

¿Las habilidades sociales de los estudiantes egresados del secundario están relacionadas con el desarrollo de estrés académico?



Cecilia Anahí GUARI
Diego Sebastián VACA
Mirtha Andrea ALARCÓN

Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales, UNJu.
cecilia_guari@hotmail.com



¿Las habilidades sociales de los estudiantes egresados del secundario están relacionadas con el desarrollo de estrés académico?

Cecilia Anahí GUARI
Diego Sebastián VACA
Mirtha Andrea ALARCÓN

Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales, UNJu.
cecilia_guari@hotmail.com

Fecha de recepción: 07.04.2022

Fecha de aceptación: 10.06.2022

Resumen

Una buena adaptación y desempeño dentro del nivel secundario requiere de un adecuado desarrollo y puesta en práctica de habilidades sociales. Si bien existen autores (Montenegro Ordoñez, 2020; Cornejo Valdivia y García Alonso, 2020) que señalan que la presencia de este tipo de habilidades actúa como protector ante el estrés académico, también es cierto que el estrés académico, una vez desarrollado, puede afectar negativamente a la adquisición y puesta en práctica de dichas habilidades sociales. Por este motivo, dentro del proyecto "Análisis del estrés académico en los ingresantes a la Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Jujuy", aprobado y subvencionado por la Secretaría de Ciencia y Técnica y Estudios Regionales (SeCTER), se consideró oportuno estudiar la posible relación entre el desarrollo de estrés académico y el uso de habilidades sociales en estudiantes de nivel secundario. Se llevó a cabo un estudio cuantitativo, descriptivo y correlacional, en el que se trabajó con 279 estudiantes que en el año 2020 ingresaron a la Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Jujuy y que habían cursado su último año de secundario en el ciclo lectivo 2019. A cada estudiante se le aplicó el *Inventario SISCO SV-21* de estrés académico y la *Lista de Chequeo de Evaluación de Habilidades Sociales de Goldstein*. Los resultados mostraron que la mayoría de los estudiantes manifestaron hacer un uso dentro de lo esperado de las habilidades sociales, también que la vinculación entre habilidades sociales y estrés académico no fue tan clara como se esperaba, encontrándose algunas diferencias según el género de los estudiantes que conformaron la muestra. No obstante, hay indicios de que el posible efecto beneficioso que el uso de habilidades sociales pudiera tener sobre el estrés académico podría venir mediado por el desarrollo de estrategias de afrontamiento.

Palabras Clave: habilidades sociales, estrés académico, egresados de secundaria

Cita sugerida: Guari, C. A., Vaca, D. S. y Alarcón, M. A. (2022). ¿Las habilidades sociales de los estudiantes egresados del secundario están relacionadas con el desarrollo de estrés académico? *Investigaciones, Ensayos y Experiencias*, V (5), 132-143. <https://ies7juj.infed.edu.ar/sitio/publicaciones/>

Introducción

Vivimos una época de profundas transformaciones y los planteamientos que realizamos es necesario que los pensemos en profundidad, en especial al hablar de las relaciones existentes entre sistema educativo, estrés y habilidades sociales.

En la Ley de Educación Nacional N° 26.206 (2006) se establece que la Educación Secundaria es obligatoria y constituye una unidad pedagógica y organizativa destinada a adolescentes y jóvenes; entre sus principales objetivos se encuentran el desarrollo y la consolidación de capacidades vinculadas al aprendizaje, el trabajo individual y en equipo.

En pro de alcanzar sus objetivos, la escuela secundaria (directivos, docentes y otros actores) pone frente a los estudiantes de nivel secundario una serie de exigencias y retos, por lo que los adolescentes deben realizar un gran esfuerzo para adaptarse a las exigencias académicas, así como a la distribución de los tiempos y espacios para la lectura, realización de trabajos prácticos, exámenes, entre otras actividades pedagógicas.

Transitar estos espacios puede llevar a que el estudiante desarrolle “estrés académico”, más aún al tratarse de la culminación del nivel secundario, un año de toma de decisiones y el paso a las instituciones terciarias o universitarias.

Barraza Macías et. al. (2012) define el estrés académico como un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta cuando el estudiante se ve sometido a demandas del entorno escolar. Se trata de un proceso que involucra múltiples variables y que permite ver la relación del estudiante con su entorno a través de tres momentos: **Primero**, un acontecimiento inicial potencialmente valorado por el estudiante como perjudicial o amenazante (Estresor). **Segundo**, los estresores provocan un desequilibrio sistémico, que se manifiesta como síntoma o reacciones. **Tercero**, el desequilibrio sistémico obliga al estudiante a realizar acciones de afrontamiento (conjunto de respuestas cognitivas o conductuales) para restaurar el equilibrio sistémico (Alfonso Águila et. al., 2015).

