

HABILIDADES SOCIALES Y ESTRÉS PERCIBIDO EN LOS SOLDADOS
RECIÉN INCORPORADOS DEL BATALLÓN DE ARTILLERÍA N° 2 "LA POPA" EN
LA UNIDAD BASER DE LA CIUDAD EN VALLEDUPAR- 2019

ANA ELINA MATIZ DEL VALLE

BRAYAN ANDRES SALCEDO GAMEZ

UNIVERSIDAD POPULAR DEL CESAR

FACULTAD DE DERECHO, CIENCIAS POLITICAS Y SOCIALES

PROGRAMA DE PSICOLOGÍA

VALLEDUPAR

2020

HABILIDADES SOCIALES Y ESTRÉS PERCIBIDO EN LOS SOLDADOS
RECIÉN INCORPORADOS DEL BATALLÓN DE ARTILLERÍA N° 2 "LA POPA" EN
LA UNIDAD BASER DE LA CIUDAD EN VALLEDUPAR- 2019

ANA ELINA MATIZ DEL VALLE

BRAYAN ANDRES SALCEDO GÁMEZ

TRABAJO PRESENTADO COMO REQUISITO PARA OPTAR AL GRADO DE
PSICÓLOGO

Dra. DORIS COLINA SÁNCHEZ

ASESOR METODÓLOGICO

Psi. MARIA MARGARITA TIRADOS VIDES

ASESOR TEMATICO

UNIVERSIDAD POPULAR DEL CESAR

FACULTAD DE DERECHO, CIENCIAS POLITICAS Y SOCIALES

PROGRAMA DE PSICOLOGIA

VALLEDUPAR

2020

DEDICATORIA

Este proyecto está dedicado primeramente a Dios, a nuestros padres que nos han dado la existencia, y con ello la capacidad de superarnos en cada uno de los peldaños de la vida. Fue de gran valor para nosotros su apoyo, comprensión, amor, ayuda, consejos, entrega y cada una de las palabras alentadoras que nos incentivaron a continuar.

Gracias por ayudarnos a forjar y construir las personas que somos hoy en día y anhelamos seguir perfeccionando en el futuro.

A nuestros maestros y amigos; cada uno de ustedes ha motivado nuestro sueños, esperanza y lucha, las cuales se han ido consolidando a lo largo de este difícil, pero enriquecedor camino. A todos los que han recorrido con nosotros este sendero, porque nos han enseñado que vale la pena formarnos como excelentes profesionales, pero ante todo como magníficos seres humanos.

Este proyecto está dedicado en memoria a una persona especial, que fue una madre para nosotros en todo momento, gracias por apoyarnos y darnos un cariño inmensurable hasta el último día; siempre estarás en nuestros corazones DIVES DEL VALLE

AGRADECIMIENTO

En primera medida darle las gracias a Dios, a nuestros padres quienes son nuestra mayor motivación y ejemplo, gracias a nuestros amigos y futuros colegas y a todos los seres queridos que contribuyeron a ser de este sueño una enriquecedora realidad.

Este logro es gran parte gracias a ustedes. Hemos logrado concluir con éxito este proyecto que, si bien al principio parecía una tarea ardua, resulto ser una constructiva experiencia. Cada momento vivido durante estos años; son simplemente únicos. Gracias por la confianza, esmero, apoyo, cariño e inspiración. Gracias, mil gracias.

TABLA DE CONTENIDO

RESUMEN	9
ABSTRACT	10
INTRODUCCION.....	11
CAPITULO I EL PROBLEMA	12
1. Planteamiento del problema.....	12
1.1 Pregunta problema.....	14
2. Objetivos	14
2.1 Objetivo general.....	14
2.2 Objetivos específicos	14
3. Justificación.....	14
4. Delimitación.....	15
CAPÍTULO II.....	18
MARCO TEÓRICO REFERENCIAL	18
5. Antecedentes de la investigación	18
6. Bases teóricas	24
6.1 Habilidades sociales.....	25
6.2 Estrés percibido	29
7. Bases legales	32
CAPITULO III MARCO METODOLOGICO	33
8. Enfoque de la investigación	33
9. Tipo y diseño de la investigación.....	34
10. Población	35
11. Técnicas e instrumentos.....	35

11.1	Lista de chequeo de habilidades sociales HHSS	36
11.1.1	Validez y confiabilidad	37
11.1.2	Operacionalización de Lista de chequeo de habilidades sociales	38
11.2	Estrés percibido (EEP-14)	42
11.2.1	Validez y confiabilidad	42
11.2.2	Operacionalización del instrumento estrés percibido.....	43
12.	Técnica de análisis de datos	45
13.	Consideraciones éticas.....	46
14.	Sistema de variables	47
CAPITULO IV. RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN		48
15.	Análisis de congruencia.....	48
16.	Análisis de datos	51
17.	Correlación de variables	67
Tabla 8. Correlación: Habilidades Sociales Básicas (D1) y Estrés General (D1).....		70
18.	Discusión de los Resultados	83
CONCLUSIÓN Y RECOMENDACIONES.....		86
REFERENCIAS		89
ANEXOS		92
Consentimiento informado		92
Ficha sociodemográfica.....		93
Instrumento: Habilidades Sociales		94
Instrumento: Estrés Percibido.....		97

ÍNDICE DE GRÁFICOS/ TABLAS

Gráfica 1. Grado de edades.....	52
Gráfica 2. Estrato socioeconómico.....	52
Gráfica 3. Estado civil	53
Gráfica 4. Nivel académico actual.....	54
Gráfica 5. Dimensión 1: Habilidades sociales básicas	56
Gráfica 6. Dimensión 2: Habilidades sociales avanzadas	57
Gráfica 7. Dimensión 3: Habilidades relacionadas con los sentimientos.....	58
Gráfica 8. Dimensión 4: Habilidades alternativas a la agresión.....	59
Gráfica 9. Dimensión 5: Habilidades para hacer frente al estrés.....	60
Gráfica 10. Dimensión 6: Habilidades de planificación.....	61
Gráfica 11. Habilidades sociales: Análisis general	62
Gráfica 12. Dimensión 1: Estrés general	64
Gráfica 13. Dimensión 2: Estrategias de afrontamiento.....	65
Gráfica 14. Estrés percibido: Análisis general	66
Tabla 1. Baremos de lista de chequeo de habilidades sociales.....	55
Tabla 2. Baremos del Estrés percibido	63
Tabla 3. Prueba de normalidad HHSS.....	67
Tabla 4. Prueba de homogeneidad de las varianzas	68
Tabla 5. Prueba de normalidad EEP-14.....	68
Tabla 6. Prueba de homogeneidad de las varianzas	69
Tabla 7. Baremos de las correlaciones	69

Tabla 8. Correlación: Habilidades Sociales Básicas (D1) y Estrés General (D1).....	70
Tabla 9. Correlación: Habilidades Sociales Avanzadas (D2) y Estrés General (D1).....	71
Tabla 10. Correlación: Habilidades Relacionada Con Los Sentimiento (D3) y Estrés General (D1).....	72
Tabla 11. Correlación: Habilidades Alternativas a la Agresión (D4) y Estrés General (1)	73
Tabla 12. Correlación: Habilidades Para Hacer Frente Al Estrés (D5) y Estrés General (D1)	74
Tabla 13. Correlación: Habilidades De Planificación (D6) y Estrés General (D1).....	75
Tabla 14. Correlación: Habilidades Sociales Básicas (D1) y Estrategias de Afrontamiento (D2).....	76
Tabla 15. Correlación: Habilidades Sociales Avanzadas (D2) y Estrategias de Afrontamiento (D2).....	77
Tabla 16. Correlación: Habilidades Relacionada Con Los Sentimiento (D3) y Estrategias de Afrontamiento (D2)	78
Tabla 17. Correlación: Habilidades Alternativas A La Agresión (D4) y Estrategias de Afrontamiento (D2)	79
Tabla 18. Correlación: Habilidades para Hacer Frente Al Estrés (D5) y Estrategias de Afrontamiento (D2)	80
Tabla 19. Correlación: Habilidades de Planificación (D6) y Estrategias de Afrontamiento (D2)	81
Tabla 20. Correlación de habilidades sociales y estrés percibido	82

RESUMEN

El presente trabajo de grado, es una investigación que tiene como principal objetivo determinar la relación entre habilidades sociales y estrés percibido en 42 soldados recién incorporados de un batallón de la ciudad de Valledupar/Cesar. Teniendo en cuenta que dicha población, atraviesa por un proceso de adaptación, que pueden generar tensiones físicas o emocionales (Estrés); así como también los cambios personales, familiares, sociales, laborales y psicológicos, que según su nivel habilidades sociales, pueden dificultar el proceso del desarrollo cognitivo y conductual, que le permiten al individuo interactuar en dicho entorno; para determinar dicha relación se establece una metodología de enfoque cuantitativa, de alcance correlacional, con un diseño transversal. Mediante la recolección de datos a través de la ficha sociodemográfica, se pudo evidenciar los rangos de edad, estrato socioeconómico, grado de escolaridad y el estado civil de la población estudiada. Por otro lado, la aplicación de los instrumentos (HHSS & EEP-14). En lo que respecta a los resultados arrojaron una correlación negativa; esto se apoyó en la hipótesis planteada en la investigación en la que se acepta hipótesis la nula, es decir no existe una correlación positiva entre dichas variables; en conclusión, en cuanto a el nivel de estrés percibido, se estableció que la puntuación es alta y las habilidades sociales en un nivel normal; caracterizados por diferentes aspectos explicados en el desarrollo de la investigación.

Palabras clave: Habilidades sociales, estrés percibido, soldados recién incorporados, batallón

ABSTRACT

The present work of degree, is an investigation that has as main objective to determine the relationship between social skills and perceived stress in 42 newly recruited soldiers of a battalion of the city of Valledupar/Caesar. Taking into account that this population, to cross by a process of adaptation, which can generate physical or emotional stress (stress); as well as the personal changes, family, social, labor and psychological, which according to their level social skills Can hinder the process of cognitive and behavioral development, which will allow the individual to interact in such an environment; to determine the relationship is established a methodology of quantitative approach, the range of correlational, with a non-experimental design - cross section. By collecting data through the Demographic tab, highlight the age ranges, socioeconomic status, level of schooling and marital status of the population studied. On the other hand, the application of the instruments (HHSS & Eaf-14). with regard to the results showed a negative correlation; this is support for the hypothesis in research in accepting the null hypothesis, i.e. there is a positive correlation between these variables; in conclusion, in terms of the level of perceived stress, it was established that the score is high and social skills in a normal level; characterized by different aspects explained in the development of the research.

Keywords: Social Skills, perceived stress, newly incorporated, Battalion soldiers

INTRODUCCION

La presente investigación, se llevó a cabo a través de un plan metódico y completo mediante la descripción teórica y el reflejo de resultados que fueron analizados y obtenidos por medio de la aplicación de instrumentos que competen a las habilidades sociales y estrés percibido en soldados recién incorporados del batallón (BASPC10).

Partiendo del hecho que el ingreso a la vida militar resulta un proceso complejo en muchas ocasiones, dado que al pertenecer al ejército el soldado adquiere derechos y obligaciones relacionadas con la misión fundamental que compete a la institución. Los soldados atraviesan por un sin número de cambios como su domicilios, hábitos, disciplinas y relaciones interpersonales, en base a que en este ambiente convivirán con coetáneos y superiores en rangos militares.

Las habilidades sociales son fundamentales en el desarrollo integral de las personas, puesto que, a través de ellas, el sujeto obtiene refuerzos sociales de gran relevancia en cuanto al entorno más inmediato, que facilitan su adaptación al mismo, es decir el entorno militar. Mientras que el estrés suele presentarse como estado de factores determinantes tanto biológicos, fisiológicos y psicosomáticos, así como los procesos cognitivos que se desarrollan en la situación estresante que exige distintas habilidades para adaptarse a los estímulos que son sometido por su entorno.

Por ello esta investigación correlacionó de manera teórica lo concerniente a las habilidades sociales y estrés percibido, en cuanto a la medida objetiva y estandarizada de conducta se aplicó instrumentos psicológicos a los soldados recién incorporados como lo son el cuestionario de habilidades sociales de Arnold P. Goldstein y la Escala de Estrés Percibido de Cohen (Adaptado al español por romero 2006) EEP-14, los cuales permitieron la medición de respuestas psicológicas general y específica frente a los estresores. Esto con el fin de determinar la relación entre las variables, en referencia a los soldados recién incorporados del tercer contingente del batallón (BASPC10).

CAPITULO I EL PROBLEMA

1. Planteamiento del problema

Pasar de la vida civil a la militar no resulta ser un proceso fácil en muchas ocasiones, puesto que al ingresar al ejército se adquieren derechos y se contraen obligaciones relacionadas con la misión fundamental, pero no exclusiva, de defender la integridad territorial y la soberanía del país por medio del uso de la fuerza y las armas en caso de ser necesario; dicha transición puede traer consigo cambios, personales, familiares, sociales, laborales, psicológicos y académicos. Por ello resulta importante conocer cuál es la relación entre las habilidades sociales y estrés percibido en los soldados recién incorporados del tercer contingente del batallón BASPC N°10.

Las habilidades sociales son de necesaria relevancia debido a que el soldado usa herramientas que puedan focalizar los problemas, las emociones y una valoración de la situación; por ende, es necesario identificar las capacidades como la búsqueda de alternativas en concordancia al control de las emociones, comportamiento, toma de decisiones y búsqueda de apoyo social.

Las habilidades sociales son un conjunto de conductas que permiten al individuo desarrollarse en un contexto individual o interpersonal expresando sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de un modo adecuado a la situación. Generalmente, posibilitan la resolución de los problemas de la vida cotidiana. Las habilidades sociales permiten así afrontar situaciones inter - personales, lo que las torna necesarias para la adaptación del sujeto al ambiente más próximo (Caballo, 2007).

Lazarus y Folkman, definen el afrontamiento como un proceso cognitivo y conductual constantemente cambiante que se desarrolla para manejar las demandas específicas externas o internas, que son evaluadas como desbordantes de los recursos del individuo. Transición que puede traer consigo cambios que generen el proceso de adaptación adecuado tanto para el individuo como para la institución (Jiménez-Ocampo, Zapata Gutiérrez, & Díaz Suárez, 2013).

Este proyecto busca identificar no solo cuales son las problemáticas reales, si no también plantear recomendaciones, es decir no solo dar respuestas a dichas problemáticas por parte de los soldados, sino también como afectaría a la institución, apoyando a los programas de prevención e intervención según lo establece el plan maestro de salud mental de Sanidad militar.

La décima brigada es una unidad operativa menor adscrita a la primera división del ejército, tienen su sede en la ciudad de Valledupar, departamento del Cesar. Fue creada mediante resolución 0181 de 21 de marzo del 2005 emanada del ministerio de defensa nacional y activada como una necesidad sentida de unificar el mando para el desarrollo de las operaciones militares de los departamentos del Cesar y la Guajira, está conformada por once unidades tácticas y dos grupos Gaulas (Ejército Nacional de Colombia s.f).

Dentro de sus unidades se encuentra el batallón BASPC N°10 (Valledupar). En la que los soldados recién incorporados son personas que forma parte de su ejército, es decir de sus tropas y suelen permanecer en la prestación del servicio militar por un periodo de 18 meses, tiempo en los que se ven enfrentados a un sin número de situaciones, entre ellas la separación del grupo familiar y social, motivo por el cual pueden estar inmersos en el proceso de adaptación inadecuado. (Roy, 2008) Lo que resultaría que al ingresar se deben abandonar hábitos o prácticas que formaban parte de su vida diaria, pero que en su nuevo rol requiere adquirir otros que se ajusten a las condiciones del medio castrense.

Estos cambios pueden dificultar el proceso y desarrollo del conjunto de conductas que permiten interactuar y por los cuales resulta necesario asimilar términos, conceptos e interiorización que faciliten las condiciones socio ambientales mínimas como bienestar, buen trato, instrucción y normas de conductas claras dirigidas a las diferentes respuestas emocionales asociadas a las etapas en la vida militar, que dan cuenta del nivel de adaptación al contexto a través de las habilidades sociales que posean. Con base a la problemática, alguna de las posibles soluciones sería el fortalecimiento de las habilidades sociales, proyecto de vida, buen trato, motivación, manejo apropiado de las emocional entre otras. Con el fin de incrementar el bienestar psicológico y con ello mejores estrategias frente al estrés.

1.1 Pregunta problema

¿Cuál es la relación entre habilidades sociales y estrés percibido en los soldados recién incorporados de un batallón EN la ciudad de Valledupar - 2019?

2. Objetivos

2.1 Objetivo general

Determinar la relación entre habilidades sociales y estrés percibido en los soldados recién incorporados en un batallón en la ciudad de Valledupar de 2019.

2.2 Objetivos específicos

Caracterizar a los soldados recién incorporados del tercer contingente del batallón BASPC N°10 teniendo en cuenta la edad, grado de estudio y nivel socioeconómico.

Identificar las habilidades sociales presentes en los soldados recién incorporados del tercer contingente del batallón BASPC N°10.

Establecer el nivel de estrés percibido a través de las dimensiones estrés general y estrategias de afrontamiento en los soldados recién incorporados del tercer contingente del batallón BASPC N°10.

Relacionar los resultados de las variables habilidades sociales y estrés percibido

3. Justificación

El estudio de las habilidades sociales y el estrés percibido en la vida militar son conceptos sumamente relevantes para la calidad de vida de un individuo, puesto que son fenómenos dinámicos en el cual se lleva a cabo un proceso de integración entre el individuo (Soldado) y el entorno, es decir el ejército; desarrollando habilidades que le faciliten afrontar distintas situaciones dentro de dicho entorno. Teniendo en cuenta que las relaciones interpersonales resultan ser un proceso en el cual las personas se comunican, piensan y sienten, creando una integración humana y ambiental, de forma individual y grupal.

Igualmente, la principal razón por la cual se realiza este estudio es proporcionar datos estadísticos que posterior a su aplicación y análisis de cada una de las variables conlleve a dar posibles recomendaciones encaminadas al incremento del bienestar emocional, psicológico y social; permitiendo el desarrollo de capacidades, habilidades y potencialidades propias del ser humano, fomentando el sentido de pertenencia, bajo los parámetros que las fuerzas militares requieran.

Ahora bien, la finalidad de este estudio en el batallón de a BASPC N°10 de la ciudad de Valledupar es lograr identificar si existe o no relación entre las habilidades sociales y estrés percibido en los soldados recién incorporados del tercer contingente; conociendo su manejo de las emociones, la autorregulación, la búsqueda de autoconocimiento y control; a través de datos estadísticos pueden ser analizados y aplicados para optimizar las habilidades sociales, buscando fortalecer el manejo de las emociones, la autorregulación, la búsqueda de autoconocimiento y control, así como el entrenamiento y fortalecimiento en las funciones cognitivas; las cuales estarían encaminadas a construir en los soldados la formación de proyectos objetivos e indicadores de cumplimientos propios de cada uno de los momentos en su vida miliar.

La implementación de habilidades sociales resultaría beneficiosa tanto para los soldados como para el ejército, dado que el desarrollo de dichas habilidades, haría del ingreso y permanencia un proceso más llevadero, este tipo de información servirá para futuros estudios que buscan mejorar las estrategias y con ello lograr una adaptación eficiente y eficaz en los soldados recién incorporados. Como se puede notar el cambio de la vida civil a la militar trae consigo cambios contundentes que pueden repercutir en su despeño y conducta dentro de su servicio militar.

4. Delimitación

Este trabajo de investigación resulta de vital importancia para el campo de la psicología clínica y de la salud, teniendo en cuenta que busca dar respuesta a las necesidades emocionales del hombre en su dimensión personal, social y grupal, utilizando para esto el apoyo de herramientas e instrumentos que permitan el análisis de la relación existente entre los problemas psicológicos y los problemas médicos o de salud en general, así como también para el plan de

salud mental de la institución, dado que facilitaría el mejoramiento a una problemática como lo es el estrés; teniendo como fundamentos el fortalecimiento de las habilidades sociales, generando nuevas estrategias que contribuyan a la adaptación, acomodación y proyección de vida militar y civil.

De acuerdo a lo anterior, esta investigación adopta el modelo cognitivo – conductual con base a que se rige en modificación de comportamientos problemáticos, disminuyendo unos y aumentando otros; es decir disminuir el estrés y aumentar las habilidades sociales, buscando siempre el objetivo de que la persona o grupo se adapte eficazmente sus comportamientos a sus entornos, en este caso la importancia que genera con gran énfasis en los procesos de aprendizaje y la influencia del modelo que puede ayudar a los sujetos en su propio ambiente, resultando como estrategia útil para promover cambios que inciden en aspectos cognitivos.

En es orden de ideas, se consideró pertinente llevar a cabo esta indagación, teniendo como punto de partida el trabajo de La Roche & Genoveva (2015), aunque se realizó en población distinta, sus resultados demostraron que no existe una correlación directa significativa entre estrés percibido y habilidades sociales, es decir las variables varían sin ninguna relación sistemática entre sí, lo que motivó el manejo de estas variables en soldados recién incorporados a un batallón, para comparar esos resultados y saber si se repite ese comportamiento o no en estos sujetos de estudio.

El presente estudio se llevó a cabo en la ciudad de Valledupar departamento del Cesar/Colombia en el transcurso del año 2019 en la décima brigada, ubicado en la Avenida La Popa Km 1 Vía La Meza, teniendo como población muestra a los soldados recién incorporados; partiendo desde la línea de investigación de la psicología clínica y de la salud. Esperando evaluar temas como las habilidades sociales y estrés percibido.

Por otro lado, desde el punto de vista práctico, la investigación proveerá de información al Batallón de artillería No 2, por cuanto se conocerá si existe relación entre las habilidades sociales y el estrés percibido, presente en los soldados recién incorporados, como un instrumento de prioridad al bienestar para estos grupos humanos, se plantearán recomendaciones para ser implementadas en otras unidades o instituciones. Así mismo, se considera que este trabajo será una referencia para las personas interesadas en investigar, aplicar

y desarrollar propuestas complementarias al tema, con lo cual se fomentará mejores estrategias y habilidades de sociales en los militares recién incorporados.

