sociales: Manifiestan habilidades sociales básicas que interactúan con los demás tales como escuchar, para que inicien un diálogo y presentar a otras personas.

Habilidades sociales avanzadas: Se muestra los niveles adelantado de interacción social, que tiene que participen, dar instrucciones y seguirlas, disculparse y convencer a los demás.

Habilidades relacionadas con los sentimientos: Se refieren a niveles que comprenden particularmente sus sensaciones, comprender a los demás, expresar afecto y auto compensarse.

Habilidades alternativas a la agresión: Refiere a las habilidades para ejecutar el autocontrol, proteger sus derechos, contestar a las bromas, para obviar a los problemas con los demás y no entrar en peleas.

Habilidades para hacer frente al stress: Referidas al nivel para responder al fracaso, responder persuasiones, enfrentarse a mensajes contradictorios, prepararse para conversaciones difíciles y hacer frente a presiones de grupo.

Habilidades de planificación: Habilidades para tomar decisiones, establecer objetivos, resolver los problemas según su importancia y concentrarse en una tarea.

Validez y confiabilidad

Fue validada en el estudio de Rojas (2011) dando confiabilidad y validez al instrumento en nuestro país, procediendo a ser aplicada las escalas de manera piloto. La Lista de Chequeo de Habilidades Sociales, y sus dimensiones se verificaron a través del análisis factorial para determinar su validez.

El criterio de confiabilidad del instrumento y sus dimensiones, se determinan en la presente investigación, por el coeficiente de Alfa Cronbach. Su fórmula determina el grado de consistencia y precisión; la escala de valores que determina la confiabilidad. Los coeficientes de correlación que superaron el 0.70 de correlación. La escala de habilidades sociales, y sus dimensiones tiene una alta validez y confiabilidad. Por tanto, la escala utilizada para el estudio resulta instrumentos altamente significativos en términos de su validez y confiabilidad psicométrica demostrada.

b) Inventario De Respuestas De Afrontamiento al Estrés (Cri) De Rudolf H. Moos.

El Inventario de Respuestas de Afrontamiento cuyos autores son Rudolf H Moos y B. Moos, es una prueba que permite analizar la interacción entre el individuo y su entorno,

a través de uno de los conceptos centrales a tener en cuenta, que es el afrontamiento definido como aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo (Mikulic, 2004).

Descripción del CRI:

El Inventario de Respuestas de Afrontamiento de Rudolf H. Moos, ha sido adaptado por la Dra. Isabel Mikulic, comprende 48 ítems y evalúa 8 tipos diferentes de respuestas de afrontamiento a situaciones estresantes, cada área fue evaluada con una frecuencia de:

Alta: 3 puntos

Media: 2 puntos

Baja: 1 punto

Validez y confiabilidad

Este inventario podemos usarlo con personas adultas en población normales o psiquiátricos, hombres, mujeres, etc.; siempre sean personas adultas (mayores de 18 años).

La prueba ha sido validada en Lima - Perú por la Lic. Daysi Coras Bendezú (2011), en una muestra de enfermeras de un Hospital Nacional, demostrándose que el inventario es válido en criterio concurrente del inventario de respuestas de Afrontamiento. Siendo la confiabilidad mayor a 0.832 de correlación de Alfa de Cronbach.

c). Programa Cognitivo Conductual para estudiantes

Introducción

Se aplicará un programa cognitivo conductual a treinta estudiantes (33). Para ello se identificará y confrontará sus emociones y pensamientos por medio de técnicas cognitivas y conductuales, asimismo se instaurarán alternativas para una adecuada capacidad de afrontamiento al estrés en estudiantes. Se llevará a cabo diez sesiones grupales, dos veces por semana.

Objetivo Terminal: Desarrollar las habilidades sociales y la capacidad de afrontamiento al estrés, mediante técnicas cognitiva-conductual.

Instrumentos:

- Materiales: Papel, lápiz, plumones, hojas bond, pizarra acrílica, cronómetro.
- Equipos: multimedia.
- DVD

Sistema de Evaluación: Se realizará una evaluación con las pruebas psicológicas de medición de las habilidades sociales y afrontamiento al estrés antes y después de realizado el programa para verificar los resultados obtenidos.

Metodología

a. Sujetos: Lo conforman treinta estudiantes (33) de la institución educativa Superior.

b. Diseño: de un grupo pre y post test.

c. Técnicas:

- Cognitivas:

Reestructuración Cognitiva: para que el alumno identifique y cambie pensamientos irracionales.

Resolución de problemas: para que el alumno encuentre alternativas y/o pueda planificar estrategias cuando se enfrente a problemas en el aula.

- Conductuales:

Ejercicios de relajación: para que el alumno enfrente reacciones fisiológicas.

Juego de roles: para que el alumno observe e identifique conductas erróneas.

Modelado: para que el alumno imite conductas asertivas.

Moldeamiento: para que el alumno realice comportamientos asertivos reforzando en aproximaciones sucesivas conductas que se asemejen a la conducta meta.

Auto instrucciones: para que el alumno realice auto verbalizaciones positivas en situaciones facilitadoras de conflictos.

- Complementarias:

Debate: dialogo dirigido para analizar un tema y llegar a conclusiones.

Refuerzos: cada vez que el alumno demuestre una conducta asertiva durante las sesiones del Programa Cognitivo Conductual.

Auto refuerzo: para que el alumno verbalice frases positivas a sí mismo como consecuencia de un logro en el aprendizaje e internalización de las estrategias brindadas en el Programa Cognitivo Conductual.

d. Procedimiento:

- Número de sesiones: Diez.

- Duración de cada sesión: 60 minutos.

- Frecuencia: dos veces por semana.

Programación de las sesiones del Programa Cognitivo Conductual

SESIÓN N^a 1:

Objetivo: Identificar las conductas emocionales y cognitivas de los estudiantes en situaciones sociales.

Actividad 1

Presentación de los miembros del grupo, para luego visualizar DVD donde se observan conductas emocionales de estudiantes universitarios y luego continuar con un análisis de dichas conductas.

Técnicas usadas:

Debate y reforzadores sociales

Recursos y/o Materiales

PC, DVD, multimedia, hoja de papel, lápiz, pizarra acrílica, plumones. Asimismo, se contará con protocolos de la Escala de Resolución de Problemas Sociales y conductas asertivas para su administración.

SESION N^o 2

Objetivo: Identificar, debatir y explicar situaciones en el contexto escolar que provocan problemas emocionales en los miembros del grupo.

Actividad 1:

Obtención de información respecto a situaciones que provocan ansiedad en los miembros del grupo. Se pide que lo mencionen y que lo escriban en una hoja de papel estableciendo una jerarquía de menor a mayor intensidad en base a un rango de 0-100.

Actividad 2

Discusión y análisis de cinco situaciones que fueron más mencionadas y/o escritas que provocan ansiedad en los miembros del grupo, así como la identificación de sentimientos y emociones que provocan dichas situaciones.

Actividad 3.

Brindar información al grupo respecto a que son conductas agresivas y pasivas, como actúan y permiten interpretaciones de sucesos o hechos que provocan descontrol. Se cuenta con el apoyo de dos alumnos para realizar juego de roles; donde se puede observar situaciones propias de la vida escolar, una donde intervienen conductas opuestas en los alumnos y otra sin ella.

Técnicas usadas:

Debate, reforzadores sociales y juego de roles.

Recursos y/o Materiales:

Hoja de papel, pizarra acrílica, plumones

SESION N° 3:

Objetivo: Explicar y practicar técnicas relajación.

Actividad 1:

Explicar al grupo la importancia de aprender a mantenerse relajados, diferenciando características físicas y conductuales de una persona que usa técnicas de relajación de otra que no las usa. Se visualiza láminas para reforzar el aprendizaje.

Actividad 2:

Entrenamiento de las técnicas de relajación de Jacobson. Se explica que la finalidad de los ejercicios es mostrar la incompatibilidad de estar relajado y estar ansioso o tenso.

Asimismo, se explica técnicas de relajación por medio de respiración y se les brinda una

grabación auditiva para ser utilizado fuera de las sesiones experimentales que complementa el aprendizaje brindado.

Tarea para casa.

Los miembros del grupo deben practicar en casa la técnica de relajación y anotar todo lo que hubiese facilitado o interferido con sus ejercicios, así como las dudas que tuvieran.

Técnicas usadas

Técnicas de relajación de Jacobson, modelamiento.

Recursos y/o Materiales:

Pizarra acrílica, plumones, láminas, silla, colchoneta, CD.

SESION N° 4:

Objetivo: Explicar y enseñar un plan de afrontamiento conductual por medio de la estrategia de reestructuración cognitiva.

Actividad 1:

Informar cómo actúan las emociones en nuestro pensamiento y las consecuencias de las mismas en la vida diaria, tomando especial consideración en las creencias irracionales que se sustentan en la necesidad de gratificación, altas auto expectativas, dependencia y perfeccionismo. Se utiliza el juego de roles denominado “El abogado del diablo” donde el psicólogo asume el rol de los pensamientos automáticos que tientan al estudiante a que realice conductas con fin de ganar aprobación de sus compañeros, a tener mucha ira si no saca siempre la máxima nota en sus evaluaciones, a relacionarse con otra persona para tomar una decisión o reclamar algo, o hallar siempre la solución ideal, que

satisfaga a todos, ante un problema. Por ejemplo; el psicólogo escoge a un participante del grupo con temor a exponer, se le pide que se imagine en el aula, a punto de empezar la exposición, y todos sus compañeros se ríen de él. Luego el psicólogo le menciona: "*¡Eh, porque no evitamos este sufrimiento y faltamos a clase, vamos tu no mereces este sufrimiento!* Se usa frecuente el cambio de roles.

