

**Universidad Católica de Santa María**  
**Facultad de Ciencias Sociales y Humanidades**  
**Escuela Profesional de Psicología**



**Ansiedad y habilidades sociales en estudiantes del nivel secundario del  
Colegio Wolfgang Goethe, Arequipa 2023**

Tesis presentada por los bachilleres:

**Lizarraga Llerena, Paolo**

**ORCID: 0009-0002-1610-6179**

**Gomez Huanca, Rodrigo Armando**

**ORCID: 0009-0005-1580-5703**

para optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología

Asesor (a):

**Mg. Zevallos Cornejo, Asunta Vilma**

**ORCID: 0000-0002-0046-7319**

Arequipa - Perú

2026

UCSM-ERP

**UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA**

**PSICOLOGIA**

**TITULACIÓN CON TESIS**

**DICTAMEN APROBACIÓN DE BORRADOR**

Arequipa, 03 de Marzo del 2025

**Dictamen: 010992-C-EPSIC-2025**

Visto el borrador del expediente 010992, presentado por:

**2017826071 - GOMEZ HUANCA RODRIGO ARMANDO**

**2017110021 - LIZARRAGA LLERENA PAOLO**

Titulado:

**ANSIEDAD Y HABILIDADES SOCIALES EN ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO DEL  
COLEGIO WOLFGANG GOETHE, AREQUIPA 2023**

Nuestro dictamen es:

**APROBADO**

Título Profesional/Título de Segunda Especialidad/Grado Académico a optar:

**LICENCIADO (A) EN PSICOLOGÍA**

**29457820 - MARTINEZ CARPIO HECTOR EMILIO  
DICTAMINADOR**



**29606304 - PUMA HUACAC ROGER FREDDY  
DICTAMINADOR**



**42957579 - RAMOS VARGAS LUIS FERNANDO  
DICTAMINADOR**



# Ansiedad y habilidades sociales en estudiantes del nivel secundario del Colegio Wolfgang Goethe, Arequipa 2023

## INFORME DE ORIGINALIDAD

15%

INDICE DE SIMILITUD

18%

FUENTES DE INTERNET

11%

PUBLICACIONES

14%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

## FUENTES PRIMARIAS

1	Submitted to Universidad Católica de Santa María Trabajo del estudiante	5%
2	editorial.inudi.edu.pe Fuente de Internet	2%
3	repositorio.upla.edu.pe Fuente de Internet	2%
4	dspace.unitru.edu.pe Fuente de Internet	2%
5	hdl.handle.net Fuente de Internet	1%
6	Submitted to Universidad Privada del Norte Trabajo del estudiante	1%
7	repositorio.uct.edu.pe Fuente de Internet	1%
8	Submitted to Universidad Continental Trabajo del estudiante	1%
9	repositorio.continental.edu.pe Fuente de Internet	1%
10	repositorio.unheval.edu.pe Fuente de Internet	1%
11	repositorio.upeu.edu.pe:8080 Fuente de Internet	1%
12	repositorio.autonomadeica.edu.pe Fuente de Internet	1%

Excluir citas

Apagado

Excluir coincidencias < 1%

Excluir bibliografía

Apagado

## RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre la ansiedad y las habilidades sociales en estudiantes del nivel secundario del Colegio Wolfgang Goethe, Arequipa, 2024. Se utilizó una metodología de nivel descriptivo-correlacional y de diseño no experimental de corte transversal. En cuanto a la muestra, esta estuvo conformada por un total de 100 estudiantes que fueron con la técnica de la encuesta, a través del Inventario de Ansiedad de Beck y la Lista de Evaluación de Habilidades Sociales del MINSA. Los principales resultados evidencian la predominancia del nivel severo de ansiedad (38%), así como del nivel promedio (34%) y promedio bajo (34%) de habilidades sociales; además, se encontró asociación significativa y negativa considerable entre la ansiedad y las habilidades sociales ( $r_s = -.685$ ;  $p = <.001$ ). Finalmente, se concluye que los niveles más altos de ansiedad se asocian con niveles más bajos de habilidades sociales.