Desde la perspectiva metodológica, se aplicarán instrumentos validados por expertos para los objetivos de este estudio, los cuales ofrecerán datos reales en materia de conjunto de estrategias cognitivas y conductuales, que lo soldados utilizan para gestionar demandas internas o externas que sean percibidas como excesivas para los recursos del individuo; también servirá de guía a próximas investigaciones siendo una referencia de estudio, es decir la población de estudio de esta investigación son llamados soldados Regulares hombres entre 18 y 24 años que forman parte del ejército, que pertenecen a una tropa y no poseen un grado militar, los cuales fueron alistados voluntariamente.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO REFERENCIAL

5. Antecedentes de la investigación

Con el siguiente estado del arte se busca una cartografía de todo lo producido hasta el momento respecto al tema de investigación. Facilitando el estudio de distintos autores a través de sus aportes teóricos en torno a un tema en común. Esto conecta la teoría y la práctica, que se establece entre ambas encaminadas a la construcción y generación de conocimiento, la actividad central de esta tarea de búsqueda rigurosa y exhaustiva, la constituye primero los estudios bibliográficos, la búsqueda de artículos, libros científicos y la respectiva organización del contenido encontrado para poder darle sentido a los hallazgos.

A partir de la exploración que sea realizado sobre la temática expuesta: Habilidades sociales, Estrés percibido.

En el ámbito internacional, la investigación realizada por Ramos (2015) en Perú tuvo como principal objetivo determinar el nivel de relación que existe entre las habilidades sociales y las relaciones interpersonales de los estudiantes del primer ciclo de enfermería de la universidad César Vallejo, se utilizó una metodología cuantitativa en una muestra de 100 estudiantes del primer ciclo de enfermería, en la universidad anteriormente mencionada, se aplicó un cuestionario de habilidades sociales, el cual les permitió llegar a la conclusión de: Existe relación positiva entre las habilidades sociales y las relaciones interpersonales de los estudiantes del primer ciclo de enfermería de la Universidad César vallejo Lima - Este, 2015, con un alto nivel de significancia (Balbín Ramos, 2016).

En la universidad nacional del Altiplano de puno-Perú, por Flores, García, Calsina & Yapuchura (2016), crearon un estudio investigativo cuyo propósito y/o objetivo era determinar la correlación existente entre habilidades sociales y la comunicación interpersonal de los estudiantes de la UNA-P, siendo su metodología cuantitativa usando técnicas para la aplicación en estudiantes matriculados en el año 2015-2. En el que tuvo como resultado una correlación

positiva que los categoriza como sobre saliente entre habilidades sociales y el uno de comunicación interpersonales adecuadamente (Florez , Garcia , Calsina , & Yapuchura , 2016).

En cuanto a los antecedentes internacionales que implican las habilidades sociales, se pudo evidenciar que tuvo como coincidencia con este proyecto de investigación el hecho de que poseían una metodología cuantitativa y un enfoque de corte correlacional; el primero de ellos se asemeja en que la población investigada pertenece al primer ciclo, es decir en una etapa de adaptación, mientras que en sus principales diferencias se encontró que los resultados demostraron una correlación positiva en sus sujetos de estudio, además que su población no son pertenecientes a la milicia, sino estudiantes. Estas investigaciones resultan útiles puesto que contribuyen a enforcar de manera más efectiva el estudio de la variable, como lo es la correlación que en estos casos fueron positivos y con ello establecer si coinciden o no con el estudio correlacional.

Un estudio por Pereira, Souza, Assef, Ramos, Pontes, Ferreira, Ramos. Leal, Soares Ramos. (2019) en la ciudad de Uruguay presentó una investigación que apunta a describir las características sociodemográficas académicas de 50 estudiantes universitarios cuya metodología fue cuantitativa y el instrumento empleado fue el EEP-14; dichos participantes de la investigación y correlacionaron con los niveles de estrés y de resiliencia, dados resultados apuntaron que los alumnos con niveles elevados de estrés tienen niveles moderados y bajos de la capacidad de recuperación. A partir de ese resultado, se concluyó la necesidad de desarrollo de programas que se refieren al mantenimiento de estrategias eficaces de enfrentamiento ante situaciones adversas dentro del contexto académico (Reo Pereira, y otros, 2019).

El objetivo del estudio de Percepción de estrés en personal universitario realizado por Díaz, Córdón, Rubio (2015) en Granada España, es analizar el nivel de estrés percibido por el personal de administración y servicios (pas), del campus científico-técnico de la Universidad de Granada. Metodológicamente cuantitativo y este estuvo basado en la escala de estrés percibido la cual mide el grado en que los sucesos de la vida son valorados por los sujetos como estresantes, permitiendo concluir que: El personal que ha participado en este estudio presenta un nivel de estrés moderado, similar al de otras investigaciones. En general, destacan en sus resultados un moderado nivel de satisfacción en el trabajo, y una insatisfacción como

consecuencia de los recortes salariales, debido a la situación de crisis económica actual. (Cordón-Pozo, Rubio-Herrera, & Díaz Corchuelo, 2015).

En el estudio, estrés percibido y calidad de vida relacionada con la salud en personal sanitario asistencial, llevado a cabo en Uruguay y realizado por Cozzo (2016) se examinaron los resultados potencialmente negativos en la CVRS, y su posible relación con los niveles de Estrés Percibido y variables sociodemográficas y laborales, como potenciales factores de riesgo/protección para los profesionales Sanitarios. El diseño de esta investigación fue cuantitativo de tipo transversal descriptivo comparativo y correlacional; en el cual participaron un total de 56 profesionales sanitarios que se encontraban trabajando en un centro de salud privado en el departamento de Paysandú. La muestra presentó diferentes características sociodemográficas (Cozzo, 2016).

La presente investigación tuvo participación en Callao-Perú, con el objetivo de determinar la relación del estrés percibido y habilidades sociales en docentes; su metodología de estudio fue cuantitativa, con un diseño no experimental de tipo correlacional, de corte transversal. Sus resultados obtuvieron un coeficiente de correlación negativa y baja, aceptando la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis alterna, por lo tanto, afirman que no existe una correlación directa significativa entre estrés percibido y habilidades sociales, es decir las variables varían sin ninguna relación sistemática entre sí (La roche & Genoveva, 2015).

Por otra parte, en lo que concierne el estrés se encontró en las anteriores investigaciones, todos tuvieron una metodología cuantitativa, con un enfoque correlacional; tres de las investigaciones usaron como instrumento EEP-14. Sus resultados arrojaron niveles moderados-elevados de estrés, además el uso de la caracterización sociodemográfica en sus estudios, es importante mencionar que en uno de sus estudios existe la correlación entre las dos variables (Habilidades sociales y estrés percibido) siendo esta correlación negativa; pero su población no coincide con la de esta investigación. En este caso los estudios anteriormente mencionados que competen a la variable estrés, señalan su gran utilidad en cuanto al grado de relevancia del tipo de metodología cuantitativa, así como el uso de la ficha sociodemográfica como instrumento relevante para caracterizar a la población.

En el ámbito nacional, un estudio realizado en la ciudad de Santamarta por Pedraza, Socarrás, Fragozo & Vergara (2014), el objetivo del presente trabajo fue identificar las

habilidades sociales en los estudiantes de psicología de una Universidad Pública de Santa Marta, Magdalena, el cual determinará si los estudiantes poseen o no adecuadas HS, lo que permitirá implementar programas encaminados al desarrollo de las mismas, se usó una metodología cuantitativa, de tipo descriptivo. Los resultados obtenidos en la presente investigación se articulan con los obtenidos por Del Prette y Méndez (1999) a través de su estudio, obtuvieron puntajes que se ubican en categoría alta, en el cual se encontraron adecuadas habilidades sociales en estudiantes de psicología y a su vez se evidencia la adquisición de las mismas después de un entrenamiento (Pedraza, Socarrás, Fragozo, & Vergara, 2014).

En San Juan de Pasto-Colombia, se realizó un estudio, que tuvo como objetivo describir las habilidades sociales relacionadas con el proceso de comunicación en estudiantes de grado decimo, a través de la escala habilidades sociales, su metodología fue cuantitativa, de corte transversal de tipo descriptivo; tuvo como resultado niveles de habilidades sociales por encima de la media, sin embargo existen diferencias significativas frente a la variable de género, quienes muestran un nivel más alto en estos repertorios de comportamiento (Betancourth, Zambrano, Ceballo, Benavides, & Villota, 2017).

En estudio realizado en una universidad privada de la costa caribe colombiana, tuvo como objetivo identificar el nivel de habilidades sociales en estudiantes que ingresan a primer semestre del programa de psicología, tiene como metodología un estudio descriptivo, bajo el paradigma empírico- analítico; sus resultados indicaron que las mujeres obtienen mejor desempeño al hacer y rechazar peticiones, interactuar con amigos y compañeros, en cambio los hombres en interactuar con personas que les atraen, mejores relaciones interpersonales con personas desconocidas (Campo & Martínez, 2009).

Lo que respecta los antecedentes nacionales desde variables habilidades sociales, se pudo evidenciar que, las investigaciones coinciden en que se presentan desde un enfoque cuantitativo, en su mayoría de corte transversal y en una de ellas fue empleado el mismo instrumento de esta investigación (Lista de chequeo de habilidades sociales); se encuentran diferencias de las anteriores investigaciones, tales como el método descriptivo; siendo sus resultados encima de la media o altos. En estos estudios en particular yace su utilidad en cuanto al uso del instrumento de Goldstein, debido a que permite comparar los resultados de manera objetiva, sumado a eso

el estudio fue realizado en territorio colombiano y validado, generando datos de confiabilidad en cuanto a la investigación.

Estos antecedentes resultan útiles al señalar lo viable del instrumento (Lista de chequeo de habilidades sociales) como facilitador de la recolección de datos en cuanto a las deficiencias-competencias que tiene una persona en sus habilidades sociales e identificar el uso de la variedad de habilidades sociales personales e interpersonales; así como la implementación del corte transversal para la realización del estudio estadístico y demográfico, los cuales permiten identificar y evaluar los factores psicosociales individuales.

Se halla una investigación en Colombia, cuyo el objetivo del estudio fue determinar los niveles y la relación entre satisfacción de la imagen corporal, estrés percibido y resiliencia en soldados con amputación víctimas del conflicto armado interno colombiano. Fue un estudio cuantitativo, transversal, de alcance correlacional, se contó con la participación de 31 soldados colombianos víctimas del conflicto armado interno y con algún grado de amputación, a quienes se les aplicó el Multidimensional (MBSRQ), (EEP-14) y el (Cd-Risc 10) en el marco de una metodología cuantitativa. Los resultados muestran altas puntuaciones en conductas orientadas a mantener la forma física, atractivo físico autoevaluado y cuidado del aspecto físico, puntuaciones bajas en estrés y puntuaciones con tendencias altas en Resiliencia, así como una correlación negativa entre el estrés (Herrera Moreno, y otros, 2018).

En el estudio llevado a cabo por Duarte & Espitia (2017), en la ciudad de Bogotá, titulado: depresión, estrés y apoyo social percibido en el proceso de hospitalización de la Sociedad de Cirugía Hospital de San José de la ciudad de Bogotá-Colombia y el cual tuvo como principal objetivo contribuir con el fortalecimiento de los conocimientos en el área de la psicología de la salud, y se convertirá en un aporte clínico para los profesionales de la salud mental al interior de instituciones hospitalarias, siendo un recurso científico de orden investigativo, que permite soportar intervenciones y cambios organizacionales que incrementen la calidad de la atención en la salud; implemento una metodología en su estudio de carácter cuantitativo y de corte transversal descriptivo se desarrolló en el Hospital de San José de la ciudad de Bogotá D.C., institución de cuarto nivel de atención. (Preciado-Duarte & Rojas-Espitia, 2017).

Un estudio realizado en la ciudad de Bucaramanga por González, Delgado y otros (2014) tuvo como objetivo describir el comportamiento de la respuesta al estrés y la presencia de

síntomas de depresión de importancia clínica a lo largo de un semestre académico en estudiantes del programa de medicina de la Universidad Autónoma de Bucaramanga y su asociación con el rendimiento académico. se encontró entre los resultados de las dos pruebas con la calificación final del curso; se usó una metodología cuantitativa. Altos niveles de estrés y la presencia de síntomas de depresión pueden afectar funciones cognitivas como la memoria de trabajo, la toma de decisiones, la concentración y la atención, alterando así el desempeño académico (Gonzales Olaya, Delgado Rico, Escobar Sanchez, & Cárdenas Angelone, 2014).

Desde la variable estrés se encontró, que en la primera investigación plasmada se usó el instrumento de medición EEP-14 (Estrés percibido) en población militar, de alcance correlacional y de corte transversal; por otro lado, los demás antecedentes difieren de esta investigación en cuanto a sus resultados, dado a que arrojaron bajo nivel de estrés y una de dichas investigaciones resulto ser descriptiva. Estas investigaciones resultan útiles al servir como base en la población de estudio (militares) y guía referente ante procedimientos que puedan facilitar el abordaje de la temática en cuanto a la variable.

En cuanto a los antecedentes locales, en el Cesar, se desarrolló un estudio en el que tuvo como objetivo identificar causales de estrés laboral en el personal administrativo de la cruz roja Colombia Seccional Cesar, reconociendo los factores de riesgo psicosocial que actúan como posibles fuentes de estrés de la institución, su metodología fue cuantitativo y su estudio fue de tipo descriptivo de corte transversal; su población está compuesta con 52 trabajadores de la cruz roja Colombia seccional-Cesar, Valledupar. Tuvo como resultado identificación del estrés en diferentes cargos, atención al cliente, procesos administrativos largos, deficiencia en la coordinación de las actividades y responsabilidades propias del cargo. Siendo el 48%, de los trabajadores le produce angustia la dificultad para desarrollar las destrezas y habilidades (Garcia , 2016).

Otros estudios realizados en el Cesar, fue realizado en docentes universitarios del departamento del Cesar, cuyo objetivo fua analizar la relación entre estrés ocupacional y la evaluación de desempeño de los docentes, su metodología de investigación fue de estudio cuantitativo correlacional, de alcance transversal en el que se trabajó con 47 docentes de una universidad del departamento del cesar. Sus resultados indican que no existe ninguna relación significativa entre las variables estudiadas, pero resulta relevante mencionar que los docentes

se encuentran un nivel problemático de estrés siendo inherente al rol laboral del docente (Acosta, Jiménez , Pulido, & Redondo, 2018)

Con respecto a los antecedentes locales, cabe aclarar que fueron limitados los estudios que coinciden con estas variables (Habilidades sociales y estrés percibido), sin embargo se encontró un estudio sobre el estrés en trabajadores de la cruz roja seccional Valledupar; se asemejan en que hicieron uso una metodología cuantitativa, con un corte transversal; entre sus diferencia que sin bien no coinciden con su instrumento, la población y el tipo estudio que fue descriptivo, se resalta su importancia debido a que contribuye al análisis sobre el estrés en dicha ciudad. Siendo de utilidad como base de estudio de la variable estrés en la ciudad de Valledupar.

Por otro lado, no se encontró estudios realizados sobre habilidades sociales en el departamento del Cesar ni en la ciudad de Valledupar, esto podría llegar a considerarse un limitante para la investigación; sin embargo, convierte el objetivo de este estudio, en una oportunidad de fomentar la innovación de estudio de dicha variable en la ciudad, y sirviendo como base de estudio a futuras investigaciones.

La revisión de los antecedentes en el marco de una investigación resulta importante puesto que sirve como referencia para la guía de la temática a tratar, ayudando a estabilizar la investigación por medio de bases con argumentos sólidos. Dicha revisión permite analizar y reflexionar sobre la teoría y la investigación anterior, facilita una respuesta a la pregunta de investigación; puesto que los antecedentes constituyen una experiencia útil en relación a algún aspecto de la investigación en curso, en cuanto al problema, metodología, diseño empleado, o en la manera de desarrollar el enfoque, permitiendo estructurar formalmente la idea y el esquema de la investigación, además facilita priorizar las perspectivas desde la cual se abordará la temática.

6. Bases teóricas

En este apartado se pondrá un conjunto de conceptos que explicará el fenómeno planteado, integrando temáticas que compete a las variables que serán analizadas, este proceso contribuye a explicar las razones que han conducido a la elección de la temática en concreto, establecer los objetivos y plantear las hipótesis; así como conocer el estado actual del tema

facilitando identificar el marco de referencia, definiciones conceptuales de las variables de estudio desde el punto de vista que han adoptado distintos autores; también contribuye a descubrir métodos y procedimientos destinados a la recogida y análisis de datos.

6.1 Habilidades sociales

Las habilidades sociales constituyen un amplio campo de investigación, con importantes desarrollos teóricos y metodológicos en las últimas décadas, y han despertado gran interés en diferentes áreas de la psicología por sus aplicaciones; el término habilidad se utiliza para indicar que la competencia social no es un rasgo de la personalidad, sino más bien un conjunto de comportamientos aprendidos y adquiridos a través de observación, imitación, ensayo, información; aunque cabe aclarar que la práctica de las habilidades sociales está influida por las características del medio y factores tales como la edad, sexo y estatus del receptor, afectan la conducta social del sujeto (Gades, 2016).

Según Caballo citado por Cohen (2011) las habilidades sociales son un conjunto de conductas que permiten al individuo desarrollarse en un contexto individual o interpersonal expresando sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de un modo adecuado a la situación. Generalmente, posibilitan la resolución de los problemas de la vida cotidiana. Las habilidades sociales permiten así afrontar situaciones interpersonales, lo que las torna necesarias para la adaptación del sujeto al ambiente más próximo. Esta adaptación supone poder trabajar con otros, poseer estrategias de negociación y acuerdos y el autocontrol de la propia conducta en función del feedback que se recibe de otros.

Combs & Slaby (citados por Peñafiel & Serrano, 2010) sostienen que “las habilidades sociales son la capacidad para relacionarse con los demás en un contexto social dado de un modo determinado que es aceptado o valorado socialmente y, al mismo tiempo; personalmente beneficiosos, mutuamente beneficiosos, o principalmente beneficiosos para los demás” (p.12) Combs & Slaby (citados por Peñafiel & Serrano, 2010) sostienen que “las habilidades sociales son la capacidad para relacionarse con los demás en un contexto social dado de un modo determinado que es aceptado o valorado socialmente y al mismo tiempo; personalmente beneficiosos, mutuamente beneficiosos, o principalmente beneficiosos para los demás” (p.12)

La habilidad social debe considerarse dentro de un marco cultural determinado y los patrones de comunicación cambian ampliamente entre culturas, dependiendo de factores tales como la edad, el sexo, la clase social, la religión y la educación. El individuo trae también a la situación sus propias actitudes, valores, creencias, capacidades cognitivas y un modo único de interacción. Mientras que por su parte Furnham resalta que este término hace referencias a las capacidades o aptitudes empleadas por un individuo cuando interactúa con otras personas en un nivel interpersonal.

Las habilidades sociales cumplen las siguientes funciones en las relaciones e interacciones entre iguales: Permiten el conocimiento de sí mismo y de los demás. Por lo tanto, las relaciones interpersonales proporcionan un contexto relevante tanto para la individualización como para la socialización, facilitando el desarrollo de determinados aspectos del conocimiento social y determinadas conductas, habilidades y estrategias que se han de poner en práctica para relacionarse con los demás; ser habilidoso social brinda apoyo emocional y fuente de disfrute en la relación con los iguales se encuentra afecto, intimidad, alianza, ayuda, apoyo, compañía, aumento del valor, sentido de inclusión, sentimientos de pertenencia y aceptación y facilitan el aprendizaje del rol sexual, el desarrollo moral y el aprendizaje de valores (Imach, Furnham, & Casares, 2010)

Para la comprensión y la adecuada concepción de las habilidades sociales, es necesario considerar algunas de sus particularidades; puesto que ciertas características que coinciden a la hora de definir una conducta como socialmente habilidosa, entre las que cabe destacar las siguientes (Monjas, 1992; Caballo, 1993): Repertorios de conducta adquiridos a través del aprendizaje, otra de sus principales características constituyen las habilidades que ponemos en marcha en contextos interpersonales, y otros componentes cognitivos, emocionales (conocimiento social, facultad de solucionar problemas sociales, constructos personales, expectativas y sistemas de autorregulación) y fisiológicos.

Aclarando que las anteriores características aumentan el refuerzo social y la satisfacción mutua; dado que las habilidades sociales son específicas de la situación, la persona tiene que tener la capacidad de percibir la información básica de contexto o de la situación que se le presenta (percepción de indicadores verbales y no verbales, ambiente físico), porque toda conducta habilidosa depende del contexto, de la situación y de sus reglas, de los individuos con

los que se interactúa, del sexo, de la edad, de los sentimientos de los otros, etc. (Alonso Arana, 2017).

Por su parte, Bandura (1963); afirmaba que la mayor parte de nuestras conductas sociales las aprendemos viendo como los demás las realizan, esto es a lo que denominó aprendizaje observacional y vicario. Aquí la imitación juega un papel primordial, porque es a partir de las acciones de quienes nos rodean de donde tomamos el punto de partida para hacer lo mismo. Él consideraba que el aprendizaje se produce por la interacción de tres elementos: la conducta, el ambiente y los factores personales; en ese aspecto la relación entre la persona y el ambiente está mediada por procesos de aprendizaje (procesos de modelado y moldeamiento) que pueden capacitar al sujeto para actuar de un modo socialmente competente (Romina, 2016).

Elia Roca define las habilidades sociales (HHSS) como una serie de conductas observables, pero también de pensamientos y emociones, que ayudan a mantener relaciones interpersonales satisfactorias, y a procurar que los demás respeten los derechos y no impiden lograr objetivos. Además, las HHSS son pautas de funcionamiento que permiten relacionarse con otras personas, en tal forma que el individuo consiga un máximo de beneficios y un mínimo de consecuencias negativa, tanto a corto como a largo plazo. Esta definición tiene en cuenta los intereses y sentimientos de los demás y cuando entran en conflicto trata de encontrar en lo posible, soluciones satisfactorias para ambas partes; basándose en que las relaciones interpersonales como principal fuente de bienestar, y también puede convertir de en causa mayor de estrés y malestar, sobre todo si se tiene déficit de HHSS (Roca, 2014).