Actividad 2:

Se explica al grupo en que consiste la técnica de reestructuración cognitiva, para proceder posteriormente a la realización de un ejercicio para identificar los pensamientos negativos automáticos referidos a creencias irracionales relacionados a necesidad de gratificación, altas auto expectativas, dependencia y perfeccionismo. El siguiente paso es analizar y debatir dicho pensamiento a través del método socrático y/o el método semántico para luego sustituir dicho pensamiento negativo por otro positivo, más racional y lógico.

Tarea para casa

Responder un cuestionario con tres situaciones difíciles en las cuales deba identificar los pensamientos negativos y explicar las razones por la que es negativa.

Técnicas usadas:

Reestructuración cognitiva, moldeamiento, juego de roles y reforzadores sociales.

Recursos y/o Materiales:

Hojas impresas con las principales creencias irracionales, hoja con lista de principales pensamientos automáticos, hoja de papel, lápiz.

SESION N°5:

Objetivo: Caracterizar y enseñar estrategias de afrontamiento asertivo por medio de la técnica de reestructuración cognitiva.

Actividad 1.

Uso de juego de roles con y sin el uso de reestructuración cognitiva, para ello se tienen libretos y guiones prefijados respecto al tema: “Burlas de compañeros de clase por dar mi opinión respecto al consumo de alcohol”, y se pide colaboración de cuatro alumnos miembros del grupo experimental distribuidos en parejas.

Actividad 2:

Visualización de DVD donde se observan conductas asertivas de afrontamiento de una exposición académica. Luego se pasará al entrenamiento en la técnica de auto instrucciones explicando al grupo que al primer indicio de la activación de un pensamiento habitual que conduce a sufrir emociones desagradables, se interrumpe el pensamiento su vocalizando la palabra “Basta” o usando alguna otra técnica interruptora. Entonces se llena ese vacío dejado por el pensamiento interrumpido con pensamientos positivos previamente preparados que sean más realistas y constructivos.

Técnicas usadas.

Técnica de Auto instrucciones, moldeamiento y reforzadores sociales

Recursos y/o Materiales.

PC, DVD, hoja de papel, pizarra acrílica, plumones

SESION N°6:

Objetivo: Evaluar las habilidades aprendidas.

Actividad 1:

Se usa juego de roles con la colaboración de cuatro participantes del grupo que solicitarán “ayuda” a sus compañeros para enfrentar el afrontamiento a una exposición académica, otro para enfrentar críticas o burlas de otros compañeros, el tercero para enfrentar situaciones adversas cuando se creían que eran fáciles de resolver y el último, para reclamar de manera individual, un derecho al jefe del departamento académico. Se les pide a los participantes que formen grupos de tres, salgan al frente del aula y utilice una técnica de relajación, reestructuración cognitiva y auto instrucciones para “ayudar” a cada uno de sus compañeros. El psicólogo guía, cuando fuera necesario, a consolidar las técnicas usada por el alumno.

Actividad 2:

Se les pide a los miembros del grupo anotar todo lo que hubiese facilitado o interferido con las técnicas, así como las dudas que tuvieran.

Técnicas usadas.

Juego de juego de roles, reestructuración cognitiva, auto instrucciones y moldeamiento.

Recursos y/o Materiales:

Pizarra acrílica, plumones y hojas de papel.

SESION N°7:

Objetivo: Observar y aplicar a través de un modelamiento conductual acciones asertivas al contexto universitario.

Actividad 1: Observación de juego de roles que contemple situaciones en la universidad en que un estudiante siempre necesita del apoyo de otro compañero para obtener algún requerimiento o para tomar una decisión, para ello se pide la colaboración de cuatro miembros del grupo experimental, distribuidos en pareja.

Actividad 2:

Aplicación de la técnica de reestructuración cognitiva por medio de un ejercicio de juego de roles, en donde se pide a un participante del grupo experimental que juegue el rol de “estudiante negativo” utilizando una serie de frases, empleando siempre el pronombre *tu* (Ejemplo: “tú nunca harás las cosas por ti mismo, tu siempre necesitas de alguien para reclamar algo al profesor”), el psicólogo juega el rol de “estudiante positivo”, utilizando el pronombre *yo* (yo he realizado algunas cosas solo, yo ya he ido solo a reclamarle mi nota al profesor”), después los roles se invierten. Luego se llena el vacío dejado por el pensamiento interrumpido con pensamientos positivos previamente preparados que sean más realistas y/o racionales que permitan un afrontamiento independiente de un problema.

Técnicas usadas:

Juego de roles, reestructuración cognitiva y auto instrucciones

Recursos y/o Materiales

Hoja de papel, lápices y plumones.

SESION N° 8:

Objetivo: Exponer y establecer estrategias de afrontamiento para problemas o conflictos en el contexto utilizando la técnica de D’Zurilla y Goldfried

Actividad 1.

Se brinda información respecto a la técnica de resolución de problemas de D’Zurilla, y Goldfried, luego se desarrollan ejemplos que contemple la solución a conflictos frecuentes en la escuela, donde existe especificación del problema, planteamiento de

una lista de alternativas de solución, observación de consecuencias y evaluación de los resultados.

Actividad 2.

Se pide a los miembros del grupo que formen parejas y que visualicen el power point donde figuran dos problemas frecuentes en el contexto universitario y que les brinden la solución respectiva utilizando la técnica de resolución de problemas. Se les pedirá que lo escriban en una hoja de papel y que lo expongan frente a sus otros compañeros de grupo.

Actividad 3.

Con la participación de dos parejas de participantes del grupo experimental se escenifica situaciones, (previamente establecidas en la sesión anterior) en el contexto universitario que provocan conflicto. Una de las parejas utiliza la técnica de resolución de problemas para resolver un conflicto, mientras que la otra pareja no.

Técnicas usadas:

Técnica de resolución de problemas de Goldfried y Zurilla, juego de roles, reforzadores sociales.

Tareas para casa:

Preparar una exposición de un tema académico, que deberá ser expuesto la próxima sesión por cada uno de los miembros del grupo que dure no menos de dos minutos. Se pide que establezca un plan previo (basado en la técnica de resolución de problemas).

Recursos y/o Materiales.

PC, ecran, hoja de papel, pizarra acrílica, plumones y lápices.

SESION N° 9

Objetivo: Demostrar y utilizar estrategias de afrontamiento a las exposiciones académicas.

Actividad N° 1: Cada uno de los miembros del grupo expondrá frente de todos sus compañeros el tema que tenían preparado, luego se enfocarán en relajarse utilizando la técnica de respiración, para después aplicar reestructuración cognitiva, así como la técnica de auto instrucciones antes y durante la exposición.

Actividad N°2:

Se les pide a los miembros del grupo anotar todo lo que hubiese facilitado o interferido con las técnicas, así como las dudas que tuvieran.

Actividad N° 3:

Confrontar las dudas e inquietudes de cada uno de los miembros del grupo respecto a su exposición.

Técnicas usadas:

Técnica de técnicas de relajación, reestructuración cognitiva y auto instrucciones.

Recursos y/o Materiales

Hoja de papel, pizarra acrílica, plumones.

SESION N° 10:

Objetivo: Evaluar las estrategias aprendidas para mejorar las habilidades sociales en los universitarios.

Actividad 1:

Discusión y análisis de situaciones en el contexto social donde practican las habilidades sociales en los miembros del grupo de trabajo.

Actividad 2:

Revisión de técnicas y estrategias aprendidas e invitación para practicar las habilidades sociales y en donde se practican las habilidades sociales en aquellas situaciones que provocan emociones negativas en el contexto escolar.

Actividad 3:

Aplicación de la lista de cotejo de habilidades sociales y el cuestionario afrontamiento al estrés.

Técnicas usadas:

Debate y reforzadores sociales.

Recursos y/o Materiales

Hoja de papel, lápiz, pizarra acrílica, plumones. Protocolos de las pruebas psicológicas.

Validez del Programa Cognitivo Conductual

Para dar la validación de contenido del programa cognitivo conductual se elaboró una lista de cotejo de las sesiones del programa, indicando la introducción, los objetivos y contenido de las sesiones, haciendo la revisión de tres expertos que dictaminaron que el contenido de las sesiones del programa como favorable, luego se aplicó el coeficiente de correlación V de Eiken obteniéndose un 95%. A continuación, se muestra el resumen de la validación:

Tabla 3.

Valoración de la validez del Programa Cognitivo Conductual

Especialistas	Condición	V de Eiken
Ps. César Augusto Eguía Elias	Metodólogo	95%
Ps. Marco Mori Doria	Doctor	93%

Ps. Freddy Jaimes Álvarez	Doctor	96%
		95%

3.4 Técnicas de procesamiento y análisis de datos

La información obtenida del estudio en la muestra de estudiantes fue procesados y analizados en el programa matemático Excel y estadístico SPSS versión 24, mediante la distribución normal y paramétrica de los datos se contó con el estadístico “t” de Student como comparación de medias para muestras relacionadas.

CAPÍTULO IV PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

4.1. Presentación de Resultados.

Tabla 4.