**Palabras claves:** Ansiedad, habilidades sociales, estudiantes.

## ABSTRACT

The present research aimed to determine the relationship between anxiety and social skills in secondary school students at Wolfgang Goethe School, Arequipa, 2024. A descriptive-correlational level methodology and a non-experimental cross-sectional design were used. Regarding the sample, it consisted of a total of 100 students who were surveyed using the Beck Anxiety Inventory and the MINSA Social Skills Assessment List. The main results show the predominance of the severe level of anxiety (38%), as well as the average level (34%) and low average (34%) of social skills; In addition, a significant and considerable negative association was found between anxiety and social skills ( $r_s = -.685$ ;  $p = <.001$ ). Finally, it is concluded that higher levels of anxiety are associated with lower levels of social skills.

**Keywords:** Anxiety, social skills, students.

## ÍNDICE

### RESUMEN

### ABSTRACT

### INTRODUCCIÓN.....1

### CAPITULO I.....4

Marco Teórico .....5

Pregunta de Investigación.....5

Variables .....5

Variable 1: Ansiedad.....5

Variable 2: Habilidades Sociales.....5

Objetivos.....6

Objetivo General.....6

Objetivos Específicos.....6

Antecedentes Teórico-Investigativos.....7

Ansiedad .....7

Habilidades Sociales..... 17

Hipótesis ..... 33

### CAPITULO II ..... 34

Método..... 35

Instrumentos..... 35

Inventario de Ansiedad de Beck (BAI) ..... 35

Lista de Evaluación de Habilidades Sociales del MINSA..... 37

Participantes..... 39

Procedimiento ..... 40

Consideraciones Éticas .....	40
<b>Análisis de Datos.....</b>	<b>41</b>
<b>CAPITULO III.....</b>	<b>42</b>
Resultados.....	43
<b>DISCUSIÓN .....</b>	<b>52</b>
<b>CONCLUSIONES.....</b>	<b>56</b>
<b>SUGERENCIAS.....</b>	<b>57</b>
<b>LIMITACIONES .....</b>	<b>58</b>
<b>REFERENCIAS.....</b>	<b>59</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>74</b>
Anexo 1. Consentimiento informado para los padres o tutores.....	74
Anexo 2. Asentimiento informado para los estudiantes.....	75
Anexo 3. Inventario de Ansiedad de Beck (BAI).....	76
Anexo 4. Lista de Evaluación de Habilidades Sociales.....	77
Anexo 5. Matriz de consistencia.....	79

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1</b> Baremos de la Lista de Evaluación de Habilidades Sociales.....	38
<b>Tabla 2</b> Descripción de la Muestra.....	40
<b>Tabla 3</b> Nivel de Ansiedad .....	43
<b>Tabla 4</b> Nivel de Habilidades Sociales.....	44
<b>Tabla 5</b> Prueba de Normalidad de Kolmogorov-Smirnov.....	45
<b>Tabla 6</b> Relación entre la Ansiedad y la Dimensión Asertividad de la Variable Habilidades Sociales.....	47
<b>Tabla 7</b> Relación entre la Ansiedad y la Dimensión Comunicación de la Variable Habilidades Sociales.....	48
<b>Tabla 8</b> Relación entre la Ansiedad y la Dimensión Autoestima de la Variable Habilidades Sociales.....	49
<b>Tabla 9</b> Relación entre la Ansiedad y la Dimensión Toma de Decisiones de la Variable Habilidades Sociales.....	50
<b>Tabla 10</b> Relación entre la Ansiedad y las Habilidades Sociales.....	51

## INTRODUCCIÓN

La adolescencia representa un período crítico en el desarrollo humano, marcado por cambios físicos, psicológicos y sociales, así como por el desarrollo cognitivo y de habilidades sociales (Velásquez et al., 2023). Debido a que, durante esta fase, los sujetos suelen experimentar mayor inestabilidad emocional, inseguridades y deseos de encajar en ciertos grupos sociales (Kokkonen et al., 2023), la salud mental de los adolescentes representa una creciente preocupación por los desafíos que enfrentan en su desarrollo socioemocional (Pérez, 2021). Lo que puede dificultarles la aplicación de estrategias efectivas para afrontar diversas situaciones interpersonales.