Las habilidades sociales son conductas manifiestas verbales y no verbales, observables en las distintas situaciones de interacción que tiene una persona con otra. A su vez, las habilidades sociales son respuestas específicas, pues su efectividad depende del contexto concreto de la interacción y de los parámetros que en ella se activan. Es decir, son conductas dirigidas a cooperar y trabajar en equipo, compartir ideas, ponerse de acuerdo, dialogar en pos de metas comunes. Asertividad y habilidades sociales: expresar los deseos y opiniones y defender los propios derechos, como respetan a los demás. Afrontar y resolver situaciones problemáticas y conflictos interpersonales (Tapia & Cubo, 2017).

Existen diferentes tipos de habilidades, podemos encontrar categorías referidas a contextos como familiar, laboral, personal y dentro de ella las básicas y las complejas; dentro de las básicas se evidencian la capacidad de escuchar, formular una pregunta y en las habilidades sociales complejas reposan empatía, inteligencia emocional, asertividad, capacidad de comunicar sentimientos y emociones, capacidad de definir un problema y evaluar soluciones (Carrillo Guerrero, 2015).

Mientras que Goldstein define las habilidades sociales como la respuesta a la interacción recíproca de múltiples factores ambientales, individuales y de conducta de la persona que en definitiva permiten el aprendizaje del comportamiento social. Los factores que intervienen en el desarrollo de las habilidades sociales son de dos tipos: ambientales e individuales. Los ambientales hacen referencia a la competencia social que se debe tener en cuenta el medio natural en la cual se va a desarrollar el individuo; mientras que las individuales son aquellos que interactúan con las variables ambientales para dar como resultado la conducta social. Por otro lado, las habilidades sociales se derivan en variaciones constitucionales que hacen alusión al temperamento, género y atractivo personal y las variables psicológicas: Aspectos cognitivos, afectivos y conductuales (Goldstein, 2012).

El interés creciente de la psicología por los factores cognitivos ha influido también en la evaluación y tratamiento de las habilidades sociales básicas de interacción social, habilidades para hacer amigos, habilidades conversacionales, habilidades relacionadas con sentimientos, emociones y opiniones, habilidades de resolución de problemas interpersonales, etc. (Patricia , 2014).

Piaget (1969) propuso estadios dentro del desarrollo moral y mencionó ideas sobre el proceso de sociabilización, donde consideraba que el punto de partida era en la niñez donde se construía el respeto por la norma es el respeto por los otros; mientras un concepto similar señaló Papalia planteando que el aprendizaje de las habilidades sociales se inicia desde el nacimiento a través del proceso de socialización. Diversos enfoques evolutivos coinciden en señalar que en los años preescolares o de niñez temprana son fundamentales en la actitud cognitiva que implica las habilidades sociales (Lacunza & Contini, 2009).

Dándole continuidad a las distintas teorías y en apoyo de la definición que reposa en el manual de desarrollo de habilidades de comunicación, describe que las habilidades sociales dependen del aprendizaje de cada individuo y por lo tanto del contexto sociocultural del que proceden, apuntan que toda habilidad social es un comportamiento que lleva a resolver una situación social de manera efectiva, es decir, que sea aceptable para el propio sujeto y para el contexto social en el que se encuentra. Así las habilidades sociales han sido vistas como comportamientos que son instrumentales para resolver conflictos, situaciones o tareas sociales (Díaz , 2011).

6.2 Estrés percibido

El estrés es un proceso psicológico normal que se origina cuando se presenta una fuerte exigencia y desconoce cómo responder ante ella de forma clara y adecuada. Cuando este tipo de respuestas se generan producirían situaciones que conllevarían a un posible desarrollo del éxito, de manera inmediata y eficaz reduciendo las consecuencias negativas asociadas al estrés; La respuesta al estrés es la manera afrontar y adaptarse a las diversas situaciones que se presenten (Ministerio del interior, 2014).

Lazarus y Folkman (1986) definen el concepto de estrés refiriéndose a las interrelaciones que se producen entre la persona y su contexto, en el que está inserto. El estrés se produce cuando la persona valora lo que sucede como algo que supera los recursos con los que cuenta y pone en peligro su bienestar personal. Por medio se encuentra la evaluación cognitiva que realiza el sujeto; pero, además, tiene en cuenta el elemento emocional que conlleva esta situación.

El estrés se considera como el proceso que se lleva a cabo cuando una persona percibe una situación o acontecimiento complejo en el cual se encuentra como amenazante o desbordante de sus recursos. Puede evidenciarse como un fenómeno social, y por su naturaleza, un fenómeno psicofisiológico. Regularmente los hechos que lo activan son los que están relacionados con cambios que exigen del individuo un sobreesfuerzo y por tanto ponen en peligro su bienestar personal. El estrés suele presentarse como la interacción entre el individuo y su entorno; se transforma en emociones que se desarrollan en función de determinados componentes personales, de los motivos y necesidades centrales del individuo, de su

autovaloración, sus recursos y aquellas estrategias para afrontarlas, que se desarrollan en el transcurso de la experiencia vital (Pérez Núñez & García Viamontes, 2014).

Elliot & Eisdorfer (1982), citados por (Barrero, 2000) proponen cuatro categorías de estresores: Estresores agudos. Son aquellos eventos o situaciones que tienen corta duración en el tiempo y que por lo general son externos: otro de ellos son las Secuencias estresantes. Estas tienen una duración más prolongada y se asocian a eventos de la vida que se salen de lo cotidiano y se convierten en eventos extraordinarios y Estresores intermitentes. Son conjuntos de estresores agudos que se presentan con cierta regularidad o periodicidad y cuya aparición indefectiblemente genera respuestas de estrés en el individuo y, por último, pero no menos importante los Estresores crónicos continuos. Estos se pueden definir como las situaciones que se presentan en la vida de los individuos, generando niveles de activación permanentes y que son constantes en la cotidianidad de la persona (Ospina Stepanian, 2016).

También es curioso lo sucedido con la terminología que designa los diversos fenómenos del estrés. El nombre de “estrés” fue ideado incluso antes de la lucha por adaptarse a la vida; por ejemplo, conflicto, frustración, trauma, anomia, alienación, ansiedad, depresión y angustia emocional, conceptos, que reflejan los problemas de adaptación impuestos por condiciones vitales difíciles, fueron unificados bajo la rúbrica de estrés. El estrés se convirtió en el concepto dominante para unificar estos conceptos y para identificar las causas y consecuencias emocionales de las luchas para el manejo de las presiones de la vida cotidiana.

En cuanto al estrés las teorías tienden a explicarse desde los componentes fisiológico o psicológica; es por ellos que, dependiendo de la intensidad, predictibilidad y recurrencia de este estresor, las respuestas de los individuos pueden ir desde tolerancia y evitación del estresor a nivel individual a la rápida aparición de nuevos rasgos o extinción a nivel poblacional. Así, un nivel moderado de estrés es esencial para el crecimiento y diferenciación de los sistemas metabólicos, fisiológicos, neurológicos y anatómicos de un organismo (Florencia, 2012).

Según Ortiz & Centelles (2014), se han establecido dos tipos o formas de estrés. Uno de estos es positivo y el otro es negativo:

El Eustrés representa aquel estrés donde el individuo interacciona con su estresor, pero mantiene su mente abierta y creativa, y prepara el cuerpo y la mente para una función óptima. En este estado de estrés, el individuo deriva placer, alegría, bienestar y equilibrio, así como experiencias agradables y satisfactorias. La persona con estrés positivo se caracteriza por ser creativo y motivado, es lo que lo mantiene viviendo y trabajando.

El individuo expresa y manifiesta sus talentos especiales y su imaginación e iniciativa en forma única/original. Se enfrentan y resuelven problemas. Mientras que el Distrés es el tipo de estrés produce una sobrecarga de trabajo no asimilable, la cual eventualmente desencadena un desequilibrio fisiológico y psicológico que termina en una reducción en la productividad del individuo, la aparición de enfermedades psicosomáticas y en un envejecimiento acelerado. Es todo lo que produce una sensación desagradable. La vida cotidiana se encuentra repleta de los estresantes negativos, tales como un mal ambiente de trabajo, el fracaso, la ruptura familiar, un duelo, entre otros (Ortiz & Centelles, 2014).

Para Selye de los principales exponentes del estrés y retomado por Antonia Ferreira (2012) el estrés es una de las respuestas adaptativas del organismo ante los diversos estresores, denominándolo «Síndrome general de adaptación»; describiéndolo en tres etapas de adaptación, el de Alarma de reacción: cuando el cuerpo detecta el estresor, uno segundo como Fase de adaptación en el que el cuerpo reacciona ante el estresor y la fase de agotamiento: por su duración o intensidad empiezan a agotarse las defensas del cuerpo (Barrio, Garcia , Ruiz, & Arce, 2006).

Mientras que para Pérez Jarauta el estrés es una reacción normal y sana del cuerpo para afrontar los pequeños retos cotidianos y las situaciones excepcionales o difíciles de la vida, además señala que un nivel de estrés no adecuado mantenido durante cierto tiempo produce malestar físico y emocional. Puede influir mucho en cómo y la calidad de vida; llegando a tener relación con algunas enfermedades como problemas musculares, de la piel, digestivos, dolores de cabeza, insomnio etc (Pérez, Echauri, & Salcedo, 2002).

7. Bases legales

Desde el marco legal, una de las leyes fundamentales es la ley 1616 de 2013 que tiene como objeto garantizar el ejercicio pleno del derecho a la salud mental a la población colombiana, priorizando a los niños, las niñas y adolescentes, mediante la promoción de la salud y la prevención del trastorno mental, la atención Integral e Integrada en salud mental en el ámbito del sistema general de seguridad social en salud, de conformidad con lo preceptuado en el artículo 49 de la Constitución y con fundamento en el enfoque promocional de calidad de vida y la estrategia y principios de la atención primaria en salud (El congreso de Colombia , 2013). De la anterior ley, resulta relevante dar a conocer las siguientes definiciones: Promoción de la salud mental, prevención primaria del trastorno mental, la importancia de la atención integral e integrada en salud mental (La promoción, prevención secundaria y terciaria), además la atención integral e integrada en salud mental (Tratamiento, rehabilitación en salud e inclusión social), así como la atención integral e integrada en salud mental, y trastorno mental

Basado en el acuerdo 2 de 2001, el Plan de Servicios de Sanidad Militar y Policial en el título 1, capítulo 1 artículo 1 el cual señala la importancia del conjunto de servicios de atención en salud al que tiene derecho cada afiliado del Sistema de Salud de las Fuerzas Militares y de la Policía Nacional (SSMP) y sus beneficiarios y el mismo conjunto de servicios al que está obligado el Sistema a garantizarles, con sujeción a los recursos disponibles en cada uno de los Subsistemas, para la prestación de servicios de salud (Ministerio de Defensa Nacional, 2001).

De acuerdo a la ley 1090 de 2006 se establece en el título II Disposiciones generales, los psicólogos estarán atentos para regirse por los estándares de la comunidad y en el posible impacto que la desviación de esos estándares puede tener sobre la calidad de su desempeño como psicólogos confidencialidad, el bienestar del usuario o grupos: Los psicólogos respetarán la integridad y protegerán el bienestar de las personas y de los grupos con los cuales trabajan, evaluación de técnicas: En el desarrollo, publicación y utilización de los instrumentos de evaluación, los psicólogos se esforzarán por promover el bienestar y los mejores intereses del cliente, la investigación con participantes humanos: La decisión de acometer una investigación descansa sobre el juicio que hace cada psicólogo sobre cómo contribuir mejor al desarrollo de la Psicología y al bienestar humano (El Congreso de Colombia , 2006).

CAPITULO III MARCO METODOLOGICO

8. Enfoque de la investigación

El enfoque de esta investigación es de tipo cuantitativo Sarduy (2011), refiriéndose al método cuantitativo expresa: Son estudios que exponen sólo clasificaciones de datos y descripciones de la realidad social. El interés de una investigación de tipo cuantitativo se mostrará una serie de datos catalogados, sin ningún tipo de información añadida que le dé una explicación, más allá de la que en sí mismos toleran. La investigación cuantitativa se dedica a recoger, procesar y analizar datos cuantitativos o numéricos sobre variables previamente determinadas y estudia la asociación o relación entre las variables que han sido cuantificadas, lo que ayuda aún más en la interpretación de los resultados (p. 41).

Esta investigación parte desde el enfoque cuantitativo, puesto que facilita evaluar la naturaleza de los fenómenos que refieren a una problemática, permitiendo crear hipótesis, medir, interpretar y analizar el comportamiento de una serie de causas y efectos, a partir de los datos observado. Además, este enfoque posibilita aplicar técnicas o utilizar instrumentos que requieren de datos numéricos y base a estudios probabilísticos que permiten la cuantificación del resultado para así lograr la comprensión de la investigación y desarrollo del objetivo que se está llevando a cabo, facilitando el proceso de encontrar las respuestas a la pregunta problema que con anterioridad se habían formulado.

Teniendo en cuenta que el enfoque de la investigación es cuantitativo, su alcance es de corte correlacional; dado que este tipo de estudio tiene como finalidad conocer la relación o grado de asociación que existe entre dos o más conceptos, categorías o variables en una muestra o contexto particular; conociendo el comportamiento entre dicha variable, es decir, intentar predecir el valor aproximado que tendrá un grupo de individuo en una variable, a partir del valor que posee en las variables relacionadas (Hernandez Sampieri, Fernandez Collado, & Baptista, 2014).

9. Tipo y diseño de la investigación

El diseño de investigación es de tipo No experimental, dado que no se manipularán las variables deliberadamente; la inferencia sobre las relaciones entre variables se realiza sin intervención o influencia directa y dicha relaciones se observarán los fenómenos tal cual como se darán en el contexto militar, se recolectarán los datos en un periodo de tiempo específico para posteriormente ser analizados.

Esta investigación como anteriormente se había mencionado es de tipo no experimental y dada las características corresponde a un alcance Correlacional en la cual se pretende relacionar variables como lo son las habilidades sociales y el estrés percibido, intentando predecir el valor aproximado que tendrá el grupo de individuos en dichas variables.

Con relación a este respecto Hernández y otros (2006), consideran la investigación no experimental como “aquella que se realiza sin manipular deliberadamente las variables. Lo que se hace en la investigación no experimental, es observar fenómenos tal y como se dan en el contexto natural para después analizarlos” Recolectan datos en un solo momento, en un tiempo único, Tienen como propósito describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado. Es como “tomar una fotografía” de algo que sucede. Los diseños transeccionales tienen como objetivo indagar la incidencia de las modalidades o niveles de una o más variables en una población.

La investigación no experimental cuantitativa es la investigación que se realiza sin manipular deliberadamente variables, estudios en los que no hacemos variar en forma intencional las variables independientes para ver su efecto sobre otra. Dentro de este tipo de investigación se observan fenómenos tal como se dan en su contexto natural, para analizarlos. En la investigación no experimental las variables independientes ocurren y no es posible manipularlas, no se tiene control directo sobre dichas variables ni se puede influir en ellas, porque ya sucedieron, al igual que sus efectos (Hernandez Sampieri, Fernandez Collado, & Baptista, 2014).

En continuidad de la investigación cuantitativa se hizo uso de una de las corrientes de pensamientos más importante en el desarrollo investigativo como lo es, el positivismo; el cual busca la objetividad como características de las pruebas, mediante la medida y cuantificación

de los datos, lo que implica la neutralidad del investigador. Esto ocasiona que conserva una postura distante, no interactiva, como condición de rigor para excluir juicios valorativos e influencia en la observación, en el experimento, en la aplicación de las pruebas y en la recolección de la información; basándose en una realidad objetiva, ordenada, que se puede explicitar y con ello la importancia de estudiar a el individuo y su contexto a través de instrumentos psicométricos. Además, esta corriente de pensamiento señala que solo se puede llegar a una conclusión a partir de unas hipótesis.

10. Población

La población de estudio es un conjunto de casos, definido, limitado y accesible, que formará el referente para la elección de la muestra que cumple con una serie de criterios predeterminados. Es importante especificar la población de estudio porque al concluir la investigación a partir de una muestra de dicha población, será posible generalizar o extrapolar los resultados obtenidos del estudio hacia el resto de la población o universo. (Arias, Villasís, & Miranda, 2016).

De acuerdo a lo anterior se establece que la población de estudio está constituida por 42 soldados recién incorporados dentro de un periodo de 3 meses en el batallón BASPC N°10; se decide trabajar con todos, con el fin de generalizar los resultados en una población definida y obtener datos sobre las características o parámetros, es decir la investigación se llevó a cabo con los 42 soldados recién incorporados los cuales fueron objeto de estudio, por medio del censo poblacional; Sabino (2002), se refiere al censo poblacional como el estudio que utiliza todos los elementos de la población para obtener una misma información.

11. Técnicas e instrumentos

Una técnica es una forma particular para aplicar un método y está referida a los procedimientos empleados para la recolección y tratamiento de datos. Representando los medios auxiliares con los que cuenta un investigador para aprender el estudio con un fin específico. Por otro lado, desde el tipo de investigación cuantitativa las técnicas contribuyen a medir y graduar los fenómenos y su intensidad, permitiendo su cuantificación y tratamiento estadístico (Palella Stracuzzi & Martins Pestan, 2012)

La técnica seleccionada en esta investigación para la recolección de datos, es la técnica de encuesta la cual es un conjunto de preguntas respecto de una o más variables a medir, siendo congruentes con el planteamiento del problema e hipótesis. Dicha técnica emplea preguntas estandarizadas que intenta medir la distribución de dicho colectivo a través de varias características, por ende, la importancia de la representatividad, la cual no es garantizada por el tamaño de la muestra sino por su adecuada elección (Hernandez Sampieri, Fernandez Collado, & Baptista, 2014).

11.1 Lista de chequeo de habilidades sociales HHSS

Esta lista de chequeo Habilidades Sociales fue diseñada por Arnold Goldstein y su equipo de colaboradores todos ellos especialistas en ciencias de la conducta, los cuales seleccionaron 50 ítems, a partir de una relación de habilidades básicas que comprendía la descripción de seis tipos de habilidades: habilidades sociales básicas, habilidades sociales avanzadas, habilidades relacionadas con los sentimientos, habilidades alternativas a la agresión, habilidades para hacer frente al estrés y habilidades de planificación. La escala de habilidades sociales de Goldstein, es una prueba IPSATIVA, que puede ser aplicado tanto en forma individual como grupal, pudiendo incluso en algunos casos ser autoadministrada. Está conformada por 50 frases que están asociadas a la valoración que se tiene de cada habilidad basándose en la conducta personal frente a distintas situaciones.

En este cuestionario además de sus datos personales, encontrará una lista de habilidades que pueden poseerse en mayor o menor grado. En cada uno de ellos existen 5 posibilidades de responder Nunca, Muy pocas veces, Alguna vez, a menudo, y siempre; dependiendo de su elección si la afirmación del ítem se presenta, nunca o en raras ocasiones, esporádicamente, con ciertas frecuencias o de manera frecuente”.

1. El puntaje obtenido en el ítem, el cual va de 1 a 5 permite identificar en qué medida el sujeto es competente o deficiente en el empleo de una habilidad social, así como el tipo de situación en la que lo es. Las puntuaciones 1 y 2 indican, en general, un déficit en la habilidad.

2. El puntaje por áreas, el cual indica las deficiencias o logros del sujeto en un área específica se obtiene sumando los puntajes obtenidos en los ítems comprendidos en cada área del instrumento y comparándolo con los baremos correspondientes.
3. El puntaje total, que varía en función al número de ítems que responde el sujeto en cada valor de 1 a 5, es como mínimo 50 y como máximo de 250 puntos. Este tipo de puntaje sirve como indicador objetivo del éxito o progreso del programa de tratamiento conductual, al aplicarse la prueba a manera de re-test luego del tratamiento.

11.1.1 Validez y confiabilidad

Tomás, A. (1995), al realizar el análisis de ítems de la Lista de Chequeo de Habilidades Sociales halló correlaciones significativas ($p < .05$, $.01$ y $.001$). Además, cada una de las Escalas componentes obtuvieron una correlación positiva y altamente significativa a un nivel de $p < .001$ con la Escala Total de Habilidades sociales, contribuyendo de una manera significativamente alta a la medición de las Habilidades sociales. Asimismo, la prueba test-re-test fue calculada mediante el coeficiente de correlación Producto-momento de Pearson, obteniéndose una “ r ” = 0.6137 y una “ t ” = 3.011, la cual es muy significativa al $p < .01$. El tiempo entre el test y el re-test fue de 4 meses. Con propósitos de aumentar la precisión de la confiabilidad se calculó el Coeficiente Alpha de Cronbach, de consistencia interna, obteniéndose Alpha Total “ rtt ” = 0.9244. Finalmente, todos estos valores demostraron la precisión y estabilidad de la Lista de Chequeo de Habilidades Sociales de Goldstein (Goldstein, 2012).

11.1.2 Operacionalización de Lista de chequeo de habilidades sociales

Variable	Dimensiones	Indicadores	Ítem
Habilidades sociales	Grupo I: primeras habilidades sociales	Escuchar	1. ¿Presta atención a la persona que está hablando y hace un esfuerzo para comprender lo que está diciendo? Situación
		Iniciar una conversación	2. Iniciar una conversación ¿Habla con los demás de temas poco importantes para pasar luego a los más importantes? Situación
		Mantener una conversación	3. Mantener una conversación ¿habla con otras personas sobre cosas que interesan ambos? Situación
		Formular una pregunta	4. ¿Determina la información que necesita y se le pide a la persona adecuada? Situación
		Dar las gracias	5. ¿Permite que los demás sepan que agradece favores?
		Presentarse	6. ¿Se da a conocer a los demás por propia iniciativa?
		Presentar a otras personas	7. ¿Ayuda a los demás que se conozcan entre sí?
		Hacer un cumplido	8. ¿Dice que le gusta algún aspecto de la otra persona o alguna de las actividades que realiza?
	Grupo II: Habilidades sociales avanzadas	Pedir ayuda	9. ¿Pide que le ayuden cuando tiene alguna dificultad?
		Participar	10. ¿Elegir la mejor forma para integrarse en un grupo o participar en una determinada actividad?
		Dar instrucciones	11. ¿Explica con claridad a los demás como hacer una tarea específica?
		Seguir instrucciones	12. ¿Presta atención a las instrucciones, pide explicaciones, lleva adelante las instrucciones correctamente?
		Disculparse	13. ¿Pide disculpas a los demás por haber hecho algo mal?