De allí la importancia de adquirir habilidades socio-emocionales, adaptativas y reguladoras que permitan el control y manejo de los sentimientos y emociones (Trujillo Mariño, 2020).

Las habilidades sociales fueron definidas tradicionalmente como un conjunto de comportamientos eficaces en las relaciones interpersonales (Goldstein, 1978). Se refieren al repertorio de comportamientos sociales necesarios para lidiar de manera adecuada con las demandas sociales del ambiente educativo, necesarias para lograr un adecuado desempeño académico y favorecer los procesos de aprendizaje (Medrano y Marchetti, 2014).

Algunos autores (Montenegro Ordoñez, 2020; Cornejo Valdivia y García Alonso, 2020; Palomino Mariño y Romero Hidalgo, 2019; Díaz Martín et. al., 2015) han señalado que las habilidades sociales pueden ayudar a los estudiantes a tener un mejor afrontamiento de las situaciones que les generan estrés académico. Mientras que otros muestran cómo el estrés académico podría perjudicar el desarrollo de estas habilidades sociales (Chambi Huarilloclla, 2020; Picasso Pozo et. al., 2016).

Es por este motivo que, en el marco del proyecto “Análisis del estrés académico entre los ingresantes a la Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Jujuy”, aprobado y subvencionado por la SeCTER, se decidió estudiar la posible relación entre estrés académico y el uso de habilidades sociales en estudiantes que cursaron su último año de nivel secundario antes de ingresar a la universidad.

Material y método

La investigación que se presenta se llevó a cabo siguiendo una metodología cuantitativa y un diseño descriptivo y correlacional.

Partiendo de los 733 estudiantes que ingresaron a la Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Jujuy (FHyCS-UNJu) en el año 2020 y que dieron su consentimiento informado para formar parte de la investigación, se seleccionó de entre ellos a aquellos que durante el año 2019

cursaron su último año de estudios secundarios y hubieron contestado a los dos inventarios requeridos para analizar el objetivo del presente trabajo (n=279).

Los resultados que se presentan a continuación corresponden a los obtenidos con el Inventario *SISStémicoCOgnoscitivista* para el estudio del estrés académico, segunda versión, de 21 ítems (SISCO SV-21) de Barraza Macías (2018) y con la *Lista de chequeo de Evaluación de Habilidades Sociales de Goldstein* (Goldstein et al, 1980). Estos fueron administrados a los estudiantes durante el curso de ambientación universitario para el ingreso 2020 a la FHyCS-UNJu.

El *Inventario SISCO SV-21* está formado por 21 ítems, de los cuales se llegó a obtener el porcentaje de estudiantes que experimentaron estrés académico en su último año de secundario, la apreciación subjetiva que tenían sobre el nivel de estrés vivido, así como una puntuación cuantitativa que refleja el nivel de estrés académico general del individuo y para cada una de las tres dimensiones que lo constituyen: **primera**, la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores, estresores académicos; **segunda**, la frecuencia con la que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor, síntomas de estrés académico y **tercera**, la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento, Estrategias de afrontamiento ante el estrés académico. Estas puntuaciones son interpretadas en base a baremos propios realizados para los ingresantes a la FHyCS-UNJu (datos sin publicar).

La *Lista de chequeo de Evaluación de Habilidades Sociales de Goldstein* proporciona información acerca del nivel de habilidades sociales del evaluado, determinando la deficiencia o competencia que tienen en las mismas, identificando una variedad de habilidades sociales (personales o interpersonales), así como evalúa en qué tipo de situaciones las personas son competentes o deficientes en el empleo de sus habilidades sociales. Se obtiene una puntuación general (Habilidades Sociales en General), que es el resultado de la sumatoria de las puntuaciones obtenidas en seis áreas distintas de las cuales también se obtienen puntuaciones específicas para cada una de ellas: Primeras Habilidades Sociales; Habilidades Sociales Avanzadas; Habilidades Relacionadas con los Sentimientos; Habilidades Alternativas a la Agresión; Habilidades para hacer frente al estrés y Habilidades de Planificación. Estas puntuaciones, tanto la general como las de las diferentes áreas, pueden ser transformada en una escala cualitativa (Habilidades sociales Bajas, Medias o Altas) en base a los baremos creados específicamente para los estudiantes ingresantes a la FHyCS-UNJu (datos sin publicar).

Los resultados fueron analizados estadísticamente, obteniendo la descripción de cada una de las variables y la correlación entre las mismas, diferenciando entre géneros.

Resultados

De los 279 estudiantes incluidos en esta parte del estudio, el 68% (190) eran mujeres y el 32% (89) restante eran varones. Estos estudiantes presentaron un promedio de 19.2 ± 4.7 años de edad.

Habilidades Sociales

Tanto las mujeres como los varones, la mayoría manifestaron hacer un uso dentro de lo esperado de las habilidades sociales estudiadas, tanto al considerar la puntuación en general como cada una de las seis áreas que la constituyen (Ver Tabla Nº1).