Incidencia de casos en diferentes condiciones pre y post test en las habilidades sociales en estudiantes

Niveles	Pre		Post	
	f	%	f	%
Déficits	24	72,7	7	21,2
Logro	9	27,3	26	78,8
n	33	100,0	33	100,0

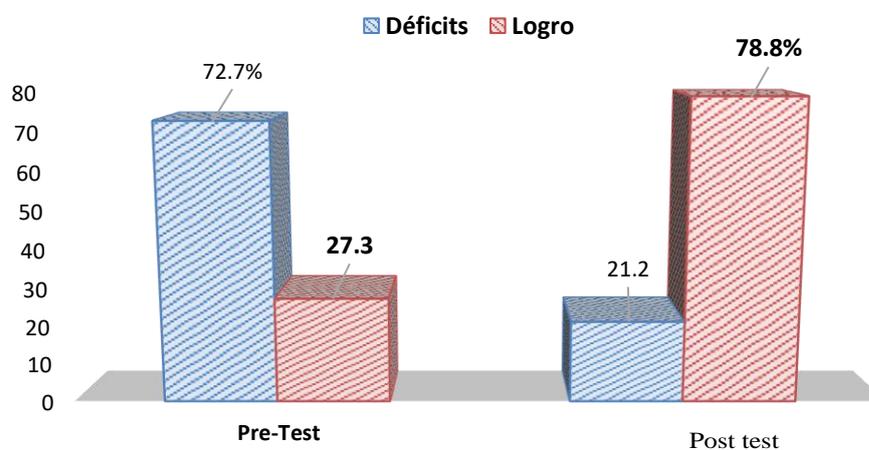


Figura 1. Incidencia de casos en diferentes condiciones pre y post test en las habilidades sociales en estudiantes

Interpretación: en la figura podemos observar en el pre test que el 72.7% demostraron déficits en las habilidades sociales de los estudiantes evaluados en el estudio, por otro lado, en el post test el 78.8% de los estudiantes mostraron logros en las habilidades sociales.

Tabla 5.

Incidencia de casos en diferentes condiciones Pre y Post test en el afrontamiento al estrés en estudiantes

Niveles	Pre		Post	
	f	%	f	%
Alto	2	6.1	19	57.6
Medio	8	24.2	11	33.3
Bajo	23	69.7	3	9.1
n	33	100.0	33	100.0

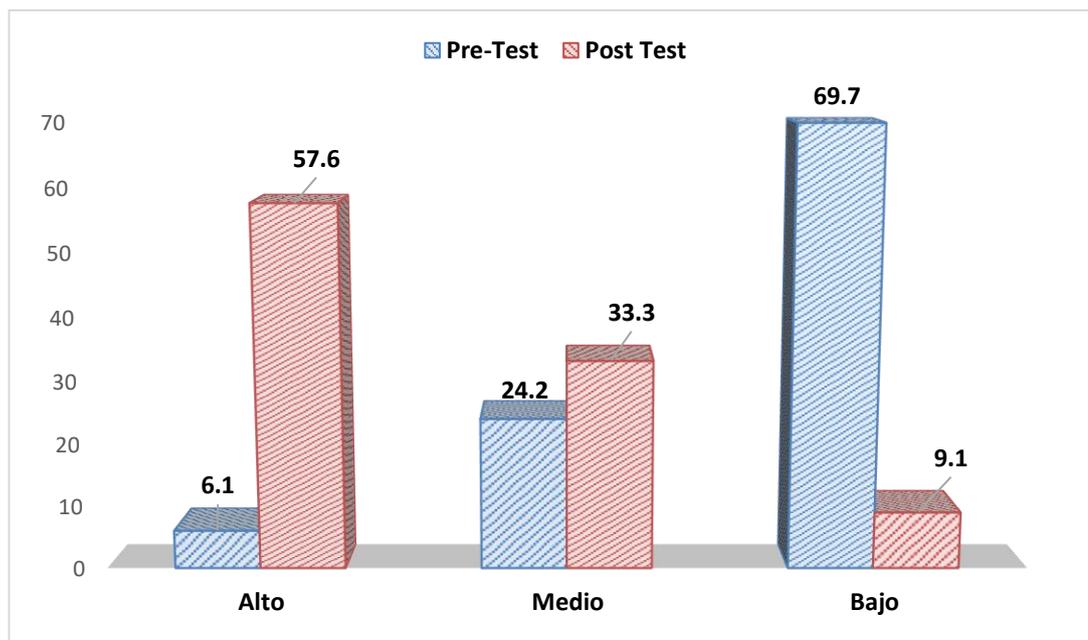


Figura 15. Incidencia de casos en diferentes condiciones pre y post test en el afrontamiento al estrés en los estudiantes.

Interpretación: en la figura podemos observar en el Pre Test que el 69.7% de los participantes en el programa obtuvieron un afrontamiento al estrés con un nivel bajo. Por otro lado, en el Post Test se ha incrementado su capacidad para afrontar el estrés a un 57.6%.

Medidas descriptivas en el inventario de habilidades sociales antes y después de la aplicación del Programa Cognitivo Conductual

Se observa cambios respecto a las habilidades sociales como consecuencia de la aplicación del Programa Cognitivo Conductual, los valores de la media ($X=76,667$ a $105,400$) indican un incremento en el promedio en las habilidades sociales al efectuar la comparación antes y después del programa.

Tabla 6.

Medidas descriptivas en habilidades sociales y después de la aplicación del Programa Cognitivo Conductual.

Habilidades sociales			
Condiciones de estudio	Media	N	Desviación típica
Antes	76,667	33	13,5564
Después	105,400	33	14,7639

Medidas descriptivas en el cuestionario de capacidad de afrontamiento al estrés antes y después del desarrollo del Programa Cognitivo Conductual.

Interpretación: De acuerdo al cuestionario capacidad de afrontamiento estrés (Tabla 4), se puede apreciar cambios como consecuencia de la aplicación del programa

cognitivo conductual, los valores de la media aritmética ($X=44,9$ a $68,3$) indican un incremento en el promedio de la capacidad de afrontamiento al estrés.

Tabla 7.

Medidas descriptivas en el cuestionario de capacidad de afrontamiento al estrés antes y después de desarrollado el Programa Cognitivo Conductual.

Afrontamiento al estrés			
Condiciones de estudio	Media	N	Desviación típica
Antes	44,930	33	13,6127
Después	68,338	33	4,8872

4.2. Prueba de las Hipótesis

En el nivel inferencial se ha permitido decidir la prueba paramétrica de “t” de student para muestras dependientes.

Regla de significancia:

El valor Sig. > 0.05, se acepta la hipótesis nula, y se rechaza la hipótesis alterna.

Si el Sig. \leq 0.05, se rechaza la hipótesis nula, y se acepta la hipótesis alterna.

4.2.1. Comprobación de hipótesis de Hipótesis General:

- **Hipótesis Nula (Ho):** El programa cognitivo conductual no tiene efectividad en el mejoramiento de las habilidades sociales y del afrontamiento al estrés en estudiantes de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.
- **Hipótesis de Investigación (Ha):** El programa cognitivo conductual tiene efectividad en el mejoramiento de las habilidades sociales y del afrontamiento al estrés en estudiantes de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.

En la tabla 8 se aplicó el estadístico t Student en donde se ha obtenido un valor de significación $p=0.000 < 0.05$, por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación, es decir que el programa cognitivo conductual tiene efectividad en el mejoramiento de las habilidades sociales y del afrontamiento al estrés.

Tabla 8.

Diferencias en los puntajes de las habilidades sociales y del afrontamiento al estrés, antes y después de desarrollado el Programa Cognitivo Conductual

Condiciones	t	gl	Sig. (bilateral)
Habilidades sociales Pre-Post	-7,043	32	,000
Afrontamiento al estrés Pre-Post	-6,386	32	,000

4.2.2. Hipótesis Específica 1:

- **Hipótesis Nula (Ho):** El programa cognitivo conductual no tiene efectividad en el mejoramiento de la dimensión primeras habilidades sociales y del

afrontamiento al estrés en estudiantes de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.

- **Hipótesis de Investigación (H1):** El programa cognitivo conductual tiene efectividad en el mejoramiento de la dimensión primeras habilidades sociales y del afrontamiento al estrés en estudiantes de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.

En la tabla 9 se aplicó el estadístico t Student en donde se ha obtenido un valor de significación $p=0.000 < 0.05$, por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación, es decir que el programa cognitivo conductual tiene efectividad para el mejoramiento de la dimensión primeras habilidades sociales y del afrontamiento al estrés.

Tabla 9.

Diferencias en los puntajes de la dimensión primeras habilidades sociales y del afrontamiento al estrés, antes y después de aplicado el programa.

Condiciones	t	gl	Sig. (bilateral)
Primeras habilidades sociales Pre- Post	-8,043	32	,000
Afrontamiento al estrés Pre-Post	-6,386	32	,000

Hipótesis Especifica 2:

- **Hipótesis Nula (Ho):** El programa cognitivo conductual no tiene efectividad en el mejoramiento de la dimensión habilidades sociales avanzadas y del

afrontamiento al estrés en estudiantes de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.

- **Hipótesis de Investigación (H2):** El programa cognitivo conductual tiene efectividad en el mejoramiento de la dimensión habilidades sociales avanzadas y del afrontamiento al estrés en estudiantes de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.

En la tabla 10 se ha obtenido un valor t Student = 10,706/-7,509, a 32 grados de libertad y un nivel de significación $p=0.000 < 0.05$, por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación, es decir que el programa cognitivo conductual tiene efectividad en el mejoramiento de la dimensión habilidades sociales avanzadas y del afrontamiento al estrés.

Tabla 10.

Diferencias en los puntajes de la dimensión habilidades sociales avanzadas y del afrontamiento al estrés, antes y después de aplicado el programa.

Condiciones	t	gl	Sig. (bilateral)
Habilidades sociales avanzadas Pre-Post	-10,706	32	,000
Afrontamiento al estrés Pre-Post	-6,386	32	,000

Hipótesis Especifica 3:

- **Hipótesis Nula (H₀):** El programa cognitivo conductual no tiene efectividad en el mejoramiento de la dimensión habilidades sociales relacionadas con los

sentimientos y del afrontamiento al estrés en estudiantes de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.