		Convencer a los demás	14. ¿Intenta persuadir a los demás que sus ideas son mejores y serán de mayor utilidad que de las de otra persona?
Grupo III: Habilidades relacionadas con los sentimientos		Conocer los propios sentimientos	15. ¿Intenta reconocer las emociones que experimenta?
		Expresar los sentimientos	16. ¿Permite que los demás conozcan lo que siente?
		Comprender los sentimientos de los demás	17. ¿Intenta comprender lo que sienten los demás?
		Enfrentarse con el enfado de otros	18. ¿Intenta comprender lo que sienten los demás?
		Expresar afecto	19. Expresar afecto ¿Permite que los demás sepan que se preocupa o se interesa por ellos?
		Resolver el miedo	20. ¿Piensa por qué está asustado y hace algo para disminuir su miedo?
		Autorrecompensarse	21. ¿Se dice a si mismo o hace cosas agradables cuando se merece su recompensa?
	Grupo IV: Habilidades alternativas a la agresión		Pedir permiso
		Compartir algo	23. ¿Se ofrece para compartir algo que es apreciado por los demás?
		Ayudar a los demás	24. ¿Ayuda a quien necesita?
		Negociar	25. ¿Llegó a establecer un acuerdo que satisfaga tanto a sí mismo como a quienes tienen posturas diferentes?
		Empezar el autocontrol	26. ¿Controla su carácter de modo que no se le escapen las cosas de la mano?
		Defender los propios derechos	27. ¿Defiende sus derechos dando a conocer a los demás las cosas de la mano?
		Responder a las bromas	28. ¿Se las arregla sin perder el control cuando los demás te hacen bromas?
		Evitar los problemas con los demás	29. ¿Se mantiene al margen de las situaciones que le pueden ocasionar problemas?

		No entrar en peleas	30. ¿Encuentra otras formas para resolver situaciones difíciles sin tener que pelearse?
	Grupo V: Habilidades para hacer frente al estrés	Formular una queja	31. ¿Les dice a los demás cuando han sido ellos los responsables de originar un determinado problema e intenta encontrar una solución?
		Responder a una queja	32. ¿Intenta llegar a una solución justa ante la queja justificada de alguien?
		Demostrar deportividad después de un juego	33. ¿Expresa un cumplido sincero a los demás por la forma en que han jugado?
		Resolver la vergüenza	34. ¿Hace algo que le ayude a sentir menos vergüenza o a estar cohibido?
		Arreglársela cuando le dejan de lado	35. ¿Determina si lo han dejado de lado en alguna actividad y luego hace algo para sentirse mejor en esa situación?
		Defender a un amigo	36. ¿Manifiesta a los demás que han tratado injustamente a un amigo?
		Responder a la persuasión	37. ¿Considera con cuidado la posición de la otra persona, comparándola con la propia, antes de decidir lo que hará?
		Responder al fracaso	38. ¿Comprender la razón por la cual ha fracasado en una determinada situación y que puede hacer para tener más éxito en el futuro?
		Enfrentarse a los mensajes contradictorios	39. ¿Reconoce y resuelve la confusión que se produce cuando los demás le explican una cosa y hacen otra?
		Responder a una acusación	40. ¿Comprende lo que significa la acusación y por qué se la han hecho y luego piensa en la mejor forma de relacionarse con la persona que ha hecho la acusación?
		Prepararse para una conversación difícil	41. ¿Planifica forma de exponer su punto de vista antes de una conversación problemática?
		Hacer frente a las presiones del grupo	42. ¿Decida lo que quiere hacer cuando los demás quieren que haga una cosa distinta?
		Grupo VI: Habilidades de planificación	Tomar iniciativa
	Discernir sobre la causa de un problema		44. ¿Reconoce si la causa de algún acontecimiento es consecuencia de alguna situación bajo su control?

		Establecer un objetivo	45. ¿Toma de decisiones realistas sobre lo que es capaz de realizar antes de comenzar una tarea?
		Determinar las propias habilidades	46. ¿Es realista cuando debe dilucidar como puede desenvolverse en una determinada tarea?
		Recoger información	47. ¿Resuelve lo que necesita saber y como conseguir la información?
		Resolver los problemas según su importancia	48. ¿Determina de forma realista cuál de los problemas es el más importante y solucionarlo primero?
		Tomar una decisión	49. ¿Considera las posibilidades y elige la que le hará sentirse mejor?
		Concentrarse en una tarea	50. ¿Se organiza y se prepara para facilitar la ejecución de su trabajo?

11.2 Estrés percibido (EEP-14)

La EES-14 es una escala que consta de catorce puntos que evalúan la percepción de estrés durante el último mes. Cada pregunta tiene un patrón de respuesta polinómica de cinco opciones: nunca, casi nunca, de vez en cuando, a menudo y muy a menudo, que dan puntuaciones de cero a cuatro. Sin embargo, los puntos 4, 5, 6, 7, 9, 10 y 13 tienen un patrón de puntuación reverso de cuatro a cero. Da puntuaciones entre 0 y 56, a una mayor puntuación corresponde un mayor nivel de estrés percibido.

11.2.1 Validez y confiabilidad

En estudio realizado en Bogotá, Colombia por Campos, Bustos & Romero (2009) La consistencia interna de la escala fue 0,87. La correlación corregida entre cada ítem, la puntuación total además La prueba de esfericidad de Bartlett mostró un chi-cuadrado = 833,2; grados de libertad = 91, $p < 0,001$, y la prueba de adecuación muestral de Kaiser Meyer Olkin alcanzó un coeficiente de 0,898. En el análisis factorial confirmatorio se identificaron dos factores. El factor 1 (“afrentamiento de los estresores”) mostró un valor propio de 5,394 que explicaba el 38,5% de la varianza; y el factor 2 (“percepción de estrés”) alcanzó un valor propio de 1,556 que daba cuenta del 11,1% de la varianza. Estos factores explicaban el 49,6% de la varianza. La correlación entre los factores fue $r = 0,649$. La prueba de bondad del ajuste mostró un chi- cuadrado = 73,1; grados de libertad = 64, $p = 0,205$ (Campo, Busto, & Romero, 2009).

11.2.2 Operacionalización del instrumento estrés percibido

Variable	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Valor
Estrés percibido	Estrés general	Afectado	1. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?	<p>La valoración de las respuestas, se hizo en función de las siguientes opciones</p> <p>1 Nunca 2 Casi nunca 3 De vez en cuando 4 A menudo 5 Muy a menudo</p>
		Incapaz de controlar las cosas	2. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?	
		Nervioso o estresado	3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?	
		No afrontar	8. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?	
		Enfadado	11. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?	
		Cosas por hacer	12. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer?	
	Capacidad de afrontamiento	Acumulación de dificultades	14. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?	
		Éxito	4. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?	
		Afrontamiento efectivo	5. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?	
		Seguridad	6. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?	
Cosas van bien		7. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?		
		Controlar dificultades	9. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?	

		Todo bajo control	10. En el último mes, ¿con que frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?	
		Pasar el tiempo	13. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo?	

12. Técnica de análisis de datos

La Estadística Descriptiva o Deductiva trata del recuento, ordenación y clasificación de los datos obtenidos por las observaciones. Se construyen tablas y se representan gráficos que permiten simplificar la complejidad de los datos que intervienen en la distribución. Asimismo, se calculan parámetros estadísticos que caracterizan la distribución. No se hace uso del Cálculo de Probabilidades y únicamente se limita a realizar deducciones directamente a partir de los datos y parámetros obtenidos (Borrego, 2008).

El diseño de esta investigación es transversal, puesto que solo se va a observar y describir las variables habilidades sociales y estrés percibido, tal cual como se presenta en su ambiente, sin ejercer ningún tipo de presión sobre ella. Con relación a consideran la investigación no experimental como “aquella que se realiza sin manipular deliberadamente las variables. Lo que se hace en la investigación no experimental, es observar fenómenos tal y como se dan en el contexto natural para después analizarlos”

La investigación que se realiza sin manipular deliberadamente variables. Es decir, se trata de estudios en los que no hacemos variar en forma intencional las variables independientes para ver su efecto sobre otras variables. Lo que hacemos en la investigación no experimental es observar fenómenos tal como se dan en su contexto natural, para analizarlos; en un estudio no experimental no se genera ninguna situación, sino que se observan situaciones ya existentes, no provocadas intencionalmente en la investigación por quien la realiza (Hernandez Sampieri, Fernandez Collado, & Baptista, 2014).

El diseño transversal se clasifica como un estudio observacional de base individual que suele tener un doble propósito: descriptivo y analítico. También es conocido como estudio de prevalencia o encuesta transversal; su objetivo primordial es identificar la frecuencia de una condición o conducta en la población estudiada y es uno de los diseños básicos en casos, controles y cohortes de la investigación (Rodriguez & Medivelso, 2018).

Finalmente, la investigación fue realizada bajo la modalidad de los estudios de campo, ya que la información y los datos necesarios para la realización de la misma serán obtenidos directamente de la organización en la cual se efectúa el estudio. “los datos de interés se recogen

en forma directa de la realidad mediante el trabajo concreto del investigador” (Atencio, Gouvêla, & Lozano, 2011).

13. Consideraciones éticas

En el estudio se tuvieron en cuenta las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación con seres humanos los principios éticos más importantes en la práctica de la investigación con personas son el respeto, el beneficio y la justicia; de los cuales se poseen distintos aspectos fundamentales a la hora de investigar, como el consentimiento informado de los participantes el cual es un deber del profesional de la psicología y un derecho del usuario de sus servicios profesionales y del participante en sus investigaciones.

Es obligación del profesional de la psicología informar a su usuario, y asegurarse de que éste entienda acerca de los procedimientos, las técnicas y estrategias que seguirá en sus actividades de evaluación, investigación o intervención psicológica, en su respectiva área de ejercicio profesional (Colegio Colombiano de Psicólogos, 2016) e igualmente la Ley 1090 de 2006 para la investigación en psicología, la resolución 008430 de 1993 del Ministerio de Salud, la cual establece normas científicas, administrativas, técnicas en investigaciones en salud (Ministerio de Salud, 2013; Ministerio de la Protección Social, 2006).

A los participantes se le garantizó el anonimato y la confidencialidad de la información proporcionada siguiendo las normas de la APA y el Colegio Colombiano De Psicólogos; que como bien se señalará si se desea o no participar marcando la opción correspondiente. Los cuestionarios entregados no solicitarán datos personales de identificación, manteniendo así el anonimato del participante.

La Ley 1090 de 2006, tratándose del consentimiento informado, es consecuente con la premisa del Estado social de derecho en la que los derechos de las personas se fundamentan en su dignidad humana que nadie puede desconocer. Tratar a una persona desde el punto de vista médico, asistencial, psicológico o de cualquier otra forma, sin su consentimiento, es cosificar a dicha persona con lo que se le estaría vulnerando su derecho a ser tratada con dignidad. De ahí que el artículo 36, ordinal de la Ley sea categórico al señalar como un deber legal del psicólogo

la práctica del consentimiento informado en todas las áreas de su actuación profesional (COLPSI, 2016).

14. Sistema de variables

Definición conceptual: Habilidades sociales

Las habilidades sociales son un conjunto de habilidades y capacidades (variadas y específicas) para el contacto interpersonal y la solución de problemas de índole interpersonal y/o socioemocional. Estas habilidades y capacidades se aplican en actividades desde básicas hasta avanzadas e instrumentales Goldstein (1980, p.12). Es una variable cualitativa ordinal. Se midió con el instrumento Lista de chequeo de Habilidades Sociales de Goldstein (1980). El cual tiene 50 ítems

Definición conceptual: Estrés percibido

Según Cohen, Kamarck y Mermelstein (1983) el “Estrés Percibido puede ser visto como una variable de resultado que mide el nivel de Estrés experimentado en función de eventos estresores objetivos, procesos de afrontamiento, factores de personalidad, etc.”. Por su parte, Remor (2006) plantea que el nivel de Estrés Percibido correspondería al grado en el que una persona considera que su vida es impredecible, incontrolable o agotadora (Romero, 2006)

Es una variable cualitativa ordinal. Se midió con el instrumento EEP14, tiene 14 ítems. (ver cuadro siguiente)

CAPITULO IV. RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

15. Análisis de congruencia

Título	HABILIDADES SOCIALES Y ESTRÉS PERCIBIDO EN LOS SOLDADOS RECIÉN INCORPORADOS EN UN BATALLÓN EN LA CIUDAD DE VALLEDUPAR DE 2019			
Pregunta problema	¿Cuál es la relación entre habilidades sociales y estrés percibido en los soldados recién incorporados en un batallón en la ciudad de Valledupar de 2019?			
Objetivos	Objetivo general	Determinar la relación entre habilidades sociales y estrés percibido en los soldados recién incorporados del tercer contingente del batallón BASPC N°10 Cacique Upar De La Décima Brigada de la Ciudad de Valledupar de 2019	Objetivos específico	<p>Caracterizar a los soldados recién incorporados del tercer contingente del batallón BASPC N°10 teniendo en cuenta la edad, grado de estudio y nivel socioeconómico.</p> <p>Identificar las habilidades sociales presentes en los soldados recién incorporados del tercer contingente del batallón BASPC N°10.</p> <p>Establecer el nivel de estrés percibido en los soldados recién incorporados del tercer contingente del batallón BASPC N°10.</p>
Variables		Estrés percibido		Habilidades sociales

Hipótesis	Hipótesis inicial	Existe una correlación positiva entre las habilidades sociales y el estrés percibido en soldados recién incorporados en el Batallón del BASPC10 Hipótesis estadística Hi: $r_{x,y} \neq 0$	Hipótesis nula	No existe una correlación positiva entre las habilidades sociales y el estrés percibido en soldados recién incorporados en el Batallón del BASPC10 Ho: $r_{x,y} = 0$
Bases teóricas	Habilidades sociales	Según Caballo (2011), son un conjunto de conductas que le permiten al individuo desarrollarse en un contexto individual o interpersonal, expresando sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derecho de un modo adecuado a la situación (Florez,2016).	Estrés percibido	Según Selye (1936), es una respuesta adaptativa del organismo ante diversos estresores centrándose básicamente entre la correlación de aspectos biológicos, fisiológicos y psicosomáticos (Ospina, 2016). Es importante mencionar los estudios realizados por Lazarus y Folkman (1986), que, por otra parte, plantea como los procesos cognitivos se desarrollan en torno a la situación estresante, es decir, la interrelación que se produce entre la persona y su contexto, que tiende a superar sus recursos y poner en peligro su bienestar personal (Vaca, 2016).
Instrumentos		Lista de chequeo de habilidades sociales, HHSS; Goldstein.		Estrés percibido, EEP-14; Cohen (Adaptado al español por Ramos)

		<p>Está compuesta por 50 Ítem, agrupados en 6 dimensiones (H. sociales básicas, H. sociales avanzadas, H. relacionada con los sentimientos, H. alternativas a la agresión, H. para hacer frente al estrés y H. de planificación), las cuales se presentan en una escala gradual del 1 a 5 (1. Nunca, 2. Rara vez, 3. A veces, 4. A menudo, 5. Siempre).</p> <p>Tiene como principal objetivo determinar las deficiencias y competencias que posee una persona en sus habilidades sociales, además identifica y evalúa el uso de las HHSS de manera personales e interpersonales, y en qué tipo de situaciones tienden a desarrollarla. Siendo importante para esta investigación la identificación y obtención de información precisa y específica sobre el nivel de HHSS de un sujeto.</p>		<p>Está compuesta por 14 Ítem, agrupados en 2 dimensiones (Estrés general y Capacidad de afrontamiento), las cuales se presentan en una escala gradual del 1 a 5 (1. Nunca, 2. Casi nunca, 3. De vez en cuando, 4. A menudo y 5. Muy a menudo).</p> <p>Tiene como principal objetivo evaluar la percepción del estrés en el último mes, además medir las respuestas psicológicas general frente a distintos estresores, evaluando de forma psicométrica el estrés percibido en diferentes ámbitos y población. Siendo importante para esta investigación la identificación y obtención de información precisa y específica sobre el nivel de EEP de un sujeto.</p>
--	--	---	--	--

Fuente: elaboración propia (2019)

16. Análisis de datos

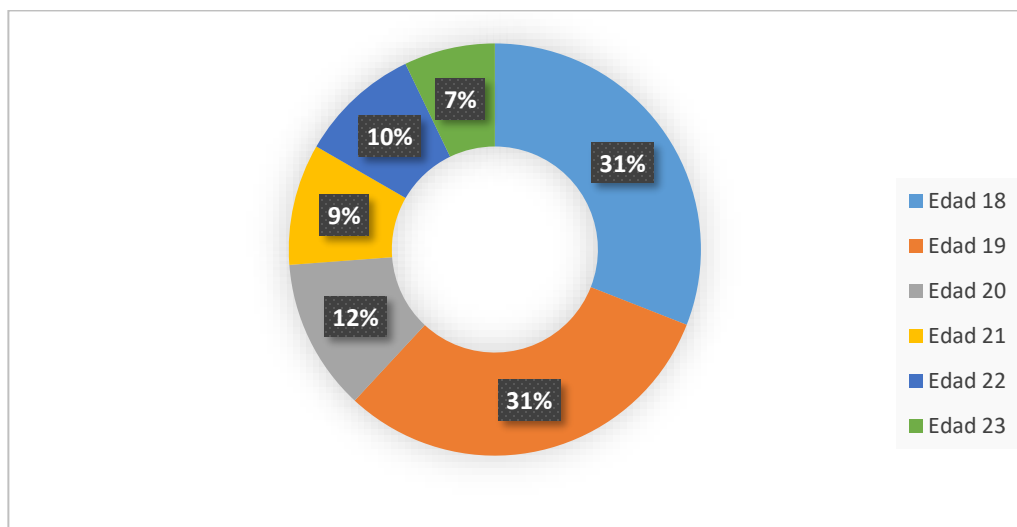
Este capítulo representa la última etapa del proceso de investigación desarrollado para las variables habilidades sociales y estrés percibido, siendo a su vez esta fase donde se contempla el tratamiento estadístico de los datos obtenidos, a través de la aplicación del cuestionario lista de chequeo de habilidades sociales de Goldstein (HHSS) y Estrés percibido de Cohen (EEP-14) en soldados recién incorporados del tercer contingente del BASPC N°10 de la Décima Brigada en la ciudad de Valledupar. Lo que constituye la población de estudio de esta investigación, se realiza el análisis e interpretación de la información considerando las teorías tomadas como referencia y el procedimiento de la investigación; así como también la caracterización de la población de estudio a través de una encuesta sociodemográfica; todo esto con el fin de dar respuesta al objetivo planteado al inicio de la investigación

Para la caracterización sociodemográfica y aplicación de los instrumentos a la población, de los soldados recién incorporados del tercer contingente de BASPC N°10 de la Décima Brigada, fueron reunidos en un auditorio que fue adaptado a las condiciones necesarias y requeridas por cada uno de las aplicaciones de dichos instrumentos; posterior a ello se hace la respectiva presentación por parte de los investigadores, se procede a darles a conocer los propositivos de la investigación y lo que implica el consentimiento informado. Se da continuidad al desarrollo haciendo entrega del respectivo consentimiento informado, la lectura del mismo y su concerniente firma autorizando los procesos.

En esta investigación hizo uso del programa estadístico SPSS v25, el cual facilito el análisis de los resultados, haciendo énfasis en que las correlaciones fueron no paramétricas, porque cumplen con los siguientes requisitos porque la población es muy reducida y por las variables se encuentran en un nivel de medición ordinal por lo que se usó una estadística paramétrica. Por tal motivo el coeficiente correlacional de Spearman, se ajusta a nuestra distribución poblacional es decir siendo la muestra menor a 50 individuos.

Continuando con el proceso, es decir, la recolección de información y el tratamiento de la misma, se explicó el cuestionario para la caracterización sociodemográfica, y su competente diligenciamiento; los cuales arrojaron los siguientes resultados:

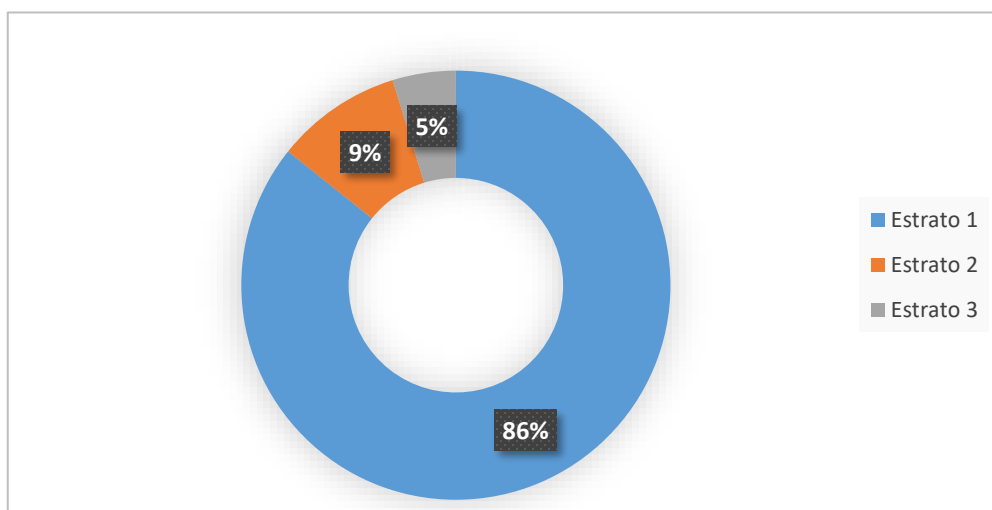
Gráfica 1. Grado de edades



Fuente: elaboración propia (2019)

De acuerdo a la gráfica se puede demostrar que la mayor población de estudio es el 31,0% siendo los soldados que tienen 18 años edad, al igual que el otro 31,0% del rango de edades son los que tiene 19 años de edad; de igual manera se mantiene el 11,9% se encuentra en la edad de 20 años, el 9,5% de la población tiene una edad de 21 años, y al igual que el otro 9,5% de la población tiene una edad de 22 años y la minoría de la población consta de 7,1% dentro del rango de 23 años edad.