Tabla N°1

Porcentaje de individuos en cada uno de los niveles de uso de las diferentes Habilidades Sociales estudiadas. En mujeres y varones.

Habilidades Sociales	Mujeres			Varones		
	Bajo	Medio	Alto	Bajo	Medio	Alto
Generales	4%	95%	1%	5%	94%	1%
Primeras Habilidades Sociales	6%	90%	4%	14%	84%	2%
Habilidades Sociales Avanzadas	12%	86%	2%	12%	86%	2%
Habilidad para el manejo de los Sentimientos	9%	90%	1%	15%	84%	1%
Habilidades alternativas a la Agresión	3%	89%	8%	6%	85%	9%
Habilidades para el manejo del Estrés	9%	90%	1%	7%	91%	2%
Habilidades de Planificación	9%	86%	5%	6%	85%	9%

Como también se puede apreciar en la Tabla N°1, las habilidades más empleadas entre las mujeres fueron las Habilidades Alternativas a la Agresión y las menos empleadas, las Habilidades Sociales Avanzadas. En el caso de los varones, las habilidades sociales más empleadas fueron las Habilidades Alternativas a la Agresión y las de Planificación, y las menos empleadas, las Habilidades para el manejo de los Sentimientos, las Primeras Habilidades Sociales y las Habilidades Sociales Avanzadas.

Estrés Académico

En lo referente al estrés académico, se pudo observar que, entre las mujeres, un 82% de las mismas manifestaron haber sufrido estrés durante su último año en la escuela secundaria; siendo la apreciación subjetiva sobre el mismo Muy Baja en un 7% de los casos, en un 14% Baja, en un 40% Intermedia, en un 26% Alta y en un 13% Muy Alta.

Su puntuación promedio en estrés fue de 2.8 ± 0.6 . Concretamente se observó que el 35% de ellas presentaron niveles de estrés académico Bajos, el 31% Intermedios y el 34% Altos.

La puntuación promedio de las mujeres en estresores fue de 3 ± 0.9 . En síntomas de 2.6 ± 1.03 . Y en uso de estrategias de afrontamiento de 3 ± 0.9 . Es decir, la mayoría de las mujeres de la muestra presentaron puntuaciones intermedias, pero más bien elevadas en las tres dimensiones del estrés.

En el caso de los varones, un 70% de los mismos afirmaron haber sufrido estrés durante su último año en la escuela secundaria. Estos estudiantes manifestaron que su apreciación subjetiva de estrés fue en un 5% de los casos Muy Bajo, en un 21% Bajo, en un 53% Intermedio, en un 15% Altos y en un 6% Muy Alto.

Su puntuación promedio en estrés fue de 2.7 ± 0.6 ; observándose que el 47% de ellos presentaron niveles de estrés académico Bajos, el 24% Intermedios y el 29% Altos.

La puntuación promedio de los varones en estresores fue de 2.7 ± 0.9 . En síntomas de 2.3 ± 0.8 . Y en uso de estrategias de afrontamiento de 3.3 ± 0.9 . Es decir, la mayoría de los varones de la muestra presentaron puntuaciones intermedias en la dimensión de estresores, leves en la dimensión de síntomas y altas en la dimensión de uso de estrategias.

Relación entre Habilidades Sociales y Estrés Académico

El primer análisis que se realizó fue comprobar si existían diferencias en las puntuaciones dadas al uso de Habilidades Sociales en General y a cada una de sus áreas, entre aquellos estudiantes que manifestaron haber sufrido estrés académico en el último año de cursada del secundario y aquellos que no. Para esto se realizaron pruebas t para muestras independientes para cada una de las puntuaciones en el uso de Habilidades Sociales.

En ninguno de los dos géneros se encontraron diferencias significativas en las puntuaciones de Habilidades Sociales en General, así como tampoco en cada una de las áreas de Habilidades Sociales estudiadas, entre aquellos estudiantes que habían sufrido estrés académico y los que no lo habían sufrido (Ver Tabla N° 2).

Tabla N° 2

Comparaciones, entre los estudiantes que experimentaron estrés académico en el último año de secundario y los que no lo hicieron, para cada una de las Habilidades Sociales estudiadas. En mujeres y varones.