- **Hipótesis de Investigación (H3):** El programa cognitivo conductual tiene efectividad en el mejoramiento de la dimensión habilidades sociales relacionadas con los sentimientos y del afrontamiento al estrés en estudiantes de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.

En la tabla 11 se aplicó el estadístico t Student en donde se ha obtenido un valor de significación $p=0.000 < 0.05$, por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación, es decir que el programa cognitivo conductual tuvo una efectividad significativa en el mejoramiento de la dimensión habilidades sociales relacionadas con los sentimientos y del afrontamiento al estrés.

Tabla 11.

Diferencias en los puntajes de la dimensión habilidades sociales relacionadas con los sentimientos y del afrontamiento al estrés, antes y después del programa.

Condiciones	t	gl	Sig. (bilateral)
Habilidades sociales relacionadas con los sentimientos Pre-Post	-10,247	32	,000
Afrontamiento al estrés Pre-Post	-6,386	32	,000

Hipótesis Especifica 4:

- **Hipótesis Nula (Ho):** El programa cognitivo conductual no tiene efectividad en el mejoramiento de la dimensión habilidades sociales alternativas a la agresión y del afrontamiento al estrés en estudiantes de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.
- **Hipótesis de Investigación (H4):** El programa cognitivo conductual tiene efectividad en el mejoramiento de la dimensión habilidades sociales alternativas a la agresión y del afrontamiento al estrés en estudiantes de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.

En la tabla 12 se aplicó el estadístico t Student en donde se ha obtenido un valor de significación $p=0.000 < 0.05$, por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación, es decir que el programa cognitivo conductual tiene efectividad en el mejoramiento de la dimensión habilidades sociales alternativas a la agresión y del afrontamiento al estrés.

Tabla 12.

Diferencias en los puntajes de la dimensión habilidades sociales alternativas a la agresión y del afrontamiento al estrés, antes y después del programa.

Condiciones	t	gl	Sig. (bilateral)
Habilidades sociales alternativas a la agresión Pre-Post	10,549	32	,000
Afrontamiento al estrés Pre-Post	-6,386	32	,000

Hipótesis Especifica 5:

- **Hipótesis Nula (Ho):** El programa cognitivo conductual no tiene efectividad en el mejoramiento de la dimensión habilidades sociales para hacer frente al estrés y del afrontamiento al estrés en estudiantes de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.
- **Hipótesis de Investigación (H5):** El programa cognitivo conductual tiene efectividad en el mejoramiento de la dimensión habilidades sociales para hacer frente al estrés y del afrontamiento al estrés en estudiantes de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.

En la tabla 13 se aplicó el estadístico t Student en donde se ha obtenido un valor de significación menor a $p=0.000 < 0.05$, por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación, es decir que el programa cognitivo conductual tiene efectividad en el mejoramiento de la dimensión habilidades sociales para hacer frente al estrés y del afrontamiento al estrés.

Tabla 13.

Diferencias en los puntajes de la dimensión habilidades sociales para hacer frente al estrés y del afrontamiento al estrés, antes y después de aplicado el programa.

Condiciones	t	gl	Sig. (bilateral)
Habilidades sociales para hacer frente al stress Pre-Post	9,297	32	,000
Afrontamiento al estrés Pre-Post	-6,386	32	,000

Hipótesis Especifica 6:

- **Hipótesis Nula (Ho):** El programa cognitivo conductual no tiene efectividad en el mejoramiento de la dimensión habilidades sociales de planificación y del afrontamiento al estrés en estudiantes de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.
- **Hipótesis de Investigación (H6):** El programa cognitivo conductual tiene efectividad en el mejoramiento de la dimensión habilidades sociales de planificación y del afrontamiento al estrés en estudiantes de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.

En la tabla 14 se aplicó el estadístico t Student en donde se ha obtenido un valor de significación $p=0.000<0.05$, por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación, es decir que el programa cognitivo conductual tuvo una efectividad en el mejoramiento de la dimensión habilidades sociales de planificación e incrementará significativamente la capacidad de afrontamiento al estrés.

Tabla 14.

Diferencias en los puntajes de la dimensión habilidades sociales de planificación y del afrontamiento al estrés, antes y después de aplicado el programa.

Condiciones	t	gl	Sig. (bilateral)
Habilidades sociales de planificación	10,083	32	,000
Pre-Post			
Afrontamiento al estrés Pre-Post	-6,386	32	,000

4.3. Discusión de los Resultados

En el estudio los resultados se centran en el desarrollo de un programa cognitivo conductual para el mejoramiento de las habilidades sociales y del afrontamiento al estrés en estudiantes de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.

En el objetivo general, planteó establecer la efectividad del programa cognitivo conductual en el mejoramiento de las habilidades sociales y del afrontamiento al estrés en estudiantes de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, se confirmó a través de la contrastación de la hipótesis general. En tal sentido, las sesiones del programa cognitivo conductual desarrolladas propiciaron la adquisición de destrezas sociales en el grupo de estudiantes, favoreciendo, además, la puesta en práctica de habilidades para afrontar situaciones adversas y experiencias de interacción social con las demás personas, logrando fortalecer conductas positivas para su formación profesional y personal, condiciones indispensables para el desarrollo del perfil de egreso. Este resultado concuerda con lo encontrado en el estudio realizado por Quinteros (2010), precisando que las habilidades sociales en los jóvenes permiten la adaptación a nuevas formas de vida y proyectos personales, como profesionales. Por su parte, en la literatura Caballo (1993) explica que el comportamiento habilidoso permite comportamientos adecuados que facilitan el afrontamiento de exigencias o problemas futuros. A su vez, Beck (1983) a través de estudios afirma que el modelo cognitivo conductual, es la más eficiente como método terapéutico en la actualidad, ya que tiene objetivos claros que modifican las conductas de las personas.

En cuanto al objetivo específico 1, se enfocó a determinar la efectividad de un programa cognitivo conductual en el mejoramiento de la dimensión primeras habilidades sociales y del afrontamiento del estrés, reportándose empíricamente que el

programa tuvo efectividad empírica. En este sentido, las sesiones realizadas el programa basado en un enfoque cognitivo conductual, han permitido que los estudiantes en formación profesional puedan adquirir destrezas básicas para su interacción social como el saludo, iniciar y mantener una conversación con las demás personas en el interactuar social, además, dichas habilidades sociales han permitido el manejo de los recursos emocionales y cognitivos frente a situaciones exigentes como el estrés, intensidad que se redujo al final de las sesiones psicoterapéuticas. Este dato concuerda con lo encontrado en el estudio desarrollado por Céspedes (2013) que incide que las habilidades sociales básicas o primeras que demuestran los estudiantes universitarios de educación influye directamente en el rendimiento académico. Por su parte, en la literatura Vallés y Vallés (1996) refiere que las habilidades sociales son comportamientos aprendidos orientados a las normas básicas en un contexto sociocultural que es reforzado continuamente.

En el objetivo 2, se formuló determinar la efectividad de un programa cognitivo conductual en el mejoramiento de la dimensión habilidades sociales avanzadas y del afrontamiento del estrés en estudiantes de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, contrastándose en la hipótesis la efectividad del programa. Es decir que las sesiones psicoterapéuticas han permitido en el grupo el desarrollo de conductas habilidosas basadas en el apoyo social y la aprobación de las demás personas, mejorando la regulación de las emociones frente a situaciones exigencias de estrés. Este resultado encontrado en la investigación concuerda con lo referido por Quinteros (2010) que precisó que el entrenamiento en habilidades sociales es una estrategia educativa que permite el manejo de situaciones de interacción interpersonal avanzadas.

Con respecto al objetivo 3, se planteó determinar la efectividad de un programa cognitivo conductual en el mejoramiento de la dimensión habilidades sociales relacionadas con los sentimientos y el incremento de la capacidad de afrontamiento del estrés en estudiantes de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, reportándose empíricamente que el programa tuvo efectividad, cabe indicar que los resultados han sido satisfactorios al final de las sesiones psicoterapéuticas han permitido el manejo adecuado y expresión libre de conductas emocionales y sentimentales, esta condición propicia el afronte positivo a situaciones de exigencia académica profesional. En este sentido, podemos encontrar que los resultados concuerdan con el estudio realizado por Pérez, Fiella y Soldevila (2010), vinculando la competencia emocional con las habilidades sociales en estudiantes universitarios.

En el objetivo 4, se formuló determinar la efectividad de un programa cognitivo conductual en el mejoramiento de la dimensión habilidades sociales alternativas a la agresión y del afrontamiento del estrés en estudiantes de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, se reporta empíricamente que el programa tuvo efectividad. Cabe indicar que los resultados han sido satisfactorios al final de las sesiones psicoterapéuticas incrementando de manera significativa las habilidades sociales que regulan las manifestaciones inadecuadas de agresión, adquiriendo técnicas que canalicen el descontrol emocional e impulsivo hacia otras personas o si mismo, información que ratifica lo encontrado en el estudio realizado por Condori (2013) describe que los estudiantes universitarios usan sus estrategias para afrontar exigencias. Por su parte, en la literatura Lazarus y Folkman (1984), planteaba que el individuo en ciertos momentos utiliza estrategias a la defensiva ante las situaciones de problemas y que depende de los acontecimientos en su entorno.