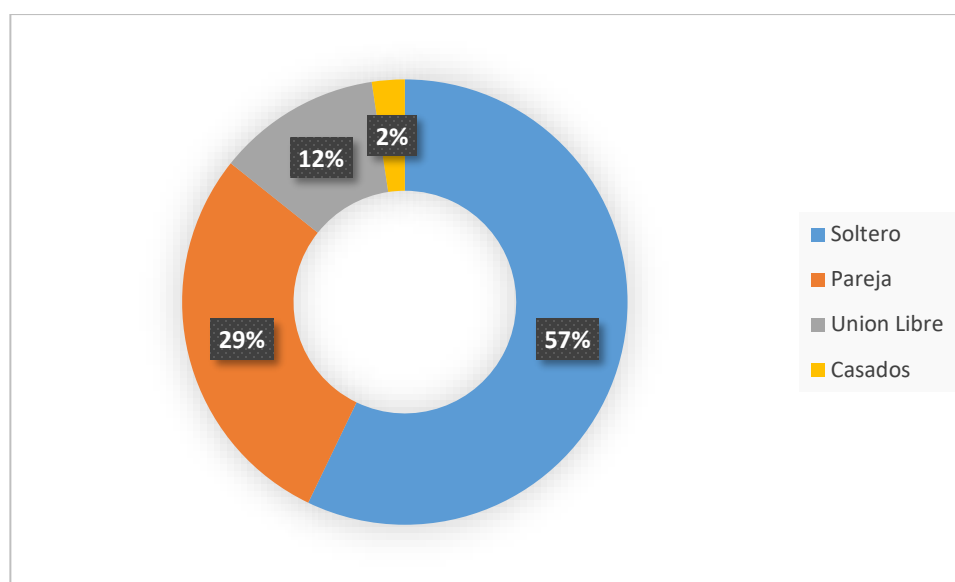
Gráfica 2. Estrato socioeconómico



Fuente: elaboración propia (2019)

Conforme a la gráfica anterior se pudieron establecer 3 niveles de estratos socioeconómicos, en el que la mayoría de la población con un 85,7% son de estrato 1; por consiguiente el 9,5% son de estrato 2 y por ultimo con un 4,8% son de estratos socioeconómico 3; para este apartado resultado importante resaltar las dimensiones sociodemográficas como son los estratos, ya que estos derivan factores importantes como son la educación, salud y redes de apoyo que aportaron características de la población .

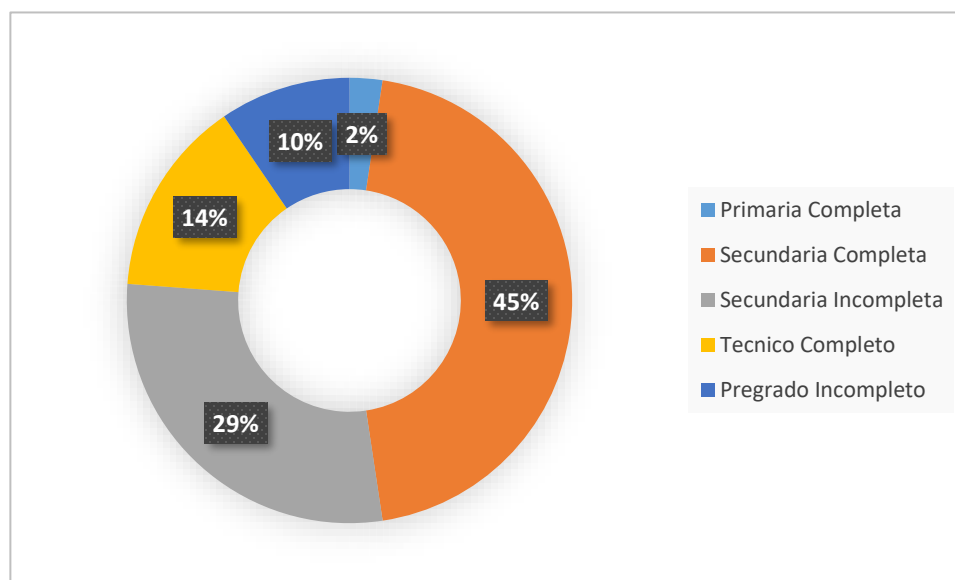
Gráfica 3. Estado civil



Fuente: elaboración propia (2019)

Es importante mencionar los estados civiles de nuestra población debido a que es de relevancia para identificar los vínculos afectivos y/o legales (EC) de dicha población, siendo con un 57,1% la mayoría soltero, siguiente a ello con un 28,6% cuentan con una pareja, el 11,9% poseen una relación de unión libre, y por último con un 2,4% son casados; resulta sorprendente para los investigadores que se encuentre (Aunque mínima) soldados en estado civil casado.

Gráfica 4. Nivel académico actual



Fuente: elaboración propia (2019)

Y por último en la caracterización sociodemográfica, se establecieron los niveles académicos de los sujetos en dicha investigación; la mayoría con un 45,2% poseen un título bachiller, es decir que completaron sus estudios de secundaria, pero con un 28,6% no lograron completar sus estudios de secundaria. Es importante resaltar que el 2,4% no completaron su básica primaria. Ahora resulta importante mencionar que entre 28,6% (Secundaria Incompleta) y el 2,4% (Primaria Completa) no poseen un título académico bachiller, lo que implica que el 31%, el segundo porcentaje más alto, aproximadamente la mitad de ellos no cuentan con un título de bachiller.

Luego de unos días, del diligenciamiento de la caracterización sociodemográfica, se procede a explicar y aplicar, los instrumentos de lista de chequeo de habilidades sociales y la escala de Estrés percibido. Cabe aclarar que los instrumentos fueron empleados en diferentes días, evitando así la fatiga de los participantes y cualquier sesgo en los resultados y errores de esta investigación.

Dándole continuidad al desarrollo del análisis de los resultados, se presentan las dimensiones correlacionadas de las variables habilidades sociales y estrés percibido, tal como se había descrito anteriormente, se usa el programa de análisis de datos PSPP v25; haciendo énfasis en resultados obtenidos a través de la correlación y por consiguiente interpretando y plasmando el resultado global, por medio de un análisis elaborado por los investigadores.

Para el análisis dimensional (D_{1,2,3...}) de las habilidades sociales se utilizan los resultados de los cincuenta ítems los cuales conforman el instrumento y abarcan ocho dimensiones, como los son: D1-Primeras habilidades sociales, D2- Habilidades sociales avanzadas, D3- Habilidades relacionadas con los sentimientos, D4- Habilidades alternativas a la agresión, D5- Habilidades para hacer frente al estrés y D6- Habilidades de planifican; estos sumado proporcionan como resultados mínimo 0 y máximo 250, y así se determina el nivel en el que se encuentran las habilidades sociales de los soldados recién incorporados, los rangos son los siguientes:

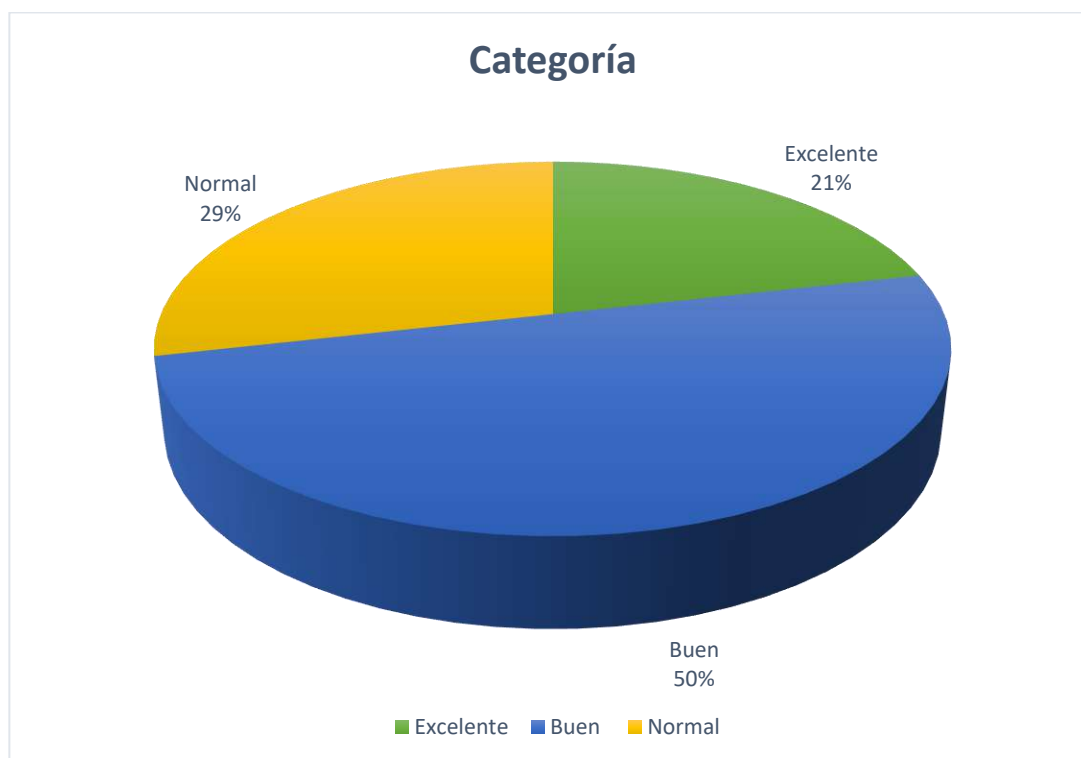
Tabla 1. *Baremos de lista de chequeo de habilidades sociales*

CATEGORIA	Puntaje Directo	Eneatipo	Percentil
Excelente Nivel	205 a 250	9	75 a 100
Buen Nivel	157 a 204	7 y 8	58 a 74
Normal Nivel	78 a 156	4, 5, 6	43 a 57
Bajo Nivel	26 a 77	2 y 3	26 a 42
Deficiente Nivel	0 a 25	1	0 a 25

Fuente: Goldstein (1980)

La respuesta que los sujetos entregaron ante cada ítem de acuerdo a la selección de los mismos, para su respectivo análisis.

Gráfica 5. Dimensión 1: Habilidades sociales básicas

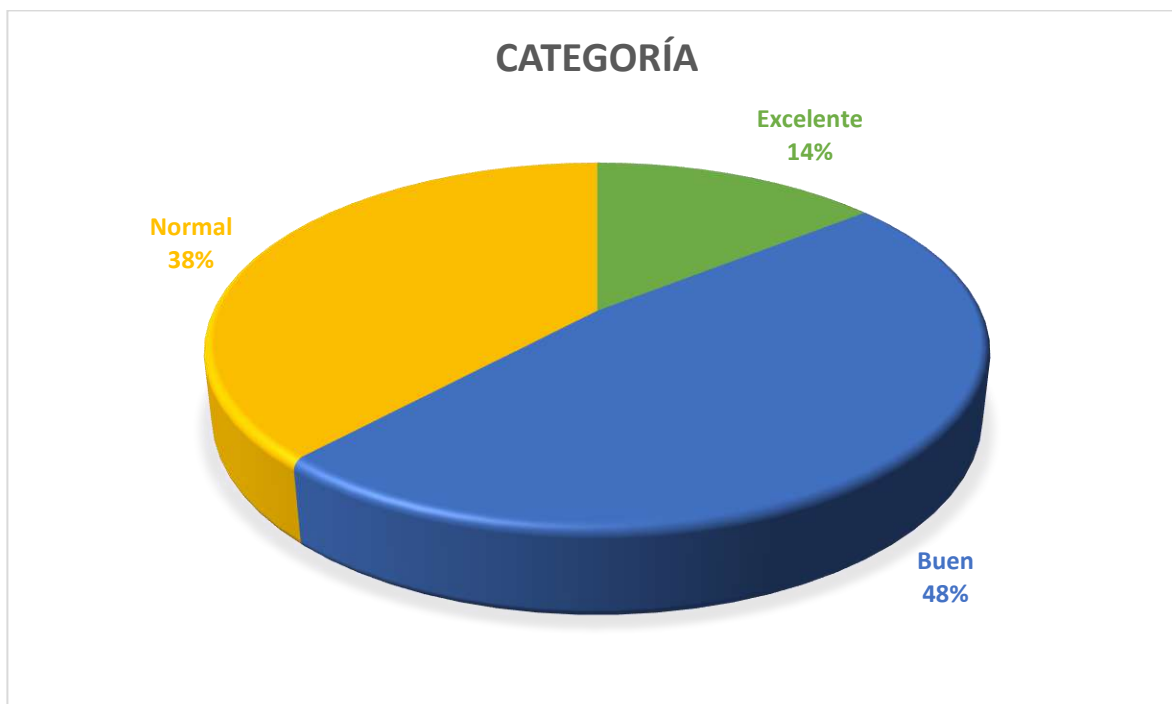


Fuente: elaboración propia (2019)

De acuerdo a los resultados de la dimensión 1 que corresponde a las Habilidades Sociales Básicas; los resultados y la descripción de los puntajes anteriormente mencionados (ver tabla 1), según la escala creada por Goldstein, denomina en que el 50% de la población según la gráfica, mostró un buen nivel, presentando sus Eneatipos entre 7 y 8, y su percentil es de 58 a 74; mientras que el 29 % indica un nivel normal y el 21% de ellos en un nivel excelente. Esto quiere decir que la mayoría de la población de estudio posee ciertas características que facilitan el inicio de una conversación y mantener relaciones interpersonales.

Teniendo en cuenta que, para la población de estudio dentro del contexto militar, es de vital importancia estas características puesto que le facilita al sujeto la capacidad de interactuar y relacionarse con sus superiores y compañeros.

Gráfica 6. Dimensión 2: Habilidades sociales avanzadas

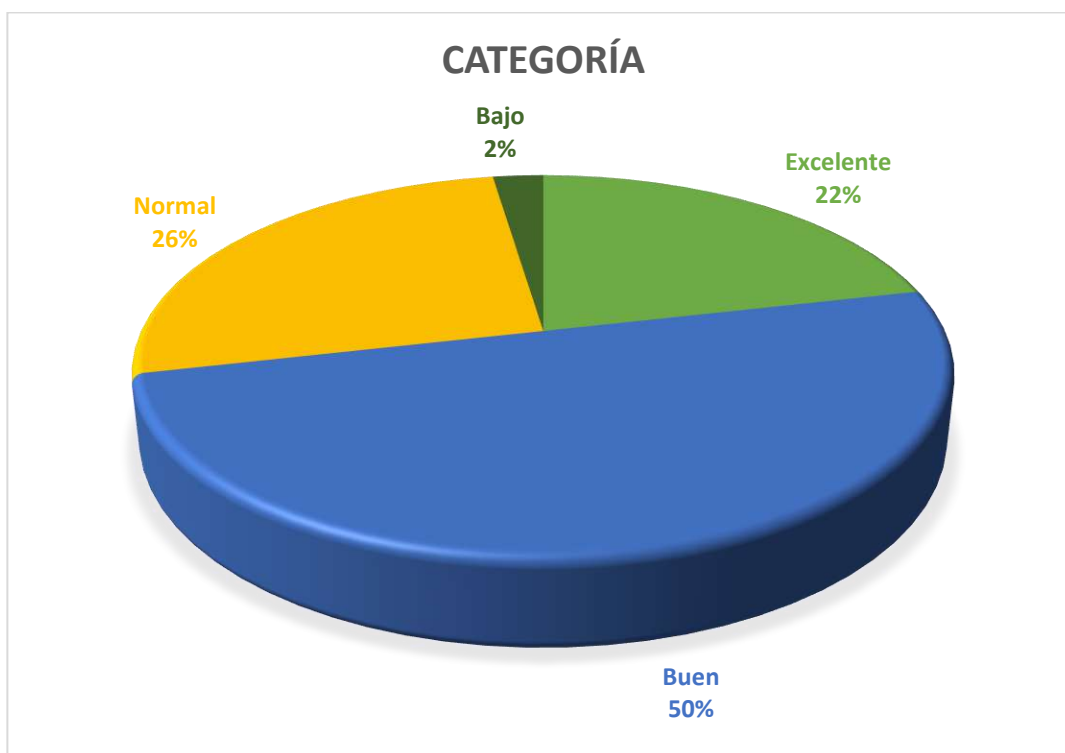


Fuente: elaboración propia (2019)

De acuerdo a los resultados de la dimensión 2 que corresponde a las Habilidades Sociales Avanzadas; los resultados y la descripción de los puntajes anteriormente mencionados (ver tabla 1), según la escala creada por Goldstein, denomina en que el 48% de la población según la gráfica, mostró un buen nivel, presentando sus Eneatipos entre 7 y 8, y su percentil es de 58 a 74; mientras que el 38 % indica un nivel normal y el 14% de ellos en un nivel excelente. Esto quiere decir que la mayoría de la población de estudio tiene un sentido habitual de las responsabilidades y permite ocasionalmente la ayuda de terceros.

Partiendo del hecho que, para la población de estudio dentro del contexto militar, resulta relevante estas características puesto que le facilita al individuo competencias como dar y seguir instrucciones y cumplimiento de objetivos trasados.

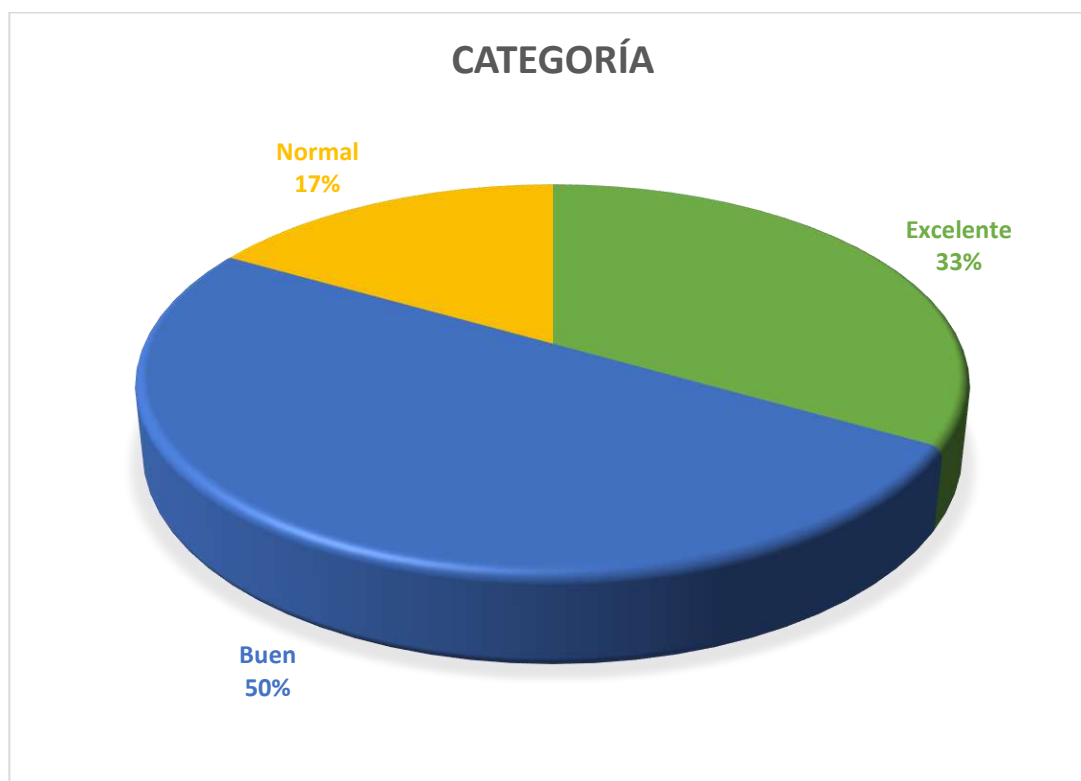
Gráfica 7. Dimensión 3: Habilidades relacionadas con los sentimientos



Fuente: elaboración propia (2019)

De acuerdo a los resultados de la dimensión 3 que corresponde a las Habilidades Sociales relacionada con los sentimientos; los resultados y la descripción de los puntajes anteriormente mencionados (ver tabla 1), según la escala creada por Goldstein, denomina en que el 50% de la población según la gráfica, mostró un buen nivel, presentando sus Eneatipos entre 7 y 8, y su percentil es de 58 a 74; mientras que el 26 % indica un nivel normal, el 22% de ellos en un nivel excelente y solo el 2% presenta un nivel bajo. Esto significa que la mayoría de la población cuentan con las habilidades necesarias para relacionarse con los demás siendo esta misma la que posibilita un equilibrio emocional, en donde logran identificar sus debilidades y fortalezas.

Gráfica 8. *Dimensión 4: Habilidades alternativas a la agresión*

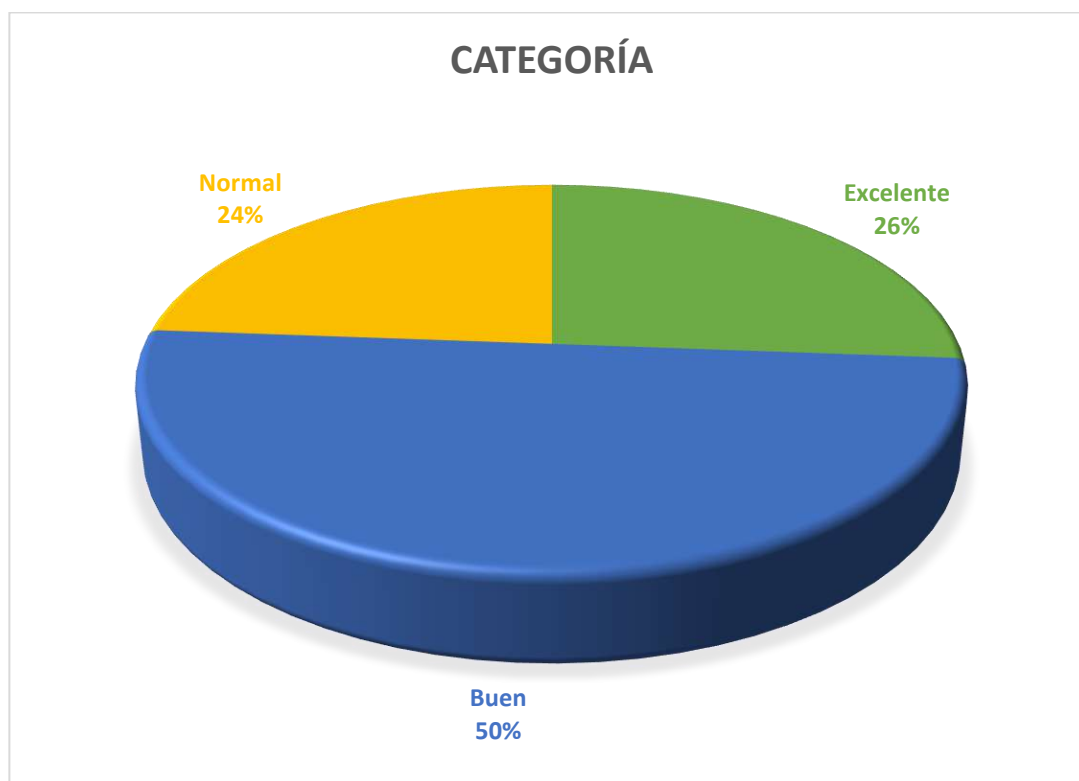


Fuente: *elaboración propia (2019)*

De acuerdo a los resultados de la dimensión 4 que corresponde a las Habilidades Sociales alternativas a la agresión; los resultados y la descripción de los puntajes anteriormente mencionados (ver tabla 1), según la escala creada por Goldstein, denomina en que el 50% de la población según la gráfica, mostró un buen nivel, presentando sus Eneatipos entre 7 y 8, y su percentil es de 58 a 74; mientras que el 33 % indica un nivel excelente y el 17% de ellos en un nivel normal. Esto refiere a que la mayoría de la población de estudio maneja sus emociones, evita conflictos y ocasionalmente es asertivo.