H. Sociales	Mujeres			Varones		
	Prueba t	Con estrés	Sin estrés	Prueba t	Con estrés	Sin estrés
General	$t_{(186; 0.05)} = -0.808;$ $p = 0.420$	174.9 ± 24	178.6 ± 26	$t_{(86; 0.05)} = -0.075;$ $p = 0.940$	173.6 ± 26	174 ± 28
1as H.S.	$t_{(188; 0.05)} = -0.158;$ $p = 0.874$	28.4 ± 5.1	28.6 ± 5.8	$t_{(87; 0.05)} = -0.228;$ $p = 0.820$	27.3 ± 5.5	27.6 ± 5.2
H.S. Avanz.	$t_{(188; 0.05)} = -0.848;$ $p = 0.397$	20.2 ± 3.9	20.8 ± 3.5	$t_{(87; 0.05)} = 0.038;$ $p = 0.970$	19.7 ± 3.5	18.6 ± 3.8
H. Manejo Senti.	$t_{(188; 0.05)} = -0.435;$ $p = 0.664$	23.7 ± 4.2	24 ± 4.2	$t_{(87; 0.05)} = 1.347;$ $p = 0.182$	23.4 ± 4.8	21.9 ± 4.4
H. Alter. Agres.	$t_{(188; 0.05)} = -1.174;$ $p = 0.142$	33.5 ± 5.6	35.1 ± 6	$t_{(86; 0.05)} = -0.435;$ $p = 0.664$	32.9 ± 5.8	33.5 ± 7.1
H. Manejo Estrés	$t_{(187; 0.05)} = -0.418;$ $p = 0.677$	39.9 ± 7.3	40.5 ± 7.4	$t_{(86; 0.05)} = -0.031;$ $p = 0.976$	41.1 ± 6.7	41.1 ± 8.2
H. Planif.	$t_{(187; 0.05)} = -0.613;$ $p = 0.541$	29 ± 6.1	29.6 ± 4.9	$t_{(86; 0.05)} = -1.081$ $p = 0.283$	29.2 ± 5.3	30.7 ± 6.2

También se analizó, mediante ANOVAs Unifactoriales entre sujeto, si existían diferencias en el uso de Habilidades Sociales en función del nivel de estrés subjetivo experimentado por los estudiantes en su último año de secundario.

En el caso de las mujeres, no se observó que existieran diferencias significativas en el uso de las Habilidades Sociales en General, en función del nivel de estrés académico subjetivo experimentado [$F_{(4,144; 0.05)} = 2.285; p = 0.063$]; aunque había una tendencia a que las mujeres que experimentaron niveles Muy Bajos de estrés académico (192.5 ± 17.9) tendieran a usar más Habilidades Sociales en General que las mujeres con niveles Bajos (171 ± 24.2), Intermedios (172.3 ± 20.1) o Muy Altos (169.1 ± 30.4) de estrés académico. Más concretamente se observaron diferencias, en este caso significativas, en el uso de Habilidades Alternativas a la Agresión, en función del nivel de estrés subjetivo experimentado por las mujeres en el último año de secundario [$F_{(4,144; 0.05)} = 2.957; p = 0.022$]. Las pruebas post hoc revelaron que

las mujeres con niveles Muy Bajos de estrés académico (37.9 ± 4.9) presentaron más uso de estas habilidades sociales que aquellas mujeres con niveles Muy Altos (32.2 ± 6.4) o Intermedios (32.7 ± 5.2) de estrés académico subjetivo; también se encontró una tendencia a que las mujeres con niveles Muy Bajos de estrés académico presentaran más uso de estas habilidades sociales que aquellas mujeres con niveles Bajos (32.4 ± 5.8).

Entre los varones no se observó que existieran diferencias significativas en el uso de las Habilidades Sociales en General, en función del nivel de estrés académico subjetivo experimentado. Tampoco se encontraron diferencias significativas en el uso de las diferentes habilidades que conformaban el cuestionario; aunque se observó una tendencia no significativa [$F_{(4,56; 0.05)} = 2.107$; $p = 0.092$] a que los estudiantes que habían experimentado una sensación subjetiva de un Muy Alto nivel de estrés académico, tendieran a presentar un uso más bajo de Habilidades Alternativas a la Agresión (26.3 ± 8.3) que aquellos estudiantes que experimentaron un estrés subjetivo Muy Bajo (38 ± 2.6), Bajo (33.8 ± 4.8) o Intermedio (33 ± 5.5).

Tabla N°3

Correlaciones entre las puntuaciones presentadas en las diferentes Habilidades Sociales y las puntuaciones en Estrés académico en general y sus dimensiones. En mujeres.