Por una parte, la ansiedad, en sus diversas manifestaciones, tiene el potencial de ejercer una influencia en la capacidad de los adolescentes para desenvolverse en situaciones sociales (Aimara y Martínez, 2023), estos desafíos pueden repercutir directamente en su autoestima, en sus relaciones interpersonales y en su rendimiento académico (Pinargote y Caicedo, 2019).

En el contexto escolar de los colegios en el nivel secundario, se ha observado que muchos estudiantes presentan altos niveles de ansiedad. Según un estudio realizado por Ludeña y Correa (2024), el 61.36% de los adolescentes pertenecientes a una institución presentan un nivel alto de ansiedad, seguido de un nivel medio. Esta ansiedad, si no es manejada adecuadamente, puede interferir en el desarrollo de habilidades sociales fundamentales para su edad, como la comunicación asertiva, la resolución de conflictos y la interacción con pares.

Por otro lado, las habilidades sociales se refieren a las dinámicas de interacción entre los individuos dentro de la sociedad (Flores et al., 2016). Estas son cruciales para una comunicación adecuada según el contexto social y su adquisición se logra a través del aprendizaje, ya sea de forma espontánea o mediante un aprendizaje más estructurado

(Rosas, 2021). Sin embargo, algunos adolescentes carecen de estas habilidades debido a dificultades para comprender, expresar sus propias emociones y pensamientos, así como al intentar iniciar interacciones con el sexo opuesto (Caballero, 2023). Esta situación puede generar aún más ansiedad, creando un círculo vicioso que afecta su grado de seguridad y socialización.

Al respecto, las instituciones educativas desempeñan un papel crucial para la promoción y desarrollo de las habilidades sociales (Proaño, 2016), siendo este entorno donde los adolescentes enfrentan una serie de situaciones con el potencial de generar ansiedad, como el establecer relaciones interpersonales y resolver conflictos de índole amical y académicos (Rodríguez y Pérez, 2020). De acuerdo al estudio realizado por Huerta (2024) en estudiantes de secundaria, se concluyó que, a un nivel alto de habilidades sociales, serán menores los niveles de violencia en el contexto educativo. Así pues, esto no solo afecta el rendimiento académico, sino también la percepción de seguridad y bienestar general dentro de la institución educativa.

En concordancia con ello, Trigueros et al. (2020) menciona que las habilidades sociales son esenciales para la interacción entre pares, indicando este sería un factor el cual predice una conducta negativa y disruptiva en los adolescentes, por lo que la importancia recae no solo en la relación entre ambas variables, sino también porque influye en otros contextos de la vida del adolescente. En razón de lo cual, mediante su estudio intenta promover la educación emocional para la prevención de dichas conductas disruptivas.

Adicionalmente, varios estudios han encontrado una relación inversa entre la ansiedad y las habilidades sociales en adolescentes, como el estudio de Morales (2022) y Villar (2024) realizados en Lima. Sin embargo, en el contexto de la ciudad de Arequipa, existen pocos estudios que hayan abordado esta problemática de manera integral. La mayoría de investigaciones se han centrado en evaluar estos aspectos de forma aislada, sin

analizar su relación y sus implicancias en el ámbito educativo. Siendo fundamental generar evidencia que permita comprender mejor esta dinámica y plantear soluciones efectivas.

Bajo ese contexto, existe la necesidad de comprender a profundidad el vínculo entre la ansiedad y las habilidades sociales en estudiantes del nivel secundario de Arequipa. Esto permitirá orientar al planteamiento de estrategias y programas de apoyo psicosocial que contribuyan a un desarrollo holístico, mejora de la salud mental y desempeño social en el ámbito educativo.