Cabe resaltar, para la población de estudio dentro del contexto militar, resulta relevante estas características puesto que le facilita al individuo capacidades como el autocontrol y tolerancia a la frustración.

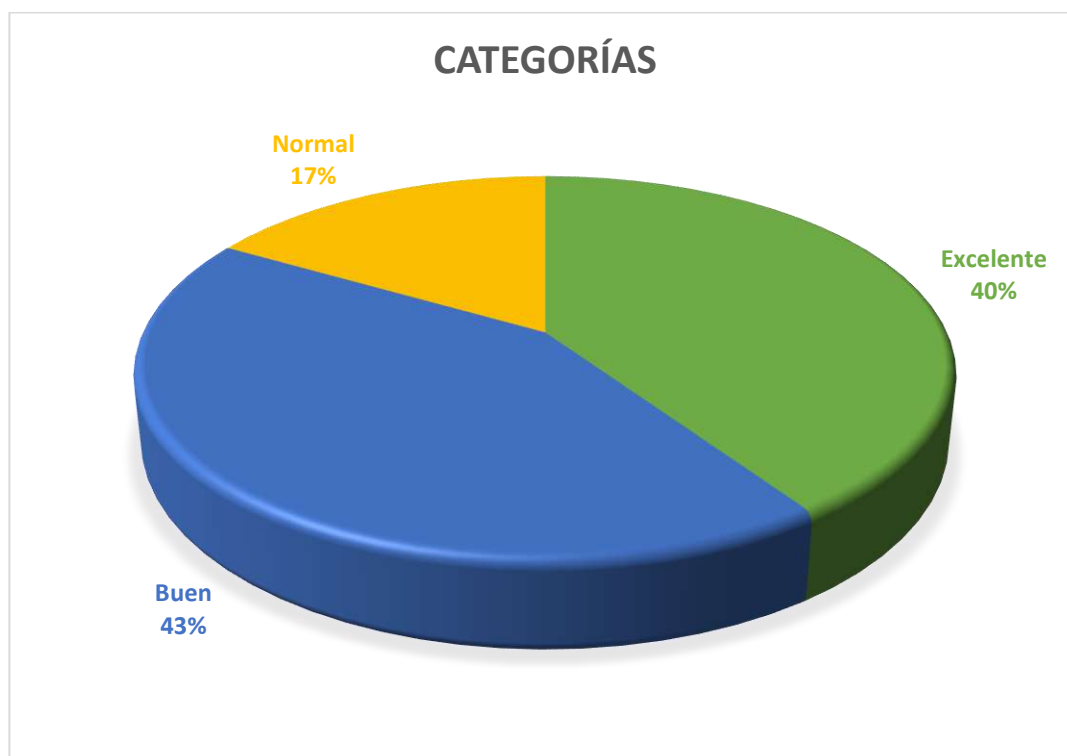
Gráfica 9. *Dimensión 5: Habilidades para hacer frente al estrés*



Fuente: *elaboración propia (2019)*

De acuerdo a los resultados de la dimensión 5 que corresponde a las Habilidades Sociales para hacer frente al estrés; los resultados y la descripción de los puntajes anteriormente mencionados (ver tabla 1), según la escala creada por Goldstein, denomina en que el 50% de la población según la gráfica, mostró un buen nivel, presentando sus Eneatipos entre 7 y 8, y su percentil es de 58 a 74; mientras que el 26 % indica un nivel excelente y el 24% de ellos en un nivel normal. Esto significa que la mayoría de la población de estudio conserva propiedades como la tolerancia a la frustración presentando una madurez medianamente afectiva y como consecuencia de ellos puede tomar decisiones e incluso ser resiliente.

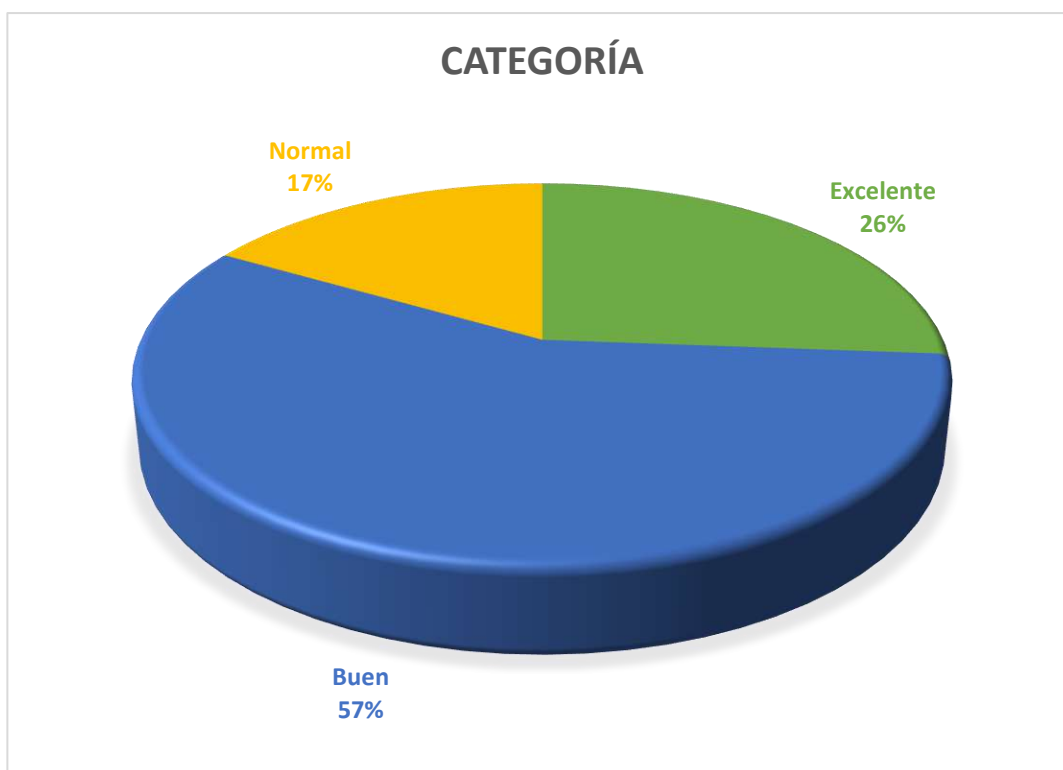
Gráfica 10. *Dimensión 6: Habilidades de planificación*



Fuente: *elaboración propia (2019)*

De acuerdo a los resultados de la dimensión 6 que corresponde a las habilidades de planificación; los resultados y la descripción de los puntajes anteriormente mencionados (ver tabla 1), según la escala creada por Goldstein, denomina en que el 43% de la población según la gráfica, mostró un buen nivel, presentando sus eneatisos entre 7 y 8, y su percentil es de 58 a 74; mientras que el 40 % indica un nivel normal y el 17% de ellos en un nivel excelente. Esto significa que en la mayoría de la población cuentan con las habilidades necesarias para plantear sus objetivos, incluyendo proyectos.

Teniendo en cuenta que, para la población de estudio dentro del contexto militar, resulta relevante estas características puesto que le facilita al individuo tomar iniciativas con mayor facilidad, mejorar estrategias para el desarrollo y ejecución de tácticas militares.

Gráfica 11. Habilidades sociales: Análisis general

Fuente: elaboración propia (2019)

De acuerdo a los resultados anteriormente presentados de cada una de las dimensiones que representan el instrumento de lista de chequeo de habilidades sociales; los resultados y la descripción de los puntajes anteriormente mencionados (ver tabla 1), según la escala creada por Goldstein, denomina en que el 57% de la población según la gráfica, mostró un buen nivel, presentando sus eneatisos entre 7 y 8, y su percentil es de 58 a 74; mientras que el 26 % indica un nivel excelente y el 17% de ellos en un nivel normal. Esto significa que en la mayoría de la población cuentan con las habilidades necesarias generar relaciones interpersonales, capacidad para resolver situaciones sociales de manera eficiente, desarrollo de la inteligencia emocional y comunicación asertiva.

Estrés Percibido

Para el análisis Global y dimensional (D_{1,2,3...}) del estrés percibido se utilizan los resultados de los 14 ítems los cuales conforman el instrumento y que abarca 2 dimensiones, como lo son: D1- Estrés General (Distres) y D 2 – Estrategias de Afrontamiento (Esuestres; estos sumado proporcionan como resultados mínimo 0 y máximo 56, y así se determina el nivel en el que se encuentran el estrés percibido de los soldados recién incorporados, estos rango fueron escogidos de acuerdo a la investigación hecha por Torres & Vega (2015):

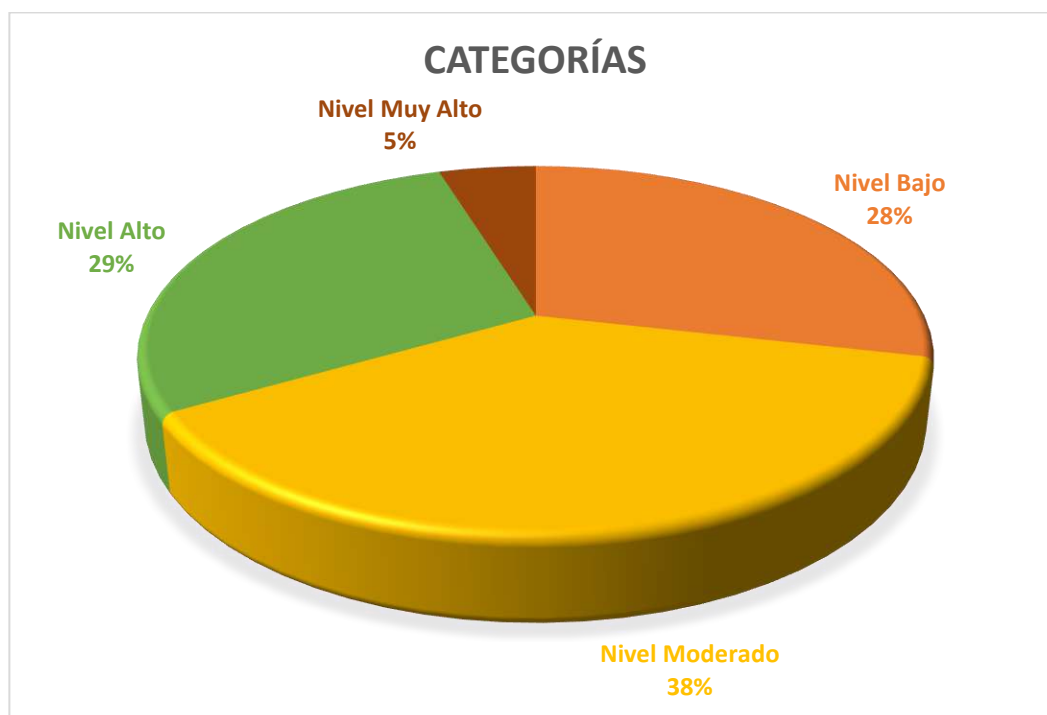
Tabla 2. Baremos del Estrés percibido

Nivel de Estrés	Puntaje Directo
Nivel Bajo	0 – 14
Nivel Moderado	15 – 28
Nivel Alto	29 – 42
Nivel Muy Alto	43 – 56

Fuente: Romero (2009)

La respuesta que los sujetos entregaron ante cada ítem de acuerdo a la selección de los mismos, para su respectivo análisis, se presenta en la siguiente tabla

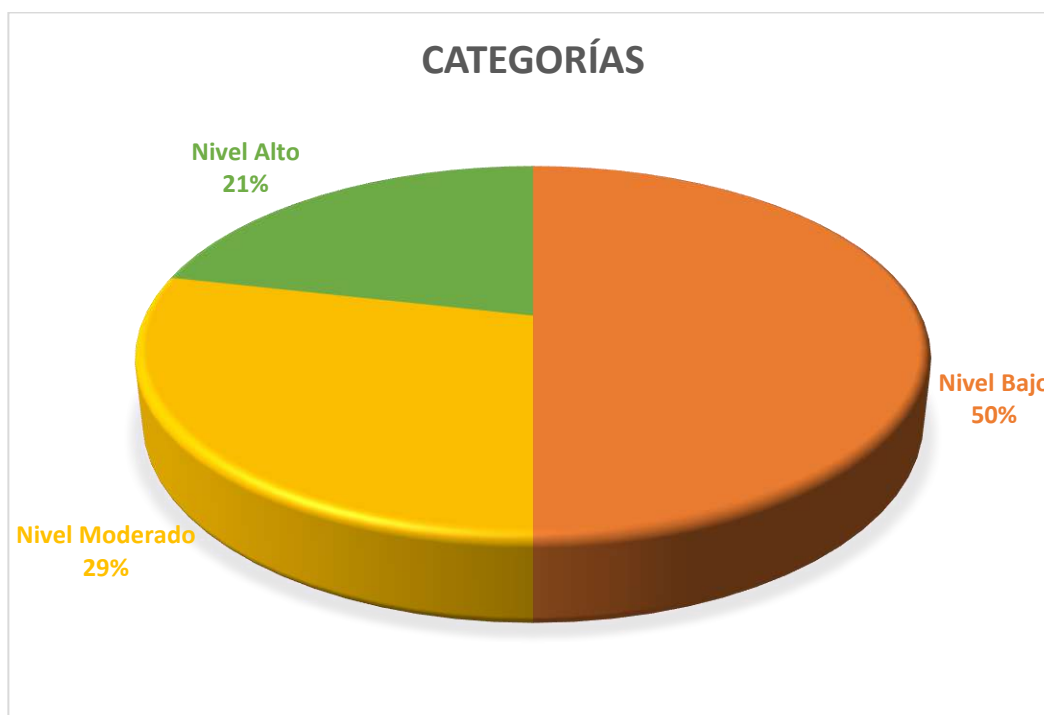
	Nunca	Casi Nunca	De Vez En Cuando	A Menudo	Muy A Menudo
Ítem	0	1	2	3	4

Gráfica 12. Dimensión 1: Estrés general

Fuente: elaboración propia (2019)

De acuerdo a los resultados de la dimensión 1 que corresponde a estrés general (Distres); los resultados y la descripción de los puntajes anteriormente mencionados (ver tabla 9), según la escala creada por Cohen (Adaptada por romero 2009), denomina en que el 38% de la población según la gráfica, mostró un nivel moderado, mientras que el 29 % indica un nivel alto, el 28 % de ellos en un nivel bajo y por último con 5% posee un nivel bajo. Esto significa que en la mayoría de la población cuentan con características como la incapacidad de manejar situaciones y hechos inesperados, estado emocional desorganizado, lo que dificulta la capacidad de afrontamiento y adaptación.

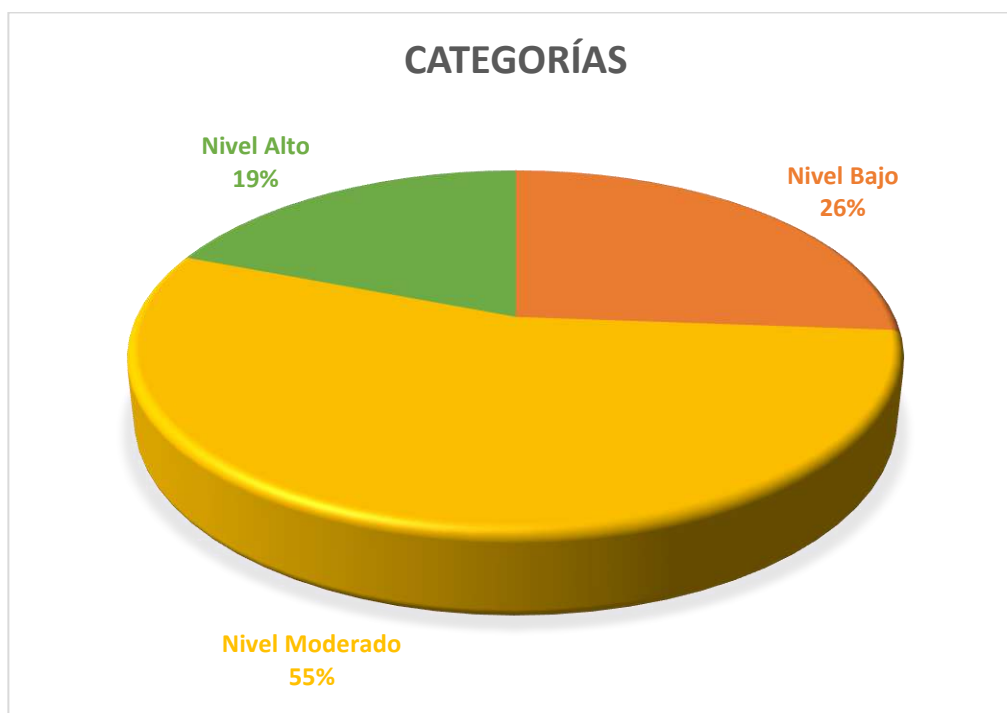
Gráfica 13. *Dimensión 2: Estrategias de afrontamiento*



Fuente: *elaboración propia (2019)*

De acuerdo a los resultados de la dimensión 2 que corresponde a estrategias de afrontamiento (Euestres); los resultados y la descripción de los puntajes anteriormente mencionados (ver tabla 9), según la escala creada por Cohen (Adaptada por romero 2009), denomina en que el 50% de la población según la gráfica, mostró un nivel bajo, mientras que el 29 % indica un nivel moderado y el 21 % de ellos posee un nivel alto. Esto significa que en la mayoría de la población cuentan con características como el poco manejo de los problemas sin éxito y escasa efectividad de afrontamiento, teniendo dificultades para mantener todo bajo control. Dichas estrategias resultan ser un recurso psicológico que el sujeto pone en marcha para hacer frente a situaciones estresantes; ante los procesos en constante cambio, que hace referencia a cómo las condiciones del contexto sociocultural determinan la interacción del sujeto con él mismo y su entorno.

Gráfica 14. *Estrés percibido: Análisis general*



Fuente: *elaboración propia (2019)*

De acuerdo a los resultados anteriormente presentados de cada una de las dimensiones que representan el instrumento de estrés percibido; los resultados y la descripción de los puntajes anteriormente mencionados (ver tabla 9), según la escala creada por Cohen (Adaptada por romero 2009), denomina en que el 55% de la población según la gráfica, mostró un nivel moderado; mientras que el 26 % indica un nivel bajo y el 19% de ellos en un nivel alto.

En el transcurso de la vida de un ser humano se presentan actividades, desempeño de roles, experiencias, vivencias de sucesos, situaciones que generan estrés, ansiedad, nerviosismo y otros síntomas. No todos los agentes estresantes están presentes en la vida de cada individuo, ni afectan de la misma manera. Por el contrario, la respuesta al estrés es diferencial y depende de los agentes, pero también de la acción y la capacidad de afrontamiento por parte del individuo (García A. , 2011)

17. Correlación de variables

Para dar respuesta al objetivo que busca determinar la relación entre las habilidades sociales y el estrés percibido y procurando determinar entre sus elementos básicos cual está más asociado o no entre ellos se procedió a realizar las correlaciones entre las dimensiones de ambas variables. No obstante, como es necesario establecer el tipo de estadístico a aplicar para obtener resultados objetivos, se procedió a realizar el análisis exploratorio de los datos para conocer si los mismos cumplen los requisitos de normalidad y homocedasticidad u homogeneidad de las varianzas, para lo cual se plantearon las diversas hipótesis estadísticas, que establecen por un lado que los datos provienen de una población normal (H_1) y la negación de esta (H_0) y de igual manera para la homogeneidad de varianzas (H_1) y su negación (H_0). En los términos siguientes H_1 : $r_{x,y} \neq 0$ y la H_0 : $r_{x,y} = 0$. En función de ello, la regla de decisión para la prueba de hipótesis es Si $P \leq 0,005$ RH_0 .

Para ese análisis estadístico se trabajó con el programa SPSS. 25, por ello con respecto a la normalidad se aplicó Shapiro-Wilk por tratarse de una muestra de 42 sujetos, es < 50 que es el mínimo establecido para aplicar a Kolmogorov – Smirnov, y sus resultados se muestran en la tabla con un valor de 0,135 y un nivel de significancia de 0,190 mayor a 0,05 por tanto no se puede rechazar la hipótesis nula que indica que no son normales los datos de la variable, por tanto se asume que no existe normalidad.

Tabla 3. Prueba de normalidad HHSS

	Shapiro-Wilk		
	Estadístico	Gl	Sig.
Suma de habilidades sociales	,135	42	,190

Fuente: elaboración propia (2019)

En relación a la homogeneidad de las varianzas se aplicó la prueba de Levene y sus resultados se muestran a continuación

Tabla 4. Prueba de homogeneidad de las varianzas

		Estadístico de Levene	gl	Sig.
Habilidades sociales	Se basa en la media	3,902	42	,010
	Se basa en la mediana	1,443	42	,231
	Se basa en la mediana y con gl ajustado	1,443	42	,231
	Se basa en la media recortada	3,604	42	,014

Fuente: elaboración propia (2019)

En ese sentido, la prueba posee un estadístico de 3,902 basándose en la media, con un nivel de significancia de 0,010 mayor a 0,05, lo cual no permite rechazar la hipótesis nula que establece que esos datos no poseen homogeneidad de varianzas. En consecuencia, al no cumplir esta variable con los presupuestos de normalidad y homogeneidad de las varianzas, se asume la aplicación de pruebas no paramétricas para determinar la correlación, en cuyo caso aplicamos a rho de Spearman.