H. Sociales	Mujeres			
	Estrés en general	Estresores	Síntomas	E. Afrontamiento
General	$\Gamma_{(150; 0.05)} = 0.035$ $p = 0.674$	$\Gamma_{(150; 0.05)} = -0.023$ $p = 0.781$	$\Gamma_{(150; 0.05)} = -0.247$ $p = 0.002$	$\Gamma_{(149; 0.05)} = 0.353$ $p = 0.000$
1as HS.	$\Gamma_{(152; 0.05)} = -0.091$ $p = 0.263$	$\Gamma_{(151; 0.05)} = -0.050$ $p = 0.539$	$\Gamma_{(151; 0.05)} = -0.224$ $p = 0.006$	$\Gamma_{(151; 0.05)} = 0.133$ $p = 0.102$
H.S. Avanz.	$\Gamma_{(152; 0.05)} = 0.031$ $p = 0.708$	$\Gamma_{(151; 0.05)} = 0.045$ $p = 0.583$	$\Gamma_{(151; 0.05)} = -0.251$ $p = 0.002$	$\Gamma_{(151; 0.05)} = 0.240$ $p = 0.003$
H. Manejo Senti.	$\Gamma_{(152; 0.05)} = 0.074$ $p = 0.366$	$\Gamma_{(151; 0.05)} = -0.042$ $p = 0.608$	$\Gamma_{(151; 0.05)} = -0.033$ $p = 0.692$	$\Gamma_{(151; 0.05)} = 0.119$ $p = 0.145$
H. Alter. Agres.	$\Gamma_{(152; 0.05)} = 0.019$ $p = 0.821$	$\Gamma_{(151; 0.05)} = -0.018$ $p = 0.827$	$\Gamma_{(151; 0.05)} = -0.291$ $p = 0.000$	$\Gamma_{(151; 0.05)} = 0.315$ $p = 0.000$
H. Manejo Estrés	$\Gamma_{(151; 0.05)} = 0.113$ $p = 0.166$	$\Gamma_{(151; 0.05)} = 0.016$ $p = 0.846$	$\Gamma_{(151; 0.05)} = -0.086$ $p = 0.296$	$\Gamma_{(150; 0.05)} = 0.292$ $p = 0.000$
H. Planif.	$\Gamma_{(151; 0.05)} = 0.066$ $p = 0.418$	$\Gamma_{(151; 0.05)} = -0.013$ $p = 0.875$	$\Gamma_{(144; 0.05)} = -0.222$ $p = 0.006$	$\Gamma_{(150; 0.05)} = 0.376$ $p = 0.000$

Considerando los valores obtenidos en las puntuaciones de estrés académico en general, se calculó la correlación existente entre estas y las puntuaciones obtenidas en cada una de las Habilidades Sociales estudiadas, no encontrándose relación entre ellas en el caso de las mujeres (Ver Tabla N°3).

Tampoco se encontraron relaciones significativas entre las puntuaciones obtenidas por las mujeres en la dimensión estresores académicos del SISCO SV-21 y las puntuaciones en Habilidades Sociales (Ver Tabla N°3)

Sí que se observó una relación significativa entre las puntuaciones obtenidas por las mujeres en la dimensión síntomas del estrés académico y las puntuaciones en Habilidades Sociales en General (a mayor

uso de Habilidades Sociales menor puntuación en la dimensión síntomas de estrés académico). Más concretamente se observó que a mayor uso de Primeras Habilidades Sociales, Habilidades Sociales Avanzadas, Habilidades Alternativas a la Agresión y Habilidades de Planificación, menor era la puntuación en síntomas de estrés académico (Ver Tabla N°3).

También se encontró una relación significativa, pero en este caso positiva, entre las puntuaciones obtenidas por las mujeres en la dimensión Estrategias de Afrontamiento ante el estrés académico y las puntuaciones en Habilidades Sociales en General (a mayor uso de Habilidades Sociales en General, mayor puntuación en la dimensión Estrategias de Afrontamiento ante el estrés académico). Concretamente se observó que, a mayor uso de Habilidades Sociales Avanzadas, Habilidades Alternativas a la Agresión, Habilidades para el Manejo del Estrés y Habilidades de Planificación, mayor era la puntuación en Estrategias de Afrontamiento ante el estrés académico (Ver Tabla N°3).

Estos análisis también se llevaron a cabo con los varones de la muestra. Al analizar las correlaciones entre las diferentes puntuaciones de Habilidades Sociales estudiadas y las puntuaciones obtenidas en estrés académico en general, se comprobaron varias relaciones significativas. Así, se observó que conforme aumentaba el uso de Habilidades Sociales en general, también se veía aumentado el nivel de estrés de los estudiantes. Más concretamente, se observó que los estudiantes que más empleo mostraban en las Habilidades para el manejo de los Sentimientos, Habilidades para el manejo del Estrés y Habilidades de Planificación, eran también los que más puntuación en estrés académico presentaron en el último año de cursado de la secundaria. También se encontraron algunas tendencias, no significativas, que mostraron que a mayor uso de Primeras Habilidades Sociales, Habilidades Sociales Avanzadas o Habilidades Alternativas a la Agresión mayor puntuación en estrés académico presentaban los estudiantes (Ver Tabla N°4).

Tabla N°4.

Correlaciones entre las puntuaciones presentadas en las diferentes Habilidades Sociales y las puntuaciones en Estrés académico en general y sus dimensiones. En varones.