## Marco Teórico

### Pregunta de Investigación

¿Cuál es la relación entre la ansiedad y las habilidades sociales en estudiantes del nivel secundario del Colegio Wolfgang Goethe, Arequipa 2023?

### Variables

#### *Variable 1: Ansiedad*

**Definición conceptual.** Clark y Beck (2012) definen la ansiedad como un sistema complejo de reacciones que abarcan el comportamiento, la fisiología, el estado emocional y el pensamiento, esta respuesta se desencadena al anticipar situaciones o eventos percibidos como impredecibles e inmanejables y que tienen el potencial de amenazar los aspectos esenciales de la vida de una persona.

**Definición operacional.** Esta variable estuvo valorada mediante la aplicación del Inventario de Ansiedad de Beck (BAI), que abarca una dimensión, que mide diferentes síntomas ansiosos, enfocado en aspectos físicos, cognitivos y emocionales, su puntuación contempla las categorías de ansiedad mínima, ansiedad leve, ansiedad moderada y ansiedad severa (Palomino, 2020).

#### *Variable 2: Habilidades Sociales*

**Definición conceptual.** Alberti y Emmons (2019) consideran a las habilidades sociales como el conjunto de comportamientos que capacitan a una persona actuar conforme a sus intereses más significativos, lo que le permite defenderse sin experimentar ansiedad inadecuada, expresar de manera confortable emociones sinceras y ejercer sus derechos individuales.

**Definición operacional.** La valoración se hizo mediante la Lista de Evaluación de Habilidades Sociales del Ministerio de Salud (MINSA), que abarca cuatro dimensiones: Asertividad, comunicación, autoestima y toma de decisiones, donde su puntaje se

distribuye en las categorías de muy bajo, bajo, promedio bajo, promedio, promedio alto, alto y muy alto (Sacaca y Pilco, 2022).

## **Objetivos**

### ***Objetivo General***

Determinar la relación entre la ansiedad y las habilidades sociales en estudiantes del nivel secundario del Colegio Wolfgang Goethe, Arequipa 2023.

### ***Objetivos Específicos***

Identificar el nivel de ansiedad en los estudiantes del nivel secundario del Colegio Wolfgang Goethe, Arequipa 2023.

Determinar el nivel de habilidades sociales en los estudiantes del nivel secundario del Colegio Wolfgang Goethe, Arequipa 2023.

Determinar la relación entre la ansiedad y la dimensión asertividad de la variable habilidades sociales en estudiantes del nivel secundario del Colegio Wolfgang Goethe, Arequipa 2023.

Determinar la relación entre la ansiedad y la dimensión comunicación de la variable habilidades sociales en estudiantes del nivel secundario del Colegio Wolfgang Goethe, Arequipa 2023.

Determinar la relación entre la ansiedad y la dimensión autoestima de la variable habilidades sociales en estudiantes del nivel secundario del Colegio Wolfgang Goethe, Arequipa 2023.

Determinar la relación entre la ansiedad y la dimensión toma de decisiones de la variable habilidades sociales en estudiantes del nivel secundario del Colegio Wolfgang Goethe, Arequipa 2023.

## Antecedentes Teórico-Investigativos

### *Ansiedad*

**Definición.** Jarne y Talam (2015) definen la ansiedad como una respuesta emocional y fisiológica ante situaciones que se perciben como amenazantes o estresantes, esta puede ser una reacción adaptativa que prepara a la persona para enfrentar desafíos, pero cuando se vuelve excesiva o persistente, puede interferir en el funcionamiento diario y convertirse perjudicial.

Se trata de un trastorno que se caracteriza por la sensación subjetiva de estar en una situación de peligro o riesgo, esta sensación puede ser activada por la intensidad de algún estímulo o por la novedad de una situación imprevista, en respuesta, el cerebro entra en un estado de alerta que desencadena respuestas automáticas y también respuestas inconscientes a esos estímulos (Schlatter, 2019).