Así mismo, se procedió con la variable estrés percibido, en cuanto a la exploración de la prueba de normalidad, se puede apreciar en la tabla 13 un valor de 0,979 en Shapiro-Wilk con un nivel de significancia de 0,730, siendo mayor a 0,05 no puede rechazarse la hipótesis nula, en consecuencia, se asume que los datos no provienen de una población normal.

Tabla 5. Prueba de normalidad EEP-14

	Shapiro-Wilk		
	Estadístico	Gl	Sig.
Suma de estrés percibido	,979	42	,730

Fuente: elaboración propia (2019)

En relación a la homogeneidad de las varianzas se aplicó el estadístico de Levene, dando como resultado

Tabla 6. Prueba de homogeneidad de las varianzas

		Estadístico de Levene	gl1	Sig.
Estrés percibido	Se basa en la media	,651	42	,421
	Se basa en la mediana	,648	42	,423
	Se basa en la mediana y con gl ajustado	,648	42	,423
	Se basa en la media recortada	,650	42	,422

Fuente: elaboración propia (2019)

El estadístico de Levene, en todos los casos, permite no rechazar la hipótesis de homogeneidad de la varianza. Obsérvese que los niveles de significación para los que se rechazaría esta hipótesis son todos superiores a 0,4, por lo tanto, para los niveles de significación habituales no se rechaza la hipótesis nula, en este caso podemos concluir que esta variable tampoco cumple con el requisito de homocedasticidad para aplicar pruebas paramétricas. Por tanto, partiendo de los resultados encontrados en este análisis exploratorio y según la regla de decisión establecida (si valor $p \leq ,005$ RH_0), como no puede rechazarse la hipótesis nula, se trabajará con las pruebas no paramétricas, seleccionado en este caso la de Spearman porque, además, es la recomendada cuando el nivel de medición de las variables es ordinal. En ese sentido, para la interpretación de las correlaciones, se trabaja con el baremo de Hernández et al (2006)

Tabla 7. Baremos de las correlaciones

Valor	Interpretación
-0,90	Correlación negativa muy fuerte
-0,75	Correlación negativa considerable
-0,50	Correlación negativa mediana
-0,25	Correlación negativa débil
-0,10	Correlación negativa muy débil

0,00	No existe correlación
0,10	Correlación positiva muy débil
0,25	Correlación positiva débil
0,50	Correlación positiva mediana
0,75	Correlación positiva considerable
0,90	Correlación positiva muy fuerte

Fuente: *Hernández, Fernández y Baptista (2006)*

Tabla 8. *Correlación: Habilidades Sociales Básicas (D1) y Estrés General (D1).*

			Habilidades Sociales Básicas (D1)	Estrés General (D1)
Rho de Spearman	Habilidades Sociales Básicas (D1)	Coefficiente de correlación	1,000	,056
		Sig. (bilateral)	.	,724
		N	42	42
	Estrés General (D1)	Coefficiente de correlación	,056	1,000
		Sig. (bilateral)	,724	.
		N	42	42

Fuente: *elaboración propia (2019)*

H₁: Existe una correlación entre habilidades sociales básicas y estrés general en los soldados recién incorporados.

$$H_i: r_{x,y} \neq 0$$

H₀: No existe una correlación entre habilidades sociales básicas y estrés general en los soldados recién incorporados.

$$H_i: r_{x,y} = 0$$

La anterior tabla, presenta un coeficiente de correlación de ,056, lo que indica que la correlación es positiva débil con un grado de significancia bilateral de ,724; lo que la ubica en un nivel de significancia superior de 0,05 que es el nivel estándar de confianza para el desarrollo de las investigaciones, es decir existe una correlación entre las dimensiones, pero al ser superior a 0,05 no se puede rechazar la hipótesis nula (H_0).

Tabla 9. *Correlación: Habilidades Sociales Avanzadas (D2) y Estrés General (D1)*

		Habilidades Sociales Avanzadas (D2)	Estrés General (D1)
Rho de Spearman	Habilidades Sociales Avanzadas (D2)		
	Coeficiente de correlación	1,000	-,267
	Sig. (bilateral)	.	,087
	N	42	42
	Estrés General (D1)		
	Coeficiente de correlación	-,267	1,000
Sig. (bilateral)	,087	.	
N	42	42	

Fuente: *elaboración propia (2020)*

H_i: Existe una correlación entre habilidades sociales avanzadas y estrés general en los soldados recién incorporados.

$$H_i: r_{x,y} \neq 0$$

H₀: No existe una correlación entre habilidades sociales avanzadas y estrés general en los soldados recién incorporados.

$$H_i: r_{x,y} = 0$$

La presente tabla, evidencia un coeficiente de correlación de $-.267$, lo que indica que la correlación es negativa media con un grado de significancia bilateral de $.087$; lo que lo ubica en un nivel de significancia superior a $0,05$ que es el nivel estándar de confianza para el desarrollo de las investigaciones, es decir existe una correlación entre las dimensiones, pero al ser mayor a $0,05$ no se puede rechazar la hipótesis nula (H_0).

Tabla 10. *Correlación: Habilidades Relacionada Con Los Sentimiento (D3) y Estrés General (D1)*

		Habilidades Relacionada Con Los Sentimiento (D3)	Estrés General (D1)
Rho de Spearman	Habilidades Relacionada Con Los Sentimiento (D3)	Coeficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	.
		N	42
	Estrés General (D1)	Coeficiente de correlación	-,113
		Sig. (bilateral)	,476
		N	42

Fuente: elaboración propia (2020)

H₁: Existe una correlación entre habilidades relacionadas con los sentimientos y estrés general en los soldados recién incorporados.

$$H_1: r_{x,y} \neq 0$$

H₀: No existe una correlación entre habilidades relacionadas con los sentimientos y estrés general en los soldados recién incorporados.

$$H_0: r_{x,y} = 0$$

La anterior tabla, presenta un coeficiente de correlación de $-.113$, lo que indica que la correlación es negativa muy débil con un grado de significancia bilateral de $.476$; ubicándolo en un nivel de significancia por encima de $0,05$ que es el nivel estándar de confianza para el desarrollo de las investigaciones, es decir existe una correlación entre las dimensiones, pero al ser mayor que $0,05$ no se puede rechazar la hipótesis nula (H_0).

Tabla 11. *Correlación: Habilidades Alternativas a la Agresión (D4) y Estrés General (1)*

		Habilidades Alternativas a la Agresión (D4)	Estrés General (D1)
Rho de Spearman	Habilidades Alternativas a la Agresión (D4)	Coeficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	.
		N	42
	Estrés General (D1)	Coeficiente de correlación	-,248
		Sig. (bilateral)	,114
		N	42

Fuente: *elaboración propia (2020)*

H₁: Existe una correlación entre habilidades alternativas a la agresión y estrés general en los soldados recién incorporados

$$H_i: r_{x,y} \neq 0$$

H₀: No existe una correlación entre habilidades alternativa a la agresión y estrés general en los soldados recién incorporados

$$H_i: r_{x,y} = 0$$

La presente tabla muestra un coeficiente de correlación de $-.248$, lo que indica que la correlación es negativa muy débil con un grado de significancia bilateral de $.114$; ubicándolo en un nivel de significancia mayor a $0,05$ que es el nivel estándar de confianza para el desarrollo de las investigaciones, es decir existe una correlación entre las dimensiones, pero al ser superior a $0,05$ no se puede rechazar la hipótesis nula (H_0).

Tabla 12. Correlación: Habilidades Para Hacer Frente Al Estrés (D5) y Estrés General (D1)

		Habilidades Para Hacer Frente Al Estrés (D5)	Estrés General (D1)
Rho de Spearman	Habilidades Para Hacer Frente Al Estrés (D5)	Coeficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	.
		N	42
	Estrés General (D1)	Coeficiente de correlación	-,220
		Sig. (bilateral)	,162
		N	42

Fuente: elaboración propia (2020)

H₁: Existe una correlación entre habilidades para hacer frente al estrés y estrés general en los soldados recién incorporados

$$H_i: r_{x,y} \neq 0$$

H₀: No existe una correlación entre habilidades para hacer frente al estrés y estrés general en los soldados recién incorporados.

$$H_i: r_{x,y} = 0$$

La siguiente tabla, presenta un coeficiente de correlación de $-.220$, lo que indica que la correlación es negativa muy débil con un grado de significancia bilateral de $.162$; ubicándolo en un nivel de significancia superior a $0,05$ que es el nivel estándar de confianza para el desarrollo de las investigaciones, es decir existe una correlación entre las dimensiones, pero al ser mayor a $0,05$ no se puede rechazar la hipótesis nula (H_0).

Tabla 13. *Correlación: Habilidades De Planificación (D6) y Estrés General (D1)*

		Habilidades De Panificación (D6)	Estrés General (D1)
Rho de Spearman	Habilidades De Panificación (D6)		
	Coeficiente de correlación	1,000	-,282
	Sig. (bilateral)	.	,070
	N	42	42
	Estrés General (D1)		
	Coeficiente de correlación	-,282	1,000
Sig. (bilateral)	,070	.	
N	42	42	

Fuente: *elaboración propia (2020)*

H₁: Existe una correlación entre habilidades de planificación y estrés general en los soldados recién incorporados.

$$H_i: r_{x,y} \neq 0$$

H₀: No existe una correlación entre habilidades sociales básicas y estrés general en los soldados recién incorporados

$$H_i: r_{x,y} = 0$$

La presente tabla presenta un coeficiente de correlación de $-.282$, lo que indica que la correlación es negativa débil con un grado de significancia bilateral de $.070$ ubicándolo en un nivel de significancia mayor a $0,05$ que es el nivel estándar de confianza para el desarrollo de las investigaciones, es decir existe la correlación entre las dimensiones, pero al ser superior a $0,05$ no se puede rechazar la hipótesis nula (H_0).

Tabla 14. *Correlación: Habilidades Sociales Básicas (D1) y Estrategias de Afrontamiento (D2)*

		Habilidades Sociales Básicas (D1)	Estrategias De Afrontamiento (D2)
Rho de Spearman	Coeficiente de correlación	1,000	-,337**
	Habilidades Sociales Básicas (D1)		
	Sig. (bilateral)	.	,029
	N	42	42
	Estrategias De Afrontamiento (D2)		
	Coeficiente de correlación	-,337**	1,000
	Sig. (bilateral)	,006	.
	N	42	42

** . La correlación es significativa en el nivel $0,01$ (bilateral).

Fuente: *elaboración propia (2020)*

H₁: Existe una correlación positiva entre habilidades sociales básicas y estrategias de afrontamiento en los soldados recién incorporados.

$$H_1: r_{x,y} \neq 0$$

H₀: No existe una correlación positiva entre habilidades sociales básicas y estrategias de afrontamiento en los soldados recién incorporados.

$$H_0: r_{x,y} = 0$$

La presente tabla presenta un coeficiente de correlación de $-.337$, lo que indica que la correlación es negativa débil con un grado de significancia bilateral de $.029$ es decir existe una correlación entre las dimensiones, pero al ser menor que el $0,05$ se rechaza la hipótesis nula (H_0).

Tabla 15. Correlación: Habilidades Sociales Avanzadas (D2) y Estrategias de Afrontamiento (D2)

		Habilidades Sociales Avanzadas (D2)	Estrategias De Afrontamiento (D2)	
Rho de Spearman	Coeficiente de correlación	1,000	-,420**	
	Habilidades Sociales Avanzadas (D2)	Sig. (bilateral)	. ,006	
	N	42	42	
	Coeficiente de correlación	-,420**	1,000	
	Estrategias De Afrontamiento (D2)	Sig. (bilateral)	,006	.
	N	42	42	

** . La correlación es significativa en el nivel $0,01$ (bilateral).

Fuente: elaboración propia (2020)

H₁: Existe una correlación entre habilidades sociales avanzadas y estrategias de afrontamiento en los soldados recién incorporados.

$$H_1: r_{x,y} \neq 0$$

H₀: No existe una correlación entre habilidades sociales avanzadas y estrategias de afrontamiento en los soldados recién incorporados

$$H_0: r_{x,y} = 0$$

La presente tabla presenta un coeficiente de correlación de $-.420$, lo que indica que la correlación es negativa débil con un grado de significancia bilateral de $.006$, es decir existe una

correlación entre las dimensiones, pero al ser menor que el 0,05 se rechazar la hipótesis nula (H_0).

Tabla 16. *Correlación: Habilidades Relacionada Con Los Sentimiento (D3) y Estrategias de Afrontamiento (D2)*

		Habilidades Relacionada Con Los Sentimientos (D3)	Estrategias De Afrontamiento (D2)
Rho de Spearman	Habilidades Relacionada Con Los Sentimiento (D3)	Coefficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	,000
		N	42
	Estrategias De Afrontamiento (D2)	Coefficiente de correlación	-,543**
		Sig. (bilateral)	,000
		N	42

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

Fuente: *elaboración propia (2020)*

H₁: Existe una correlación entre habilidades relacionadas con los sentimientos y estrategias de afrontamiento en los soldados recién incorporados.

$$H_i: r_{x,y} \neq 0$$

H₀: No existe una correlación entre habilidades relacionadas con los sentimientos y estrategias de afrontamiento en los soldados recién incorporados.

$$H_i: r_{x,y} = 0$$

La presente tabla presenta un coeficiente de correlación de -,523, lo que indica que la correlación es negativa mediana con un grado de significancia bilateral de ,000, es decir existe

una correlación entre las dimensiones, pero al ser menor que el 0,05 se rechazar la hipótesis nula (H_0).

Tabla 17. *Correlación: Habilidades Alternativas A La Agresión (D4) y Estrategias de Afrontamiento (D2)*

		Habilidades Alternativas a la Agresión (D4)	Estrategias De Afrontamiento (D2)
Rho de Spearman	Habilidades Alternativas a la Agresión (D4)	Coefficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	,000
		N	42
	Estrategias De Afrontamiento (D2)	Coefficiente de correlación	-,555**
		Sig. (bilateral)	,000
		N	42

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

Fuente: *elaboración propia (2020)*

H₁: Existe una correlación positiva entre habilidades alternativas a la agresión y estrategias de afrontamiento en los soldados recién incorporados.

$$H_i: r_{x,y} \neq 0$$

H₀: No existe una correlación positiva entre habilidades alternativas a la agresión y estrategias de afrontamiento en los soldados recién incorporados.

$$H_i: r_{x,y} = 0$$

La presente tabla presenta un coeficiente de correlación de -,555, lo que indica que la correlación es negativa mediana con un grado de significancia bilateral de ,000, es decir existe

una correlación entre las dimensiones, pero al ser menor que el 0,05 se rechazar la hipótesis nula (H_0).

Tabla 18. *Correlación: Habilidades para Hacer Frente Al Estrés (D5) y Estrategias de Afrontamiento (D2)*

		Habilidades Para Hacer Frente Al Estrés (D5)	Estrategias De Afrontamiento (D2)
Rho de Spearman	Habilidades Para Hacer Frente Al Estrés (D5)	Coeficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	,000
		N	42
	Estrategias De Afrontamiento (D2)	Coeficiente de correlación	-,520**
		Sig. (bilateral)	,000
		N	42

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

Fuente: *elaboración propia (2020)*

H₁: Existe una correlación entre habilidades para hacer frente al estrés y estrategias de afrontamiento en los soldados recién incorporados.

$$H_i: r_{x,y} \neq 0$$

H₀: No existe una correlación entre habilidades para hacer frente al estrés y estrategias de afrontamiento en los soldados recién incorporados.

$$H_i: r_{x,y} = 0$$

La presente tabla presenta un coeficiente de correlación de -,520, lo que indica que la correlación es negativa mediana con un grado de significancia bilateral de ,000, es decir existe

una correlación entre las dimensiones, pero al ser menor que el 0,05 se rechazar la hipótesis nula (H_0).

Tabla 19. *Correlación: Habilidades de Planificación (D6) y Estrategias de Afrontamiento (D2)*

		Habilidades De Panificación (D6)	Estrategias De Afrontamiento (D2)
Rho de Spearman	Habilidades De Panificación (D6)		
		Coficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	.
		N	42
	Estrategias De Afrontamiento (D2)		
		Coficiente de correlación	-,663**
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	42	

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

Fuente: *elaboración propia (2020)*

H₁: Existe una correlación entre habilidades de planificación y estrategias de afrontamiento en los soldados recién incorporados.

$$H_i: r_{x,y} \neq 0$$

H₀: No existe una correlación entre habilidades de planificación y estrategias de afrontamiento en los soldados recién incorporados.

$$H_i: r_{x,y} = 0$$

La presente tabla presenta un coeficiente de correlación de -,663, lo que indica que la correlación es negativa mediana con un grado de significancia bilateral de ,000, es decir existe

una correlación entre las dimensiones, pero al ser menor que el 0,05 se rechaza la hipótesis nula (H_0).

Finalmente, en referencia a la correlación general de ambas variables, los resultados se evidencian en la gráfica 11 y gráfica 13.

Tabla 20. *Correlación de habilidades sociales y estrés percibido*

		Habilidades Sociales	EEP-14
Rho de Spearman	Habilidades Sociales	Coeficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	,000
		N	42
EEP-14		Coeficiente de correlación	-,539**
		Sig. (bilateral)	,000
		N	42

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

Fuente: *elaboración propia (2020)*

Debemos recordar que en el Capítulo 3 se establecieron dos hipótesis, la inicial (H_1) y la nula (H_0):

H_1 : Existe una correlación entre las habilidades sociales y el estrés percibido en soldados recién incorporados en el Batallón del BASPC10

$$H_1: r_{x,y} \neq 0$$

H_0 : No existe una correlación entre las habilidades sociales y el estrés percibido en soldados recién incorporados en el Batallón del BASPC10

$$H_0: r_{x,y} = 0$$

Tal como se muestra en la tabla; el resultado de coeficiente de correlación de Spearman es de -,539, donde se observa que existe una correlación negativa mediana considerable, entre las habilidades sociales y estrés percibido, debido a que el grado de significancia bilateral es

de,0,00, es decir existe una correlación estadísticamente significativa entre las variables, pero al ser menor que el ,05 no se puede rechazar la hipótesis nula. El valor de correlación entre estas dos variables es significativo, lo que indica una dependencia entre las variables a la cual se le denomina relación inversa; mientras una aumenta la otra disminuye en proporción constante.

18. Discusión de los Resultados

El objetivo de este estudio fue identificar los niveles de habilidades sociales y estrés percibido en los soldados regulares recién incorporados de un batallón en Valledupar, a través del instrumento HHSS de Kurt Goldstein y el cuestionario de Estrés percibido EEP-14 de Cohen (Adaptado al español por Romero, 2009), se estableció la respectiva correlación teórica y metodológica pertinente a los temas de estudio. Por consiguiente, se logra constatar los resultados presentados, afirmando que se cumplieron a cabalidad los objetivos.

Se observa como los resultados arrojados por el procedimiento de los datos con el programa estadístico SPSS, dicha hipótesis se valida, pues en general se observa que la correlación marca puntuaciones estadísticamente significativas entre las habilidades sociales y estrés percibido. Por lo cual, se acepta la hipótesis nula, es decir “No existe una correlación positiva entre las habilidades sociales y el estrés percibido en soldados recién incorporados en el Batallón del BASPC10”.

El desarrollo adecuado de las habilidades sociales permite a las personas tener un apropiado autoconcepto, autoestima y control de las emociones, es por eso el estudio constante de las habilidades sociales que puedan mostrar como los diferentes grupos dentro del entorno social se pueden ver inmersos.

Ahora bien, de acuerdo de los resultados anteriormente expuestos de cada una de las dimensiones que representa la escala de Habilidades Sociales de Goldstein y sus resultados globales en consideración a los lineamientos del autor y características a precisar de los investigadores; su puntuación directa es de 174,7. Según esta puntuación se categoriza en un nivel bueno, esto en relación a características como la comunicación asertiva, autoconcepto, respeto, trabajo en equipo, expresar sus propios sentimientos y comprender el de los demás, saber mediar los conflictos y tomas de decisiones adecuadas; empero a los resultados arrojados

fueron en un nivel normal. Para dicha investigación resulta relevante mencionar que según los autores principales como Caballo (2011); menciona que las habilidades sociales son necesarias para la adaptación del sujeto en el ambiente o contexto, en este caso el contexto militar. Teniendo en cuenta la serie de cambios a lo que se ven enfrentados los soldados, resulta de vital importancia que las habilidades sociales que poseen resulten apropiadas para sortear con las demandas que le puede proveer su contexto.

En relación con lo anterior un estudio realizado por Pedraza, Socarrás, Fragozo & Vergara (2014), el objetivo del presente trabajo fue identificar las habilidades sociales en los estudiantes de psicología de una Universidad Pública de Santa Marta, Magdalena y los resultados encontrados fueron: adecuadas habilidades sociales en estudiantes de psicología; con respecto a este estudio se puede señalar que estos y los resultados descritos en el análisis de la investigación apoyan los resultados (Pedraza, Socarrás, Fragozo, & Vergara, 2014).

En la universidad nacional del Altiplano de Puno-Perú, crearon un estudio investigativo cuyo propósito y/o objetivo era determinar la correlación existente entre habilidades sociales y la comunicación interpersonal de los estudiantes de la UNA-P, siendo su metodología cuantitativa usando técnica como en cuenta para la aplicación en estudiantes matriculados en el año 2015-2. En el que tuvo como resultado una correlación positiva que los categoriza como sobre saliente entre habilidades sociales y la comunicación interpersonal adecuada, es decir que esta correlación positiva, aunque describe una correlación con otra variable se acepta los resultados descritos en dicho estudio, siendo las habilidades sociales fuente para el descubrimiento de los distintos temas en grupos que han parte de la sociedad. (Florez , Garcia , Calsina , & Yapuchura , 2016).

Otro de los objetivos de este estudio fue identificar los niveles de estrés percibido en los soldados regulares recién incorporados de un batallón en Valledupar, a través del cuestionario de Estrés percibido EEP-14, se estableció la respectiva descripción teórica y metodológica pertinente al tema de estudio. El estrés ha sido objeto de estudio por mucho tiempo, enfatizando en sus características y consecuencias; destacándose por impulsar actuar o tomar decisiones, pero por otro lado en distintas investigaciones también se ha podido evidenciar que este en gran intensidad puede traer como resultado problemas tanto físicos como mentales; de hecho, el

estrés suele tener un rol de gran importancia en la forma en la que el individuo se siente consigo mismo y el autoconcepto que tienen (Berra & Muñoz, 2014).