	Varones			
H. Sociales	Estrés en general	Estresores	Síntomas	E. Afrontamiento
General	$\Gamma_{(62; 0.05)} = 0.326$ p = 0.010	$\Gamma_{(62; 0.05)} = -0.045$ p = 0.727	$\Gamma_{(62; 0.05)} = 0.121$ p = 0.347	$\Gamma_{(60; 0.05)} = 0.596$ p = 0.000
1as HS.	$\Gamma_{(62; 0.05)} = 0.226$ p = 0.078	$\Gamma_{(62; 0.05)} = 0.030$ p = 0.818	$\Gamma_{(62; 0.05)} = 0.129$ p = 0.318	$\Gamma_{(60; 0.05)} = 0.305$ p = 0.018
H.S. Avanz.	$\Gamma_{(62; 0.05)} = 0.235$ p = 0.066	$\Gamma_{(62; 0.05)} = 0.024$ p = 0.855	$\Gamma_{(62; 0.05)} = 0.097$ p = 0.455	$\Gamma_{(60; 0.05)} = 0.412$ p = 0.001
H. Manejo Senti.	$\Gamma_{(62; 0.05)} = 0.356$ p = 0.004	$\Gamma_{(62; 0.05)} = 0.085$ p = 0.513	$\Gamma_{(62; 0.05)} = 0.186$ p = 0.147	$\Gamma_{(60; 0.05)} = 0.442$ p = 0.000
H. Alter. Agres.	$\Gamma_{(62; 0.05)} = 0.213$ p = 0.097	$\Gamma_{(62; 0.05)} = -0.113$ p = 0.385	$\Gamma_{(62; 0.05)} = -0.020$ p = 0.880	$\Gamma_{(60; 0.05)} = 0.561$ p = 0.000
H. Manejo Estrés	$\Gamma_{(62; 0.05)} = 0.286$ p = 0.024	$\Gamma_{(62; 0.05)} = -0.086$ p = 0.506	$\Gamma_{(62; 0.05)} = 0.123$ p = 0.343	$\Gamma_{(60; 0.05)} = 0.575$ p = 0.000
H. Planif.	$\Gamma_{(62; 0.05)} = 0.310$ p = 0.014	$\Gamma_{(62; 0.05)} = -0.115$ p = 0.373	$\Gamma_{(62; 0.05)} = 0.102$ p = 0.432	$\Gamma_{(60; 0.05)} = 0.617$ p = 0.000

No obstante, sí que se observaron relaciones significativas entre las puntuaciones obtenidas por los varones en la dimensión estrategias de afrontamiento ante el estrés académico y las puntuaciones en Habilidades Sociales. De hecho, se encontró que a mayor uso de Habilidades Sociales en General, así como a mayor uso de Primeras Habilidades Sociales, Habilidades Sociales Avanzadas, Habilidades para el manejo de los Sentimientos, Habilidades Alternativas a la Agresión, Habilidades para el Manejo del Estrés y Habilidades de Planificación, mayor era la puntuación en Estrategias de Afrontamiento ante el estrés académico (Ver Tabla N° 4).

Discusión

Según los resultados obtenidos en nuestro trabajo, se ha observado que tanto las mujeres como los varones manifestaron hacer un uso de las habilidades sociales dentro de lo esperado, considerando la puntuación en general y cada una de las seis áreas que la constituyen. Los resultados concuerdan con los hallados en Callieri et. al. (2020), quienes trabajaron con estudiantes de primer año de la FHYCS-UNJu, y Morales Cisneros (2021), quien trabajó con estudiantes de nivel secundario. Mientras que los mismos resultados no se condicen con los encontrados por Herrera (2018) y López Camacho y Mestanza Mantilla (2019), quienes trabajaron con estudiantes de secundaria y encontraron un nivel bajo en el uso de habilidades sociales en general.

Con respecto al estrés académico, la mayoría de las mujeres y varones manifestaron haber padecido estrés durante su último año en la escuela secundaria. En el caso de las mujeres, la mayoría de la muestra presentó puntuaciones intermedias, pero más bien elevadas en las tres dimensiones del estrés. Por su parte, los varones presentaron, en su mayoría, puntuaciones intermedias en la dimensión de estresores, leves en la dimensión de síntomas y altas en la dimensión de uso de estrategias. Los resultados concuerdan con los encontrados por Pacco Alanocca (2017), quien también halló puntuaciones moderadas de estrés académico en estudiantes de quinto año de secundaria. No queremos pasar por alto el hecho de que un tercio de las mujeres y un 29% de los varones presentaron puntuaciones altas en estrés académico.

En referencia al análisis de la relación entre las habilidades sociales y el estrés académico, encontramos en la literatura que las habilidades sociales, habilidades blandas y la inteligencia emocional ayudan a mejorar la capacidad para afrontar el estrés, como lo muestran en sus trabajos Cornejo Valdivia y García Alonso (2020), Montenegro Ordoñez (2020), Palomino Mariño y Romero Hidalgo (2019), Trujillo Mariño (2020).