En cuanto al objetivo 5, se planteó determinar la efectividad de un programa cognitivo conductual en el mejoramiento de la dimensión habilidades sociales para hacer frente al estrés y del afrontamiento del estrés en estudiantes de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, se reporta empíricamente que el programa tuvo efectividad. Los resultados indican que las sesiones psicoterapéuticas permitieron en los estudiantes adoptar habilidades que regulen sus emociones e impulsos frente a situaciones exigentes y estresantes utilizando sus recursos personales y flexibilidad ante condiciones adversas. La información encontrada concuerda con lo destacado en el estudio de Condori (2013), explicando que los estudiantes en formación profesional presentan mayores niveles de estrés en el ámbito académico, utilizando de manera regular estrategias para afrontar adecuadamente situaciones tensas. Asimismo, Céspedes (2013), concluyendo que el manejo de las habilidades sociales en los universitarios, y que repercute en gran medida en el rendimiento académico futuro. Mientras que Fernández -López, Siegrist, Rödel, y Hernández-Mejía (2003), precisaron que, ante situaciones de estrés, pueden surgir estrategias de afrontamiento, siendo los esfuerzos que realiza una persona para anticiparse, desafiar o cambiar ciertas condiciones para alterar una situación que es evaluada como estresante.

Por último, en el objetivo 6, se formuló determinar la efectividad de un programa cognitivo conductual en el mejoramiento de la dimensión habilidades sociales de planificación y del afrontamiento del estrés en estudiantes de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, se reporta empíricamente que el programa tuvo efectividad. Al respecto, las sesiones psicoterapéuticas desarrolladas con los estudiantes permitieron reforzar las conductas de responsabilidad y organización de las actividades propias, logrando regular sus emociones exageradas al momento de tratar de ser

organizado y realizar sus actividades académicas, que ayuda a crear hábitos saludables que le aminoran las situaciones académicas de presión en la entrega de trabajos y evaluaciones. El resultado encontrado concuerda con el estudio realizado por Rojas (2013), que precisó que el desarrollo de las habilidades sociales se relaciona con actividades para innovar, planificar, visión de futuro y para tener una motivación de logro. Por su parte, Condemarín (2000) entiende que las actividades de participación e interacción social es favorable para fortalecer las habilidades sociales en conductas de competencia y planificación consigo mismo.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones.

1. Las habilidades sociales se incrementaron significativamente y el afrontamiento al estrés debido a las sesiones del programa Cognitivo Conductual. Se obtuvo un incremento en los promedios de las habilidades sociales ($X=76,667$ a $105,400$) y el afrontamiento al estrés ($X=44,9$ a $68,3$); destacando un nivel de significancia $p<0.05$.
2. De igual forma, el programa cognitivo conductual tuvo efectividad significativa en el mejoramiento de la dimensión primeras habilidades sociales y afrontamiento al estrés.
3. Se encontró que el programa tuvo efectos significativos en el mejoramiento de la dimensión habilidades sociales avanzadas y afrontamiento al estrés.
4. Se halló que el programa tuvo efectividad significativa en el mejoramiento de la dimensión habilidades sociales relacionadas con los sentimientos y afrontamiento al estrés.
5. Se estableció que el programa tuvo efectividad significativa en el mejoramiento de la dimensión habilidades sociales alternativas a la agresión y afrontamiento al estrés.

6. Se determinó que el programa tuvo efectividad significativa en el mejoramiento de la dimensión habilidades sociales para hacer frente al stress y afrontamiento al estrés.
7. Finalmente, se precisó que el programa cognitivo conductual tuvo efectividad significativa en el mejoramiento de la dimensión habilidades sociales de planificación y afrontamiento al estrés. En hipótesis se obtuvo un nivel de significancia menor a $p < 0.05$.

5.2 Recomendaciones

Primera: Se sugiere a la institución educativa superior planificar y organizar la implementación del programa cognitivo conductual de mejoramiento de las habilidades sociales y la capacidad de afrontamiento al estrés, cada semestre académico a los estudiantes desde los primeros ciclos de estudio.

Segunda: Realizar charlas sobre entrenamiento de habilidades sociales básicas para identificar y afrontar conductualmente las situaciones estresantes académicas.

Tercera: Organizar talleres psicológicos de entrenamiento de habilidades sociales avanzadas en el grupo de estudiantes dirigidas exactamente al control cognitivo, búsqueda de apoyo y orientación al adecuado en el manejo del estrés originada de las situaciones propias de la actividad académica.

Cuarta: Proponer cursos de desarrollo personal dirigidos al grupo de estudiantes de psicología enfocando el manejo y regulación de las emociones, adquiriendo recursos personales de resolución de problemas que le permitan disminuir los niveles de estrés académico.

Quinta: Desarrollar charlas psicológicas sobre técnicas conductuales de autocontrol de impulsos y reacciones agresivas, revalorización positivamente conductas asertivas en el manejo de las respuestas estresantes ante exigencias y situaciones conflictivas.

Sexta: Implementar talleres de técnicas Minifullnes que consiste en el entrenamiento cognitivo conductual y biofísico mediante ejercicios de imaginación, relajación y físico con la finalidad de adquirir recursos saludables de descarga emocional en situaciones de estrés.

Séptima: Fomentar en los estudiantes universitarios el entrenamiento de habilidades de planificación de actividades académicas productivas como ferias, exposiciones en congreso, seminarios, entre otros, afianzando los potenciales y recursos intrínsecos de afrontamiento a situaciones de exigencia profesional.

Referencias

- Abarca, N. e Hidalgo, C. (1992). *Comunicación Interpersonal, programa de entrenamiento en habilidades sociales*. Chile: Editorial Universidad Católica de Chile., Santiago de Chile.
- Acosta, J. (2011). *Gestión del estrés: Cómo entenderlo, cómo controlarlo y cómo sacarle provecho*. Barcelona: Bresca Editorial.
- Alonso, E. & Labrador, F. (2010). Eficacia de un Programa de Intervención para el Trastorno de Estrés Postraumático en Mujeres Inmigrantes Víctimas de Violencia de Pareja: Un Estudio Piloto. *Interamerican Journal of Medic*, 2(3), 2-22. Recuperado en <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=28420658018>
- Adler, A. (1975). *Psicología Individual*. España: Harper y Row.
- Alarcón, Reynaldo (1991). *Métodos y Diseños de Investigación del Comportamiento*. Lima Perú: Fondo Editorial.
- Allport, G. (1976). *Manual de Psicología Social*. Boston. Estados Unidos: Marchinson

- APA: Asociación Americana de Psicología. (2007). *Encuesta “Estrés en los Estados Unidos”*. [Accesado 30 de mayo del 2014]. Recuperado en <http://www.apa.org/centrodeapoyo/estres-problema.aspx>
- Ardila, R. (1994). *B.F. Skinner: Sobre el conductismo*. España. Planeta
- Aron, A.M. y N. Milici (1993). *Vivir con otros – Programas de Habilidades Sociales*. Editorial Universitaria
- Ballester, R. y Gil, D. (2002). *Habilidades sociales: evaluación y tratamiento*. Madrid: Síntesis.
- Bandura, A. (1986). *Fundamentos sociales del pensamiento y la acción: una teoría cognitiva social*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1997). *Autoeficacia: el ejercicio del control*. New York: W.H. Freeman & Com.
- Bower G. (1996). *Teorías del Aprendizaje*. México: Trillas.
- Byrne, D. (1964). *La represión-sensibilización como dimensión de la personalidad*. En B. Maher (Ed.), *Progress in experimental research*. Nueva York: Academic Press.
- Céspedes, M. (2013). *Influencia de las habilidades sociales en el rendimiento académico de estudiantes del primer año, Facultad de Educación, Universidad Federico Villarreal*. (Trabajo de Investigación para optar el grado académico de maestro en docencia universitaria). Universidad Nacional Universidad Federico Villarreal. Lima – Perú.

- Choque, R. y Chirinos, J. (2009). *Eficacia del Programa de Habilidades para la Vida en Adolescentes Escolares de Huancavelica, Perú*. Revista de Salud Pública. 11 (2): 169-181. Lima, Perú.
- Carver, C.; Scheier, M. y Weintraub, J. (1989). La evaluación de estrategias de afrontamiento: un enfoque basado teóricamente. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283. Recuperado de: <http://www.psy.miami.edu/faculty/ccarver/documents/p89COPE.pdf>
- Casado, F. (s / fecha). *Modelo de afrontamiento de Lazarus como heurístico de las intervenciones terapéuticas*. Consejo General de la Psicología de España. Revista Papeles del Psicólogo. Volumen 20 (3 y 5). [Accesado 31 de mayo del 2014]. Disponible en http://www.cop.es/delegaci/andocci/files/contenidos/vol20_3_5.pdf
- Cassaretto, M; Chau, C; Oblitas, H; y Valdez, N. (2003). Estrés y Afrontamiento en estudiantes de Psicología. *Revista de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Perú*, XXI (2), 364 – 392.
- Castanyer O. (1997). *La asertividad*. París: Desclée de Brouwer.
- Cervera, I., Ruano, T., Machado, A. y Capilla, R. (2012). *Eficacia de un programa cognitivo conductual en formato grupal para disminuir el estrés y la ansiedad*. Comunicación presentada en: 13º Congreso Virtual de Psiquiatría.com. Interpsiquis 2012. [Accesado 25 de mayo del 2014]. Disponible en: <http://www.psiquiatria.com/bibliopsiquis/handle/10401/5394>
- Coras, D. (2012). *Estrategias de afrontamiento ante el estrés y su relación con la experiencia profesional de enfermeras de sala de operaciones, en el Instituto Nacional de Enfermedades Neoplásicas, 2011* (Trabajo de

investigación para optar el Título de Especialista). Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Lima – Perú.

Caballo, V. E. (1993). *Manual de Evaluación y Entrenamiento de las Habilidades Sociales*. Madrid: Siglo XXI. Editores.

Carozzo, J. C. (1990). *Habilidades Sociales*. Lima: Colegio de Psicólogos del Perú, CDR. Editado en 1998.

Del Prette Z y Del Prette, A (2002). *Psicología de las Habilidades Sociales: Terapia y Educación*. México: Manual moderno.