Un cambio en una situación a la que estamos habituados puede suponer un desafío o una amenaza para el sujeto. Como hemos afirmado, dependerá de la evaluación que haga él mismo de la situación. En el caso de los despliegues militares, el cambio de funciones. El estrés puede suponer una exigencia estresante para el militar ya que debe adaptarse a un nuevo entorno laboral. Se generan una costumbre y cualquier alteración a los hábitos genera una activación para favorecer la adaptación (Rodríguez, 2018).

Por otro lado, los factores evaluados a través del cuestionario de Estrés percibido EEP-14, arrojaron resultados contundentes como lo son las estrategias de afrontamiento (ver Grafica.13) es decir Eustrés en el que tuvieron puntuaciones de 16,7 siendo un nivel moderado, este representa la relación que tiene el soldado con su contexto y lo que esto implica (Deberes, horarios, alimentación y expuestos a las diferentes zonas que lo requieran), asumiéndolo de manera creativa, con una función abierta y optima del proceso cognitivo, que conlleva aun estado de alegría, bienestar, equilibrio y experiencias agradables y satisfactorias; caracterizado por la motivación la iniciativa y la resolución de problema (Ortiz & Centelles, 2014).

Estrés general es decir Distrés, (ver Grafica. 12) siendo con una puntuación de 24,1 indicando como un nivel moderado, estos puedes ser caracterizados por una sobrecarga de trabajo no asimilable que eventualmente desencadenaría una alteración fisiológica y psicológica que dejarían como consecuencia la disminución del desempeño del soldado; esto sumado a los aspectos como lo son la separación familiar, la convivencia con coetáneos que experimentan situaciones de dificultad, dado que están expuestos a los mismos estímulos generadores de estrés (De camargo, 2014).

En estudios realizados por Rodríguez (2018) menciona a Lazarus y Folkman (1984), señalando que el estrés es una relación particular entre la persona y el ambiente que es percibido por ella de manera exigente o que llega a exceder sus recursos y hace peligrar su bienestar. Es decir, cuando el estímulo es estimado por soldado como amenazante o desafiante se produce otro proceso en el cual realiza una valoración de sus recursos para afrontar dicho estímulo. En base a ello concuerda la teoría con los resultados obtenidos puesto que el cambio de la vida civil

a la militar tiende convertirse en un estímulo generador de estrés, como se evidenció en el análisis de los datos del respectivo instrumento siendo estos indicadores de un alto nivel de estrés percibido.

Así mismo los resultados obtenidos hacen constatar según Díaz en 2001; que al enfrentarse a la vida militar y a los deberes que esta trae consigo, se tiende a desencadenar estados de inseguridad y ansiedad, propios del estrés; esto en consecuencia de la exigencia y rigurosidad de la institución; en conjunto con la separación del núcleo familiar y amistades cercanas; puesto que la vida social se ve enlazado con lo biológico y lo social contribuyendo como fuentes principal de estímulos generadores de la respuesta de estrés (Díaz, 2001).

En estudio realizado en Colombia, cuyo objetivo de estudio fue determinar los niveles y la relación entre satisfacción de la imagen corporal, estrés percibido y resiliencia en soldados con amputación víctimas del conflicto armado interno colombiano. En donde los 31 soldados colombianos obtuvieron una puntuación baja del estrés percibido, esto difiere con los resultados obtenidos en esta investigación, puesto que los participantes en condición de militares se encuentran en diferentes condiciones los cuales ya atravesaron los respectivos procesos de adaptación.

La investigación se llevó a cabo bajo los parámetros establecidos como lo fue sustentación teórica, conceptual y aplicación de instrumentos que facilitaron el cumplimiento de los objetivos, como ya se mencionó arrojó resultados que permitieron la construcción de la correlación entre variables, pero en lo que respecta al desarrollo de los antecedentes que competen a ambas variables correlacionadas fue escaso el registro de estudios de tipo correlacional entre habilidades sociales y estrés percibido. Sin embargo, esto no es un impedimento para ser una descripción metódica correlacional entre las variables ya expuestas.

CONCLUSIÓN Y RECOMENDACIONES

Para finalizar este trabajo investigativo, el presente apartado se dedicará a mostrar las conclusiones y recomendaciones a lo largo de la investigación. Esto con el fin de resaltar y evidenciar la relevancia de los resultados obtenidos, así como poder darle continuidad al proyecto.

El principal objetivo de esta monografía era determinar la relación entre habilidades sociales y estrés percibido en los soldados recién incorporados del tercer contingente del batallón BASPC N°10; Partiendo del hecho que las habilidades sociales son una serie de conductas que le facilitan al individuo desenvolverse en un ambiente individual o interpersonal y el estrés un conjunto de interrelaciones que se producen entre la persona y su contexto, en el que está inserto. Aspectos fundamentales dado la rigurosidad que maneja el ejercito como institución.

Este propósito al igual que los demás objetivos se logró precisar a través de la recopilación teórica correspondiente a las variables, en las que se expuso de manera descriptiva sus respectivos conceptos; así como la caracterización de los soldados teniendo en cuenta la edad, grado de estudio y nivel socioeconómico, basado en que las habilidades sociales están influida por las características del medio y factores tales como la edad, sexo y estatus del receptor, que tienden afectar la conducta social del sujeto, por ello la ejecución de la ficha sociodemográfica, la cual arrojó como resultado que la mayoría de ellos son jóvenes entre 18 y 24 años de edad, pertenecientes al estrato uno, con estudios secundarios culminados y estado civil soltero.

Otro aspecto que permitió el cumplimiento del objetivo de la investigación fue identificar las habilidades sociales presentes en la población a través de la escala de habilidades sociales la cual exploró la conducta habitual del sujeto en situaciones concretas y valoró hasta qué punto las habilidades sociales modulan estas actitudes. En cuanto a el nivel de estrés percibido, se estableció que la puntuación es moderada; lo que indica que los soldados recién incorporados mantienen un nivel de estrés moderado, que se caracteriza por la incapacidad de manejar situaciones y hechos inesperados, estado emocional desorganizado, dificultando mantener todo bajo control, manteniendo el inadecuado uso de los recursos, siendo influenciado por el poco manejo de los problemas sin éxitos y la escasa efectividad de afrontamiento.

Recomendaciones

En una investigación tan ardua como lo fue esta, existe el deseo permanente que haya una mejora continua de la misma; por ello se recomienda a

Futuros estudiantes:

Que tengan interés en este tipo de investigación, puesto que el proceso de incorporación a los soldados se lleva a cabo de manera periódica, lo que resulta descriptivo y explicativo no solo respecto a las variables, si no también provechoso para otros aspectos psicológicos a indagar concerniente a dicha población.

A la institución:

Teniendo en cuenta que la población investigada atraviesa por un sin número de cambios que lleva consigo un proceso de adaptación para posterior a ello acomodarse; se recomienda

Que instaure dentro de su plan maestro integral de salud mental para las fuerzas militares de Colombia, bajo la dirección general de sanidad militar acciones encaminadas al bienestar psicológico de los soldados recién incorporados referentes al fortalecimiento de las habilidades sociales por medio del trabajo en equipo, comunicación asertiva, resolución de conflictos, afianzamiento relacionado a las estrategias de afrontamiento y disminución del estrés, por medio de ejercicios que contribuyan al manejo de las emociones.

La anterior recomendación se hace con el fin de hacer más amena la estancia de la población investigada dentro de las instalaciones de la institución; así como para mejorar las relaciones interpersonales entre cursos.

REFERENCIAS

- Cohen Imac, S., & Esterkind de Chein, A. (2011). Habilidades sociales y contexto sociocultural. Argentina.
- Cordón-Pozo, E., Rubio-Herrera, R., & Díaz Corchuelo, A. (2015). Percepción de estrés en personal universitario*. Granada, España.
- Pérez Núñez, D., & García Viamontes, J. (2014). Conocimientos sobre estrés, salud y creencias de control para la Atención Primaria de Salud. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 8.
- Preciado-Duarte, N., & Rojas-Espitia, H. (2017). Ansiedad, depresión, estrés y apoyo social.
- Sánchez Sánchez, I. (2015). Cronograma de actividades.
- Alonso Arana, D. (2017). El desarrollo de las habilidades sociales de las personas con diversidad funcional a través del proceso creativo. *Arteterapia*, 172-174.
- Balbín Ramos, Y. (2016). Habilidades sociales y relaciones interpersonales en el. San Juan de Lurigancho, Peru.
- Caballo, V. (2007). Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales . Madrid: Editorial Siglo.
- Camacho Carrión , L. M. (2017). Habilidades sociales y resentimiento en estudiantes de secundaria de dos instituciones públicas que participan en actos violentos del distrito de Comas, 2017. Lima, Perú.
- Campo, A., Busto, G., & Romero, A. (2009). Consistencia interna y dimensionalidad de la Escala de Estrés Percibido (EEP-10 y EEP-14) en una muestra de universitarias de Bogotá, Colombia. *AQUICHAN*, 275.
- Carrillo Guerrero, G. (2015). Validación de un programa lúdico para la mejora de las habilidades sociales en niños de 9 a 12 años. Granada, España.
- Cohen Imach, Furnham, & (Monjas Casares. (2010). Aportes de la teoría de las habilidades sociales en el comportamiento violento. Buenos Aires : Tucumán.

- Colegio Colombiano de Psicólogos. (26 de Enero de 2016). *Colpsic*. Obtenido de <https://www.colpsic.org.co/quienes-somos/reflexiones/23>
- Cozzo, G. (2016). Estrés percibido y calidad de vida relacionada con la salud en personal sanitario asistencial. *revista Latinoamericana de ciencia psicologica*.
- De camargo, B. (2014). Estrés, síndrome general de adaptación o reacción general de alarma. *Revista Médico Científica*, 78-80.
- El Congreso de Colombia . (6 de Septiembre de 2006). Ley 1090. *Código Deontológico y Bioético* . Colombia.
- El congreso de colombia . (21 de Enero de 2013). Salud Mental. *Ley 1616*. Colombia.
- Elena, G. A. (2014). Estrés: Desarrollo histórico y definición. *Simposio sobre anestesia y estrés*. 350-353.
- Gades. (2016). Habilidades Sociales. *Plan de acción* , 138-140.
- Gonzales Olaya, H., Delgado Rico, H., Escobar Sanchez, M., & Cárdenas Angelone, M. E. (2014). Asociación entre el estrés, el riesgo de depresión y el rendimiento académico en estudiantes de los primeros semestres de un programa colombiano de medicina. *Revista de la fundación educación médica*, 56-69.
- Hernández B, R., Fernández C, C & Baptista, L, P. (2006). Metodología de la investigación. 4ta edición. México: Mc Graw Hill editores
- Herrera Moreno, D., Carvajal Ovalle, D., Cueva Nuñez, A. M., Acevedo, C., Riveros Munévar, F., Camacho, K., . . . Vinaccia Alp, S. (2018). Body image, perceived stress, and resilience in military amputees of the internal armed conflict in Colombia. *International Journal Of Psychological Research*, 56-62.
- Jiménez-Ocampo, V. F., Zapata Gutiérrez, L. S., & Díaz Suárez, L. (2013). Capacidad de afrontamiento y adaptación de los familiares del paciente adulto hospitalizado en una unidad de cuidados intensivos. *AQUICHAN*, 162.
- Ministerio de Defensa Nacional. (27 de Abril de 2001). Acuerdo 2 . *Plan de Servicio de Sanidad Militar y Policial*. Colombia.

- Ministerio del interior. (2014). Otros factores de riesgo: El estrés. Madrid, España: 15-17.
- Muñoz , H. (2004). *Universidad De Colima El Portal De La Tesis*. Obtenido de El presupuesto en un protocolo de investigación. *Revista Salud Pública y Nutrición*: https://recursos.ucol.mx/tesis/presupuesto_proyecto_investigacion.php
- Naranjo Pereira, M. L. (2009). Una revision teorica sobre el estres y algunos aspectos relevantes de este en el ambito educativo. *Revista Educacion*, 171-190.
- Ortiz Vázquez, D., & Centelles CabrerassII, M. (2014). Estrés, salud y creencias de control. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 12.
- Ospina Stepanian, A. (2016). Síntomas, niveles de estres y estrategias de afrontamiento en una muestra de estudiantes masculinos y femeninos de una institucion de educacion superior militar: Análisis comparativo. Bogotá, Colombia.
- Patricia , D. (2014). Enseñanza de habilidades de interacción social en niños con riesgo de exclusión. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 18-20.
- Pedraza, L., Socarrás, X., Fragozo, A., & Vergara, M. A. (2014). Caraterizacion de habilidades sociales en estudiantes de psicologia de una universidad publica del distrito de Santa Marta. *Tesis psicologica*, 190-201.
- Reo Pereira, R., Assef Faciola, R., Holanda Ramos, M., Da costa, S. S., Ramos Pontes, F., & Soares Ramos, E. M. (2019). Estresse e Características Resilientes em Alunos com Deficiência e TFE na UFPA. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 1-16.
- Roy, C. (2008). *The Roy Adaptacion Model*. California: Prentice Hall.

ANEXOS

Consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

HABILIDADES SOCIALES Y ESTRÉS PERCIBIDO EN LOS SOLDADOS RECIÉN INCORPORADOS EN UN BATALLÓN EN LA CIUDAD DE VALLEDUPAR DE 2019

Yo _____, identificado con C.C. _____ de _____ en mi calidad de adulto, expreso de manera libre y voluntaria que acepto participar en la investigación del plan de intervención en el proyecto de prácticas: “habilidades sociales y estrés percibido en los soldados recién incorporados del tercer contingente del batallón BASPC N°10 cacique upar de la décima brigada de la ciudad de Valledupar de 2019” a través de los instrumentos como lista de chequeo de habilidades sociales y escala de estrés percibido ; Determinar la relación entre habilidades sociales y estrés percibido en los soldados recién incorporados del tercer contingente del batallón BASPC N°10 cacique upar de la décima brigada de la ciudad de Valledupar de 2019.

Por tanto, entiendo que la participación en este estudio no implica ningún riesgo para mi salud física o psicológica, que toda la explicación que me ha sido dada es clara. Al igual que toda la información que voy a proporcionar será verdadera y será utilizada de forma confidencial y con fines académicos; Luego de iniciada la investigación, usted puede decidir retirarse y disentir cuando lo deseen. Los datos y resultados individuales serán usados de manera confidencial, según lo exige el artículo 2 numeral 5 de la Ley 1090 de 2006 al rol del psicólogo, la única excepción es si hay inminencia de riesgo al bienestar físico o mental del participante. Mis resultados no serán divulgados a medios de comunicación, ni entregados a ninguna otra institución que no sea bajo la dirección del Comandante de la unidad BASPC10 y psicólogo, en coordinación con el jefe de psicología militar; en el caso específico, pero en el caso general se tomaran los datos para la presentación de los resultados a la hora de socializar el plan de proyecto de práctica, el cual, en caso de yo necesitar aclarar cualquier inquietud o ampliar la información del estudio, podrá resolvérmela. Todo esto está contemplado en el marco de la

Resolución 8430 del Ministerio de Salud y de la Ley 1090 que reglamenta la profesión de psicología, dicta el código deontológico y bioético y que contempla otras disposiciones.

Todos los participantes serán identificados por un código para conservar la confidencialidad y guardar el secreto profesional de acuerdo con lo establecido en la Ley 1090. Por lo anterior expreso que he leído y comprendido íntegramente este documento y en constancia firmo y acepto su contenido.

C.C: _____

Firma: _____

Ficha sociodemográfica

Responda los espacios en blanco según corresponda

FICHA SOCIODEMOGRÁFICA				
Fecha:		Edad:	Estrato Socioeconómico:	
Estado civil: Soltero () Pareja o Novia () Unión libre () Casado ()				
NIVEL ACADÉMICO ACTUAL (Marque una única opción con “X” su nivel académico actual)				
Primaria completa:		Secundaria Completa:		
Primaria Incompleta:		Secundaria Incompleta:		
Técnico:		Pregrado:		

Instrumento: Habilidades Sociales

Nº	ÍTEMS	NUNCA	MUY POCAS VECES	ALGUNAS VECES	A MENUDO	SIEMPRE
1	¿Presta atención a la persona que está hablando y hace un esfuerzo para comprender lo que está diciendo? Situación					
2	Iniciar una conversación ¿Habla con los demás de temas poco importantes para pasar luego a los más importantes? Situación					
3	Mantener una conversación ¿habla con otras personas sobre cosas que interesan ambos? Situación					
4	Formular una pregunta ¿Determina la información que necesita y se le pide a la persona adecuada? Situación					
5	Dar las gracias ¿permite que los demás sepan que agradece favores?					
6	Presentarse ¿Se da a conocer a los demás por propia iniciativa?					
7	Presentar a otras personas ¿Ayuda a los demás que se conozcan entre sí?					
8	Hacer un cumplido ¿Dice que le gusta algún aspecto de la otra persona o alguna de las actividades que realiza?					
9	Pedir ayuda ¿Pide que le ayuden cuando tiene alguna dificultad?					
10	Participar ¿Elegir la mejor forma para integrarse en un grupo o participar en una determinada actividad?					
11	Dar instrucciones ¿Explica con claridad a los demás como hacer una tarea específica?					
12	Disculparse ¿Presta atención a las instrucciones, pide explicaciones, lleva adelante las instrucciones correctamente?					
13	Disculparse ¿Pide disculpas a los demás por haber hecho algo mal?					
14	Convencer a los demás ¿Intenta persuadir a los demás que sus ideas son mejores y serán de mayor utilidad que de las de otra persona?					
15	Conocer los propios sentimientos ¿Intenta reconocer las emociones que experimenta?					
16	Expresar los sentimientos ¿Permite que los demás conozcan lo que siente?					
17	Comprender los sentimientos de los demás ¿Intenta comprender lo que sienten los demás?					
18	Enfrentarse con el enfado del otro ¿Intenta comprender lo que sienten los demás?					
19	Expresar afecto ¿Permite que los demás sepan que se preocupa o se interesa por ellos?					
20	Resolver el miedo ¿Piensa por qué está asustado y hace algo para disminuir su miedo?					
21	Auto recompensarse ¿Se dice a sí mismo o hace cosas agradables cuando se merece su recompensa?					

22	Pedir permiso ¿Reconoce cuando es necesario pedir permiso para hacer algo y luego le pide a la persona indicada?					
23	Compartir algo ¿Se ofrece para compartir algo que es apreciado por los demás?					
24	Ayuda a los demás ¿Ayuda a quien necesita?					
25	Negociar ¿Llegó a establecer un acuerdo que satisfaga tanto a si mismo como a quienes tienen posturas diferentes?					
26	Emplear auto control ¿Controla su carácter de modo que no se le escapen las cosas de la mano?					
27	Defender los propios derechos ¿Defiende sus derechos dando a conocer a los demás las cosas de la mano?					
28	Responder a las bromas ¿Se las arregla sin perder el control cuando los demás te hacen bromas?					
29	Evitar los problemas con los demás ¿Se mantiene al margen de las situaciones que le pueden ocasionar problemas?					
30	No entrar en peleas ¿Encuentra otras formas para resolver situaciones difíciles sin tener que pelearse?					
31	Formular una queja ¿Les dice a los demás cuando han sido ellos los responsables de originar un determinado problema e intenta encontrar una solución?					
32	Responder una queja ¿Intenta llegar a una solución justa ante la queja justificada de alguien?					
33	Demostrar deportividad después de un juego ¿Expresa un cumplido sincero a los demás por la forma en que han jugado?					
34	Resolver la vergüenza ¿Hace algo que le ayude a sentir menos vergüenza o a estar cohibido?					
35	Arreglárselas cuan lo dejan de lado ¿Determina si lo han dejado de lado en alguna actividad y luego hace algo para sentirse mejor en esa situación?					
36	Defender un amigo ¿Manifiesta a los demás que han tratado injustamente a un amigo?					
37	Responder a la persuasión ¿Considera con cuidado la posición de la otra persona, comparándola con la propia, antes de decidir lo que hará?					
38	Responder al fracaso ¿Comprender la razón por la cual ha fracasado en una determinada situación y que puede hacer para tener más éxito en el futuro?					
39	Enfrentarse a los mensajes contradictorios ¿Reconoce y resuelve la confusión que se produce cuando los demás le explican una cosa y hacen otra?					
40	Responder una acusación ¿Comprende lo que significa la acusación y por qué se la han hecho y luego piensa en la mejor forma de relacionarse con la persona que ha hecho la acusación?					

41	Prepararse para una conversación difícil ¿Planifica forma de exponer su punto de vista antes de una conversación problemática?					
42	Hacer frente a la presión del grupo ¿Decida lo que quiere hacer cuando los demás quieren que haga una cosa distinta?					
43	Tomar iniciativas ¿Resuelve la sensación de aburrimiento iniciando una nueva actitud interesante?					
44	Discernir sobre la causa de un problema ¿Reconoce si la causa de algún acontecimiento es consecuencia de alguna situación bajo su control?					
45	Establecer un objetivo ¿Toma de decisiones realistas sobre lo que es capaz de realizar antes de comenzar una tarea?					
46	Determinar las propias habilidades ¿Es realista cuando debe dilucidar como puede desenvolverse en una determinada tarea?					
47	Recoger información ¿Resuelve lo que necesita saber y como conseguir la información?					
48	Resolver los problemas según su importancia ¿Determina de forma realista cuál de los problemas es el más importante y solucionarlo primero?					
49	Tomar una decisión ¿Considera las posibilidades y elige la que le hará sentirse mejor?					
50	Concentrarse en una tarea ¿Se organiza y se prepara para facilitar la ejecución de su trabajo?					

Instrumento: Estrés Percibido

Nº	ÍTEMS	NUNCA	CASI NUNCA	DE VEZ EN CUANDO	A MENUDO	MUY AMENUDO
1	En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?					
2	En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?					
3	En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?					
4	En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?					
5	En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?					
6	En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?					
7	En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?					
8	En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?					
9	En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?					
10	En el último mes, ¿con que frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?					
11	En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?					
12	En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer?					
13	En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo?					
14	En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?					