Ahora bien, en lo que a nuestra investigación respecta, el análisis de esta relación nos resultó algo difícil de comprender en algunos aspectos. En el caso de los varones se observó que, cuantas más habilidades sociales en general presentaban los estudiantes, más estrés académico tenían. Más concretamente, esta relación positiva fue observada entre el uso de habilidades sociales y las puntuaciones obtenidas en la dimensión estrategias de afrontamiento, los individuos que tenían más habilidades sociales también presentaban un mayor uso de las estrategias de afrontamiento ante situaciones estresantes. Este resultado podría ser explicado según lo expuesto por Barraza Macías (2018) que, al incluir en su modelo de estrés académico a las estrategias de afrontamiento, aboga por considerar que el uso de dichas estrategias por parte de los individuos está ligado al estrés académico, por lo que un mayor uso de las mismas estaría explicado por el hecho de que dicho individuo está más sometido a situaciones estresantes y, por tanto, experimenta más estrés. Esta misma explicación podría ser utilizada para explicar la relación directa que presenta el uso de Habilidades Sociales con el estrés académico, ya que un mayor uso de Habilidades Sociales podría estar vinculado a una mayor exposición del estudiante a situaciones de estrés académico, de ahí su correlación positiva con las puntuaciones de la dimensión estrategias de afrontamiento.

No obstante, también es posible que este resultado nos permita ver que la dimensión estrategias de afrontamiento, incluida en el inventario de estrés académico, no debería formar parte del mismo, siguiendo con el razonar de otros autores que opinan que el afrontamiento correlaciona negativamente con el estrés (Barraza Macías, 2018). Esta idea puede ser defendida en base a los resultados obtenidos en el caso de las mujeres, ya que, si bien también hay una correlación positiva entre el uso de habilidades sociales y las puntuaciones en la dimensión estrategias de afrontamiento del inventario de estrés académico, cuando se analizó la dimensión Síntomas en dicho inventario se observó que ante la presencia

de habilidades sociales se reduce la cantidad de síntomas. Una posible interpretación de esta situación podría ser que las habilidades sociales tendrían un efecto protector contra el estrés, por lo menos en las manifestaciones conductuales, físicas y psíquicas que puedan tener el estrés sobre la persona.

Este último hallazgo lo consideramos valioso y un punto de partida para contrarrestar el desarrollo de estados de ánimo adversos y de estrés en el ámbito académico, contribuyendo en el proceso de formación integral de los estudiantes, proceso en el que cobra especial importancia la educación emocional integrada en el sistema educativo.

Conclusiones

Teniendo en cuenta lo planteado en este trabajo, concluimos que los estudiantes egresados del secundario e ingresantes a la FHyCS-UNJu presentan un uso de Habilidades Sociales dentro de lo esperado, con algunas diferencias entre los varones y mujeres que conformaron la muestra.

Con relación al estrés académico, concluimos que un gran porcentaje de estudiantes manifestaron haber experimentado estrés académico durante su último año de secundario (82% de mujeres y 70% de varones).

En cuanto a la relación entre habilidades sociales y estrés académico, se observó, tanto en mujeres como en varones, una relación entre el uso de Habilidades Sociales Alternativas a la Agresión y la reducción en la apreciación subjetiva del estrés académico que los estudiantes manifestaron sufrir en el último año de secundaria.

Hay una correlación entre las puntuaciones de las dimensiones de estrés académico y las puntuaciones en las diferentes Habilidades Sociales estudiadas. Más uso de Habilidades Sociales en General, menor puntuación en la Dimensión Síntomas y mayor puntuación en la Dimensión Estrategias de Afrontamiento. Más uso de Habilidades Sociales Avanzadas, Habilidades Alternativas a la Agresión, Habilidades para el manejo del Estrés y Habilidades de Planificación, mayor puntuación en la dimensión uso de estrategias de afrontamiento.

Las Habilidades Sociales pueden considerarse útiles como estrategias de afrontamiento para hacerle frente a las situaciones académicas estresantes.

Pensamos que el conocimiento y la comprensión de las habilidades sociales y el estrés académico servirán para la aplicación de estrategias que brinden a los estudiantes las herramientas necesarias para hacer frente a los problemas que se le presente en el transcurso de su vida académica.