Skinner, B. F. (1990). Can psychology be a science of mind? *American Psychologist*, 45, 1206–1210.

Evans, R. B. (1999). A century of psychology. *APA Monitor*, 14–30.

Fernández, M. (2009). *Estrés percibido, estrategias de afrontamiento y sentido de coherencia en estudiantes de enfermería: su asociación con salud psicológica y estabilidad emocional*. (Tesis Doctoral, Universidad de León - España). [Accesado 16 de mayo del 2014]. Disponible en: <http://buleria.unileon.es/bitstream/handle/10612/902/2009FERN%C3%81NDEZ%20MART%C3%8DNEZ,%20MAR%C3%8DA%20ELENA.pdf?sequence=1>

Fierro, A. (2007). *Estrés y salud*. Valencia: Ediciones Promolibro.

Gismero, E. (2000). *Escala de Habilidades Sociales*. España: TEA Ediciones.

Goldstein, Arnold (1980-1989). *Habilidades Sociales y Autocontrol en la Adolescencia*.

Barcelona: Editorial Martínez ROCA

Garcete, M. (2008). *Estrategias de afrontamiento y estrés laboral en hombres y mujeres de 18 a 41 años*. Revista electrónica *Psico Pedia Hoy*, 10(2). [Accesado el 15 de mayo del 2014]. Disponible en: <http://psicopediahoy.com/estres-laboral-estrategias-de-afrontamiento/>

Gilman, R. y Anderman, E.M. (2006). La relación entre los niveles relativos de motivación y el funcionamiento intrapersonal, interpersonal y académico entre los adolescentes mayores. *Revista de psicología escolar*, 44, 375–391.

Harvard Medical School. (2009). *Controle su estrés: Cómo prevenirlo y reducirlo*. Boston, USA: Harvard Health Publications.

Hernández, R, Fernández, C. y Baptista, M. (2010). *Metodología de la Investigación*. (5° ed.). México D. F.: Mc Graw Hill / Interamericana.

Inglés, C. J., Martínez-Monteagudo, M. C., Delgado, B., Torregrosa, M. S., Redondo, J., Benavides, G., García-Fernández, J. M., y García-López, L. J. (2008). *Prevalencia de la conducta agresiva, conducta prosocial y ansiedad social en una muestra de adolescentes españoles: Un estudio comparativo*. *Infancia y Aprendizaje*. (Tesis de pregrado en Psicología). España.

Labrador, F., Fernández–Velasco, M. y Rincón, P. (2006). Eficacia de un programa de intervención individual y breve para el trastorno por estrés postraumático en mujeres víctimas de violencia doméstica. *International Journal of Clinical and Health Psychology*. 6(3), 527-547. [Accesado 28 de mayo del 2014]. Disponible en: http://www.aepc.es/ijchp/articulos_pdf/ijchp-190.pdf

- Labrador, F.J., Cruzado, J.A. y Muñoz, M. (2000). *Manual de técnicas de modificación y terapia de conducta*. Madrid: Pirámide.
- Lazarus, R.S. y Folkman, S. (1984). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.
- Lazarus R.S. (2000). *Estrés y Emoción: Manejo e implicaciones para la salud*. Bilbao: Descleé de Brouwer.
- Limonero, J., Tomás-Sábado, J., Fernández-Castro, J. y Aradilla, A. (2008). Relación entre estrategias de afrontamiento y felicidad: estudio preliminar. *Interpsiquis*, 2(3), 1-12.
- Luthar, S. (1993). Anotación: cuestiones metodológicas y conceptuales en la investigación sobre la resiliencia infantil. *Revista de psicología infantil y psiquiatría*, 3(4), 3-9.
- Kelly, A. (1992). *Entrenamiento en Habilidades Sociales*. Bilbao. Editorial Desclee de Browrer.
- Marca, R. (2013). *Estilos de afrontamiento al estrés y el funcionamiento familiar en los alumnos de la Escuela Técnico Superior. Puente Piedra, de la Policía Nacional del Perú, período 2016*. (Tesis de pregrado en Psicología). Lima, Perú.
- Miller, S. (1987). Monitoreo y embotamiento: Validación de un cuestionario para evaluar los estilos de búsqueda de información bajo amenaza. *Revista de Personalidad y Psicología Social*, 52, 345-353.
- Miracco, M., Rutzstein, G., Lievendag, L., Arana, F., Scappatura, M; Elizathe, L. y Keegan, E. (2010). *Estrategias de afrontamiento en mujeres maltratadas: la*

percepción del proceso por parte de las mujeres. Buenos Aires. [Accesado 07 de mayo del 2014]. Disponible en http://www.scielo.org.ar/scielo.php?pid=S1851-16862010000100006&script=sci_arttext

Montes-Berges, B., Aranda, M. y Castillo-Mayén, M. (2011). *EMDR Para el tratamiento de estrés postraumático en casos de violencia de género*. [Accesado 29 de mayo del 2014]. Disponible en: <http://riuma.uma.es/xmlui/handle/10630/4646>

Morán, C. (2005). *Estrés, Burnout y Mobbing: Recursos y estrategias de afrontamiento*. Salamanca: Amarú ediciones.

Morris, C. y Maisto, A. (2005). *Introducción a la Psicología*. México: Pearson Prentice Hall.

Monjas, M. (1997). *Programa de enseñanza de habilidades de interacción social*. España: Editorial CEPE.

Mikulic, I. (2004). *Aportes del Inventario de Calidad de Vida percibida y del Inventario de Respuestas de Afrontamiento a la Evaluación Psicológica*. Universidad de Buenos Aires: Argentina. [accesado el 20 de Enero 2011]. Disponible en: http://23118.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/informacion_adicional/obligatorias/059_psicomtricas1/tecnicas_psicomtricas/archivos/f3.pdf

Quinteros, P. (2010). *Entrenamiento de habilidades sociales como estrategia socio-educativa con los adolescentes internados en el centro "honrar la vida" y*

su relación con las situaciones conflictivas dentro del mismo. (Tesina de Licenciatura en psicología en minoridad y familia). Aconcagua.

Quaas, C. (2006). Diagnóstico de burnout y técnicas de Afrontamiento al estrés en profesores Universitarios de la quinta región de Chile. *Revista de la Escuela de Psicología Psicoperspectivas de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso*, 2(1), 65 – 75. [Accesado 17 de mayo del 2014]. Recuperado en <http://www.psicoperspectivas.cl/index.php/psicoperspectivas/article/viewFile/35/35>

Ochoa, M. (2000). *Efectos de un programa de habilidades sociales sobre el nivel de autoestima en alumnos retraídos socialmente.* (Tesis de pregrado en Psicología). Lima, Perú.

Pérez Escoda, Nuria; Fiella Guiu, Gemma, y Soldevila, Benet Anna (2010). *Competencia emocional y habilidades sociales en estudiantes universitarios.* (Tesis de pregrado). España.

Raffo, L. y Zapata (2000). *Mejorando las Habilidades Sociales.* Lima. INADEP

Rodríguez, M. (2006). Eficacia de un programa de grupo estructurado en estrategias de afrontamiento para diagnóstico de Estrés Post Traumático en adultos y adolescentes en situación de desplazamiento. Universidad de la Sabana. *Univ. Psychol. Bogotá: Colombia*, 5(2), 259-274.

Rodríguez, M., Aguilera, M., Rodríguez, R., López, M., García, S. (2011). Efectividad del programa de intervención cognitivo conductual para disminuir los síntomas de estrés y el síndrome de burnout en personal de mantenimiento y

vigilancia de una universidad pública. *Revista Waxapa*, 2(5). Guadalajara, México. Recuperado de <http://www.medigraphic.com/pdfs/waxapa/wax-2011/wax115d.pdf>

Rojas, H. (2006). *Habilidades Sociales*. Perú: Lunajras E. I.R.L.

Rojas, J. (2013). *Habilidades sociales y las actitudes emprendedoras en los estudiantes de la carrera de Administración de la Facultad de Ciencias Administrativas y Económicas de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega*. (Tesis de pregrado). Universidad Inca Garcilaso de la Vega. Lima, Perú.

Rotter, J. B. (1981). *La situación psicológica en la teoría del aprendizaje social*. En D. Magnusson (Ed.), *Hacia una psicología de situaciones. Una perspectiva interaccional* (pp. 169-178). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

Sandin, B. (2003). El Estrés: Un análisis basado en el papel de los factores sociales. *Revista Internacional de Psicología clínica*. 3(1), 1-12. [Accesado 10 de Setiembre del 2011]. Recuperado en <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=325942>

Serrano, M. y Flores, M. (2005). *Estrés, respuestas de afrontamiento e ideación suicida en adolescentes*. Universidad Autónoma de Yucatán. México.

Solis, C. y Vidal, A. (2006). Estilos y Estrategias de afrontamiento en Adolescentes. *Revista de Psiquiatría y Salud Mental Hermilio Valdizán*. 7(1). Enero – Junio 2006, pp. 33-39.

Tomás, A. (1995). *Conducta tipo A y habilidades sociales en estudiantes de 1º al 5º año de psicología de una Universidad Nacional*. (Tesis de pregrado). UNFV. Lima, Perú.