Referencias

- Alfonso Águila, B., Calcines Castillo, M., Monteagudo de la Guardia, R., y Nieves Achon, Z. (2015). Estrés académico. *Edumecentro*, 7(2), 163-178.
- Barraza Macías, A. (2018). *Inventario SISCO SV-21. Inventario SISTémicoCOgnoscitivista para el estudio del estrés académico. Segunda versión de 21 ítems*. ECORFAN.
- Barraza Macías, A., García, J. L. M., Salazar, J. T. S., Flores, E. C., y Contreras, R. A. (2012). Estresores académicos y género.: Un estudio exploratorio de su relación en alumnos de licenciatura. *Visión educativa IUNAES*, 5(12), 33-43.
- Callieri, I., Villarroel, V., y Vaca, D. (2020). Relación entre las Habilidades Sociales de los estudiantes de la materia Biología del Aprendizaje de la Expansión Académica San Pedro-UNJu y su permanencia/abandono y rendimiento. *Investigaciones, Ensayos y Experiencias*, IV(4), 87-101.
- Chambi Huarilloclla, R. (2020). Estrés Académico en el Desempeño de las Habilidades Sociales de los Estudiantes De Beca 18. *Revista Científica Investigación Andina*, 1(1), 1-12.
- Cornejo Valdivia, A. B. y García Alonso, F. D. M. (2020). *Habilidades blandas y estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Arequipa 2019*. Tesis para la obtención del título de Licenciatura en Psicología, Escuela Profesional de Psicología, Facultad de Ciencias Económico Empresariales y Humanas, Universidad Católica de San Pablo, Arequipa, Perú.
- Díaz Martín, Y., Ortigosa Fernández, E., Díaz Cifuentes, A., y Castillo Estrada, Y. (2015). Intervención psicoeducativa para disminuir el estrés académico en estudiantes de primer año de Medicina. *Revista Electrónica Dr. Zoilo E. Marinello Vidaurreta*, 40(5).
- Goldstein, A. (1978). *Escala de evaluación de habilidades sociales*. [Libro en línea]. Consultado el 21/08/2021 en: https://www.academia.edu/37172809/ESCALA_DE_EVALUACION_DE_HABILIDADES_SOCIALES_BIBLIOTECA_DE_PSICOMETRIA
- Goldstein, A.P., Sprafkin, R.P., Gershaw, N. J., y Klein, P. (1980). *Lista de Chequeo Evaluación de Habilidades Sociales. Eficacia de un programa de intervención para la mejora del clima escolar*. Urbana, IL.
- Herrera, V. L. (2018). *Habilidades sociales en estudiantes de educación secundaria en una institución particular del distrito de Ate Vitarte*. Trabajo de suficiencia profesional para optar el título profesional de Licenciada en Psicología, Facultad de Psicología y Trabajo Social, Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Lima, Perú.
- Ley de Educación Nacional (Nº 26.206). (2006, 14 de diciembre). Publicada en *Boletín oficial de la República Argentina*, (28/12/2006). Disponible en: <https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/ley-de-educ-nac-58ac89392ea4c.pdf>
- López Camacho, P.S. y Mestanza Mantilla, M. (2019). *Clima social familiar y habilidades sociales en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa privada de la ciudad de Cajamarca*. Tesis para optar el título profesional de Licenciada en Psicología, Facultad de Psicología, Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo, Cajamarca, Perú.
- Medrano, L. y Marchetti, P. (2014). Impacto de un programa de entrenamiento en aprendizaje autorregulado y habilidades sociales académicas sobre el rendimiento y la deserción de ingresantes universitarios. *European Journal of Education and Psychology*, 7(2), 131-144.
- Montenegro Ordoñez, J. M. (2020). La inteligencia emocional y su efecto protector ante la ansiedad, depresión y el estrés académico en estudiantes universitarios. *TZHOECOEN*, 12(4), 449-461.
- Morales Cisneros, D. G. (2021). *Funcionalidad familiar y habilidades sociales en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Tumbes 2021*. Tesis para optar el título profesional de Licenciada en Psicología, Escuela profesional de Psicología, Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Católica Los Angeles Chimbote, Piura, Perú.

Pacco Alanocca, J. L. (2017). *Inteligencia emocional y el estrés académico de los alumnos quinto de secundaria de la Institución Educativa César Vallejo de Ccatcca*. Tesis para optar al título de Maestro en Psicología Educativa, Escuela de Posgrado, Universidad César Vallejo, Perú.

Palomino Mariño, G. Y. y Romero Hidalgo, C. J. (2019). *Estrés académico y habilidades sociales de los estudiantes del V ciclo de la Facultad de Ciencias Administrativas de la Universidad Nacional del Callao, 2018*. Tesis para optar al título de Maestro en Investigación y Docencia Universitaria, Escuela de Posgrado: Unidad de Posgrado de la Facultad de Ciencias Económicas, Universidad Nacional del Callao, Perú.

Picasso Pozo, M. Á., Lizano Amado, C. y Anduaga Lescano, S. (2016). Estrés académico e inteligencia emocional en estudiantes de odontología de una universidad peruana. *Revista KIRU*, 13(2), 155-164.

Trujillo Mariño, M. F. (2020). *Inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes del VI ciclo de una institución educativa de Puente Piedra, 2019*. Tesis para la obtención del título de Maestra en Psicología Evolutiva, Escuela de Posgrado. Programa Académico de Maestría en Psicología Educativa, Universidad César Vallejo, Lima, Perú.