- Valles, A. y Valles, C. (1996). *Las habilidades sociales en la escuela*. España: EOS.
- Vrugt, A., F.J. Oort y C. Zeeberg (2002). Goal orientations, perceived self-efficacy and study results amongst beginners and advanced students. *British Journal of Educational Psychology*, 72, 385-397.
- Zimmerman, B.J. (2000). Self-Efficacy: An Essential Motive to Learn. *Contemporary Educational Psychology*, 25, 82-91.
- Valero, L., Cano, J., Checa, M., Orell, J., Rando, M. y Regueiro, A. (2011). Eficacia de un programa sobre manejo del estrés en profesores universitarios. *Universidad de Málaga*, 2(4), 23-28. [Accesado 30 de mayo del 2014].
Recuperado en http://www.upct.es/seeu/_coie/divulgacion/documentos/VIII_Encuentro_Málaga/UNIV_SALUDABLES/Programa_manejo_estres.pdf
- Young, J. (1999). *Reinventing Your Life*. New York: Ed. Plume.

ANEXOS

Anexo 1. MATRIZ DE CONSISTENCIA

TITULO: “EFECTIVIDAD DE UN PROGRAMA COGNITIVO CONDUCTUAL EN EL MEJORAMIENTO DE LAS HABILIDADES SOCIALES Y EL AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD INCA GARCILASO DE LA VEGA”

AUTOR (a): Lic. Nelly Gutiérrez

ESPECIALIDAD: Terapia Cognitivo Conductual

PROBLEMA	FINALIDAD	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLES	INDICE	METODO
<p>Problema Principal</p> <p>¿Cuál es la efectividad de un programa cognitivo conductual en el mejoramiento de las habilidades sociales y el afrontamiento del estrés en estudiantes de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega?</p> <p>Problemas Específicos:</p> <p>¿Cuál es la efectividad de un programa cognitivo conductual en el mejoramiento de la dimensión primeras habilidades sociales y del afrontamiento del estrés en estudiantes de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de</p>	<p>Los resultados obtenidos en la investigación contribuirán al conocimiento científico a través de diversas teorías y modelos psicológicos que nos explican las habilidades sociales y el afrontamiento del estrés.</p> <p>El estudio pretende ampliar el conocimiento teórico- práctico para el desarrollar de las habilidades sociales que permitan fomentar la confianza del estudiante de psicología, y el afrontamiento del estrés mediante la intervención cognitivo conductual.</p> <p>A nivel metodológico, el estudio permite mostrar la eficacia de las estrategias y técnicas utilizadas en el desarrollo de la investigación, acerca de la las habilidades</p>	<p>a). General.</p> <p>Establecer la efectividad de un programa cognitivo conductual en el mejoramiento de las habilidades sociales y del afrontamiento del estrés en estudiantes de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.</p> <p>b). Específicos.</p> <p>1. Determinar la efectividad de un programa cognitivo conductual en el mejoramiento de la dimensión primeras habilidades sociales y del afrontamiento del estrés en estudiantes de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.</p>	<p>a) Hipótesis principal.</p> <p>HG: El programa cognitivo conductual tiene efectividad en el mejoramiento de las habilidades sociales y del afrontamiento al estrés en estudiantes de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.</p> <p>b) Hipótesis específicas.</p> <p>H1 : El programa cognitivo conductual tiene efectividad en el mejoramiento de la dimensión primeras habilidades sociales y del afrontamiento al estrés en estudiantes de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.</p> <p>H2 : El programa cognitivo conductual tiene efectividad en</p>	<p>Variables Independiente</p> <p>Programa Cognitivo Conductual</p> <p>Variable Dependiente</p> <p>Habilidades Sociales</p> <p>Resolución de Problemas sociales</p> <p>Afrontamiento al Estrés</p> <p>Variables de</p>	<p>Lista de chequeo de habilidades sociales de Golstein</p> <p>Inventario De Respuestas De Afrontamiento al Estrés (Cri) De Rudolf H. Moos</p>	<p>TIPO:</p> <p>Experimental</p> <p>Diseño de investigación</p> <p>Cuasi experimental de medición de un grupo Pre y Post test</p> <p>Diseño Específico:</p> <p>G O1 X O2</p> <p>ESTRATEGIAS</p> <p>Se aplicarán los dos instrumentos a la muestra.</p> <p>-Los datos se procesaron en el programa estadístico SPSS</p>

<p>la Vega?</p> <p>¿Cuál es la efectividad de un programa cognitivo conductual en el mejoramiento de la dimensión habilidades sociales avanzadas y del afrontamiento del estrés en estudiantes de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega?</p> <p>¿Cuál es la efectividad de un programa cognitivo conductual en el mejoramiento de la dimensión habilidades sociales relacionadas con los sentimientos y del afrontamiento del estrés en estudiantes de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega?</p> <p>¿Cuál es la efectividad de un programa cognitivo conductual en el mejoramiento de la dimensión habilidades sociales alternativas a la agresión y del afrontamiento del estrés en estudiantes de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega?</p>	<p>sociales y el afrontamiento del estrés mediante las sesiones con el grupo de estudiantes universitarios, incrementando conductas positivas y adaptativas para la práctica académica profesional.</p> <p>A nivel práctico los resultados permitirán comprender las habilidades sociales y el afrontamiento del estrés, que desarrollan estudiantes, y a partir de las conclusiones obtenidas plantear acciones correctivas y/o programas psicológicos más efectivos para el abordaje que incidirían positivamente en el desempeño académico de dichos estudiantes universitarios.</p>	<p>2. Determinar la efectividad de un programa cognitivo conductual en el mejoramiento de la dimensión habilidades sociales avanzadas y del afrontamiento del estrés en estudiantes de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.</p> <p>3. Determinar la efectividad de un programa cognitivo conductual en el mejoramiento de la dimensión habilidades sociales relacionadas con los sentimientos y del afrontamiento del estrés en estudiantes de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.</p> <p>4. Determinar la efectividad de un programa cognitivo conductual en el mejoramiento de la dimensión habilidades sociales alternativas a la agresión y del afrontamiento del estrés en estudiantes de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.</p> <p>5. Determinar la efectividad de un programa</p>	<p>el mejoramiento de la dimensión habilidades sociales avanzadas y de afrontamiento al estrés en estudiantes de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.</p> <p>H3 : El programa cognitivo conductual tiene efectividad en el mejoramiento de la dimensión habilidades sociales relacionadas con los sentimientos y del afrontamiento al estrés en estudiantes de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.</p> <p>H4 : El programa cognitivo conductual tiene efectividad en el mejoramiento de las habilidades sociales alternativas a la agresión y del afrontamiento al estrés en estudiantes de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.</p> <p>H5 : El programa cognitivo conductual tiene efectividad en el mejoramiento de la dimensión habilidades sociales para hacer frente al stress y del de afrontamiento al estrés en estudiantes de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de</p>	<p>Control Edad: 17 a 50</p> <p>Género: M-F</p> <p>Grado de Instrucción: Superior</p>		<p>versión 22, se presentará en tablas y gráficos Para la verificación de las hipótesis, se utilizó la prueba estadística t de student.</p>
--	---	--	---	--	--	---

<p>¿Cuál es la efectividad de un programa cognitivo conductual en el mejoramiento de la dimensión habilidades sociales para hacer frente al stress y del afrontamiento del estrés en estudiantes de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega?</p> <p>¿Cuál es la efectividad de un programa cognitivo conductual en el mejoramiento de la dimensión habilidades sociales de planificación y del afrontamiento del estrés en estudiantes de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega?</p>		<p>cognitivo conductual en el mejoramiento de la dimensión habilidades sociales para hacer frente al stress y del afrontamiento del estrés en estudiantes de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.</p> <p>6. Determinar la efectividad de un programa cognitivo conductual en el mejoramiento de la dimensión habilidades sociales de planificación y del afrontamiento del estrés en estudiantes de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.</p>	<p>la Vega.</p> <p>H6 : El programa cognitivo conductual tiene efectividad en el mejoramiento de la dimensión habilidades sociales de planificación y del afrontamiento al estrés en estudiantes de Psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.</p>			
--	--	--	---	--	--	--

Anexo 2: LISTA DE CHEQUEO DE HABILIDADES SOCIALES (LCHS)

DE GOLSTEIN

Sexo: **Ciclo:**

Edad:..... **Fecha:**.....

INSTRUCCIONES

A continuación Ud. encontrará enumerada una lista de habilidades que las personas usan en la interacción social más o menos eficiente, Ud. deberá determinar cómo usa cada una de esas habilidades, marcando con un aspa (x) en la columna de la derecha y en la fila correspondiente, según el siguiente patrón: marque en la columna:

- N** Si Ud. nunca usa esta habilidad.
- RV** Si Ud. rara vez usa esta habilidad
- AV** Si Ud. A veces usa esta habilidad
- AM** Si Ud. a menudo usa esta habilidad
- S** Si Ud. siempre usa esta habilidad

Trabaje rápidamente y no emplee mucho tiempo en cada pregunta; queremos su primera reacción, no un proceso de pensamiento prolongado. Asegúrese de no omitir alguna pregunta. No hay respuesta “correcta ni respuesta “incorrecta”. Ahora comience.

N°	HABILIDADES	N	RV	AV	AM	S
1	Escuchar: ¿Presta atención a las personas que le están hablando y hace un esfuerzo para comprender lo que está diciendo?					
2	Iniciar una conversación: ¿Inicia conversaciones con otras personas y luego las mantiene por un momento?					
3	Mantener una conversación: ¿Habla con otras personas sobre cosas de interés mutuo?					
4	Formular una pregunta: ¿Determina la información que necesita saber y se la pide a la persona adecuada?					
5	Dar las gracias: ¿Permite que los demás sepan que está agradecido con ellos por algo que hicieron con Ud.?					
6	Presentarse: ¿Se esfuerza por conocer personas por propia iniciativa?					
7	Presentar a otras personas: ¿Ayuda a presentar a nuevas personas con otras?					
8	Hacer un cumplido: ¿Dice a los demás lo que les gusta de ellos o de lo que hacen?					
9	Pedir ayuda: ¿Pide ayuda cuando la necesita?					
10	Participar: ¿Elige la mejor manera de un grupo que está realizando una actividad y luego se integra a él?					
11	Dar instrucciones: ¿Explica instrucciones de tal manera que las personas puedan seguirlas fácilmente?					
12	Seguir instrucciones: ¿Presta cuidadosa atención a las instrucciones y luego las sigue?					
13	Disculparse: ¿Pide disculpas a los demás cuando hace algo que sabe que está mal?					
14	Convencer a los demás: ¿Intenta persuadir a los demás de que sus ideas son mejores o más útiles que las de ellos?					
15	Conocer sus sentimientos: ¿Intenta comprender y reconocer las emociones que experimenta?					
16	Expresar sus sentimientos: ¿Permite que los demás conozcan lo que siente?					
17	Comprende los sentimientos de los demás: ¿Intenta comprender lo que los demás sienten?					
18	Comprende los sentimientos de los demás: ¿Intenta comprender lo que sienten los demás?					
19	Expresar afecto: ¿Permite que los demás sepan que Ud. se interesa o se preocupa por ellos?					
20	Resolver el miedo: ¿Cuándo siente miedo, piensa porque lo siente, y luego intenta hacer algo para disminuirlo?					

N°	HABILIDADES	N	RV	AV	AM	S
21	Autorrecompensarse: ¿Se da así mismo una recompensa después que hace algo bien?					
22	Pedir permiso: ¿Reconoce cuando es necesario pedir permiso para hacer algo, y luego lo pide a la persona indicada?					
23	Compartir algo: ¿Ofrece compartir sus cosas con los demás?					
24	Ayudar a los demás: ¿Ayuda a quien lo necesita?					
25	Negociar: ¿Si Ud. y alguien están en desacuerdo sobre algo, trata de llegar a un acuerdo que le satisfagan a ambos?					
26	Emplear autocontrol: ¿Controla su carácter de tal forma que no se le “escapan las cosas de las manos”?					
27	Defender sus derechos: ¿Defiende sus derechos dando a conocer a los demás cuál es su postura?					
28	Responder a las bromas: ¿Conserva el autocontrol cuando los demás le hacen bromas?					
29	Evitar problemas con los demás: ¿Se mantiene al margen de situaciones que podrían ocasionarle problemas?					
30	No entrar en peleas: ¿Encuentra otras formas de resolver situaciones difíciles sin tener que pelear?					
31	Formular una queja: ¿Le dice a los demás de modo claro, pero no con enfado, cuando ellos han hecho algo que no le gusta?					
32	Responder a una queja: ¿Intenta responde a los demás y responder imparcialmente, cuando ellos se quejan de Ud.?					
33	Demstrar deportividad después de un juego: ¿Expresa un cumplido al otro lado del equipo después de un juego si ellos se lo merecen?					
34	Resolver la vergüenza: ¿Hace algo que le ayude a sentir menos vergüenza o a estar menos cohibido?					
35	Arreglársela cuando le dejan de lado: ¿Determina si lo han dejado en una actividad y luego hace algo para sentirse mejor en esa situación?					
36	Defiende a su amigo: ¿Manifiesta a los demás cuando siente que un amigo no ha sido tratado justamente?					
37	Responder a una persuasión: ¿Si alguien está tratando de convencerlo de algo, piensa en la posición de esa persona y luego en la propia, antes de decidir qué hacer?					
38	Responder al fracaso: ¿Intenta comprender la razón por la cual ha fracasado en una situación particular?					
39	Enfrentarse con mensajes contradictorios: ¿Reconoce y resuelve la confusión que se produce cuando los demás le explican una cosa, pero dicen y hacen otra cosa?					

N°	HABILIDADES	N	RV	AV	AM	S
40	Responder una acusación: ¿Comprende de que y por qué ha sido acusado y luego piensa en la mejor forma de relacionarse con la persona que le hizo acusación?					
41	Prepararse para una conversación difícil: ¿Planifica la mejor forma para expresar su punto de vista, antes de una conversación problemática?					
42	Hacer frente a las presiones de grupo: ¿Decide qué cosa quiere hacer cuando los demás quieren que haga otra cosa distinta?					
43	Tomar iniciativas: ¿Si se siente aburrido, intenta encontrar algo interesante que hacer?					
44	Determinar la causa de un problema: ¿Si surge un problema, intenta determinar qué lo causó?					
45	Establecer un objetivo: ¿Determina de manera realista lo que le gustaría realizar antes de empezar una tarea?					
46	Determinar sus habilidades: ¿Determina de manera realista que tan bien podría realizar una tarea específica antes de iniciarla?					
47	Reunir información: ¿Determina lo que necesita saber y cómo conseguir esa información?					
48	Resolver los problemas según su importancia: ¿Determina de forma realista cuál de sus problemas es el más importante y el que debería ser solucionado primero?					
49	Tomar una decisión: ¿Considera diferentes posibilidades y luego elige la que le hará sentirse mejor?					
50	Concéntrate en una tarea: ¿Es capaz de ignorar distracciones y sólo prestar atención a lo que quiere hacer?					

INVENTARIO DE RESPUESTAS DE AFRONTAMIENTO (CRI)

Inventario de Respuestas de Afrontamiento - CRI

Autor: Rudolf H. Moos, Ph. D.

Traducción y Adaptación: Dra. Isabel María Mikulic

Este Inventario tiene el propósito de Identificar las estrategias de afrontamiento ante el estrés en nuestra labor diaria. El cuestionario es anónimo y se garantiza la confidencialidad de sus respuestas.

Instrucciones

Por favor, piense en las situaciones más estresantes que le hayan sucedido en los últimos doce meses en su labor diaria. Enfoque estas situaciones y responda con sinceridad las preguntas propuestas. Marque con un aspa (X) en el casillero que Ud. considera como su respuesta:

	NUNCA	UNA O DOS VECES	ALGUNAS VECES	MUCHAS VECES
1. ¿Pensó en diferentes formas de solucionar dicha situación estresante?				
2. ¿Se dijo cosas a sí mismo para sentirse mejor?				
3. ¿Hablo con su esposo/a u otro familiar sobre estas situaciones estresantes?				
4. ¿para enfrentar estas situaciones Hizo un plan de acción y logró cumplirlo?				
5. ¿Trató de olvidar estas situaciones estresantes?				
6. ¿Sintió que el paso del tiempo mejoraría las cosas y que esperar era lo único que podía hacer?				
7. ¿Trató de ayudar a otros a enfrentar situaciones similares?				
8. ¿Se descargó con otras personas cuando se sintió enojado, deprimido o triste?				
9. ¿Trató de salir de la situación, como para verla desde afuera y ser más objetivo?				
10. ¿Se dijo a Ud. mismo que las cosas podían ser peores?				
11. ¿Habló con algún amigo de estas situaciones?				
12. ¿Se esforzó tratando de hacer algo para que las cosas funcionaran?				
13. ¿Trató de evitar pensar en dicha situación estresante?				
14. ¿Se dio cuenta que no tenía control sobre estas situaciones?				

15. ¿Se dedicó a nuevas actividades como nuevos trabajos o distracciones?				
16. ¿Hizo algo arriesgado tratando de tener una nueva oportunidad?				
17. ¿Se imaginó, una y otra vez, qué decir o hacer?				
18. ¿Trató de ver el lado positivo de la situación?				
19. ¿Habló con algún profesional (médico, psicólogo, etc)?				
20. ¿Decidió lo que quería hacer y trató firmemente de conseguirlo?				
21. ¿Se imaginó o soñó un tiempo o un lugar mejor del que Ud. vivía?				
22. ¿Pensó que el destino se ocuparía de todo?				
23. ¿Trató de hacer nuevos amigos?				
24. ¿Se mantuvo alejado de sus colegas?				
25. ¿Trató de prever o de anticiparse a cómo resultaría todo?				
26. ¿Pensó cuánto mejor estaba Ud. comparándose con otras personas con el mismo problema?				
27. ¿Buscó la ayuda de personas o colegas que experimentaron las mismas situaciones?				
28. ¿Trató de resolver estas situaciones estresantes, al menos en dos formas diferentes?				
29. ¿Evitó pensar en la situación, aun sabiendo que en algún momento debería pensar en él?				
30. ¿Aceptó las situaciones estresantes, porque pensó que nada se podía hacer?				
31. ¿Leyó, miró televisión, o realizó alguna otra actividad como forma de distracción?				
32. ¿Gritó como forma de desahogarse?				
33. ¿Trató de encontrarle alguna explicación o significado a esa situación?				
34. ¿Trató de decirse a sí mismo que las cosas mejorarían?				
35. ¿Trató de averiguar más sobre esa situación?				
36. ¿Trató de aprender cómo hacer más cosas por sí mismo?				
37. ¿Deseó que esas situaciones hubieran desaparecido pasado?				
38. ¿Esperó que sucediera lo peor?				
39. ¿Le dedicó más tiempo a actividades recreativas?				
40. ¿Lloró y descargó sus sentimientos?				
41. ¿Trató de prever o de anticiparse a los nuevos pedidos que le harían durante el trabajo?				

42. ¿Pensó cómo podrían estas situaciones cambiar su vida en un sentido positivo?				
43. ¿Rezó pidiendo ayuda o fuerza?				
44. ¿Trato de enfrentar estas situaciones estresantes con calma?				
45. ¿Trató de negar lo serio que eran en realidad estas situaciones?				
46. ¿Perdió la esperanza de que alguna vez las cosas volvieran a ser como eran antes?				
47. ¿Volvió al trabajo o a otras actividades que lo ayudaran a enfrentar estas situaciones?				
48. ¿Intento hacer algo, a pesar que creía que no iba a funcionar?				

Muchas gracias por su colaboración