La Serna et al. (2023) identifican la ansiedad como uno de los trastornos emocionales de naturaleza compleja y que engloba dificultades en los patrones de pensamiento y en las respuestas conductuales de la persona que lo experimenta.

La ansiedad representa un estado que permite a un individuo adaptarse a circunstancias novedosas, siendo considerada una respuesta habitual ante estímulos imprevistos, no obstante, existen situaciones, circunstancias o acontecimientos que pueden resultar perjudiciales para la persona, manifestándose en cambios en su comportamiento y actitud, estos cambios repercuten en la interacción con su entorno social y familiar (Casimiro et al., 2020).

A pesar de que la ansiedad tiene un impacto beneficioso en el corto plazo al permitir que la persona utilice sus recursos de afrontamiento para abordar situaciones de peligro o amenaza percibida, su prolongada presencia conduce al agotamiento mental y la aparición de resultados negativos en la salud mental (Muñoz et al., 2020).

**Ansiedad según Beck.** El término ansiedad tiene su origen en la palabra “anxietas”, que se refiere a un estado de inquietud, agitación, angustia o zozobra emocional (Guillín y Flores, 2022). La ansiedad es un sistema funcional que activa respuestas conductuales, fisiológicas, afectivas y cognitivas en reacción a situaciones amenazantes. Este proceso comprende dos modalidades: la valoración primaria de una amenaza y su posterior reevaluación (Gomez et al., 2023). A su vez, los tipos de síntomas en la ansiedad varían según la naturaleza del problema. Si este se presenta de manera inmediata y grave, la persona puede experimentar pánico; en cambio, si el problema es crónico, es probable que sienta tensión (Guillín y Flores, 2022).

De acuerdo con Basantes et al. (2021), la ansiedad es la reacción del cuerpo ante la percepción de un peligro o un riesgo para la vida, interpretado por el cerebro. Esta respuesta se encuentra íntimamente ligada a las preocupaciones que puede tener una persona acerca de su futuro y es considerada como la sobreestimación de su capacidad para enfrentarse a dicha situación (Frías et al., 2022).

Además, hace referencia a la forma en que una persona vive sus emociones y percibe el mundo que lo rodea. Esta condición se manifiesta a través de varios síntomas distintivos, como entumecimientos, temblores, incapacidad para relajarse, un temor constante, mareos, latidos acelerados, así como una sensación general de miedo, nerviosismo e inseguridad (Irigoin y Huyhua, 2022).

La ansiedad constituye la relación entre la incertidumbre y la capacidad para resolver problemas que puede generar una preocupación extrema. Esta situación intensifica una visión negativa del futuro y, como consecuencia, da paso a los pensamientos distorsionados. Los cuales son sesgos cognitivos que alteran la percepción de la realidad, llevándola a una exageración que provoca malestar tanto emocional como conductual (Moreno, 2020).

Es decir, que se trata de una percepción distorsionada que una persona puede tener de la realidad, fundamentada en premisas erróneas (Carrera y Vargas, 2023). La presencia de ansiedad varía según la situación, esta se activa ante estímulos que son consistentes con ella, lo cual podría dar lugar a experimentar dicha emoción (Neufeld et al., 2024).

Hay algunos factores cognitivos que pueden explicar la aparición de estos eventos, los cuales desencadenan comportamientos ansiosos. Así, la presencia de creencias disfuncionales, conocidas como esquemas, genera un miedo considerable y desproporcionado que no se corresponde con la realidad objetiva de la situación (Zambonino, 2022).

Beck sostiene que lo que genera malestar es la interpretación del acontecimiento, entrando en juego factores como las creencias, la ideología, los rasgos de personalidad y las experiencias previas, que determinan si dicho evento se percibe como positivo o negativo, así como la respuesta que se emite ante él. De este modo, surgen pensamientos distorsionados que refuerzan la triada cognitiva propuesta por Beck, apreciándose la interconexión entre los pensamientos, las emociones y las conductas negativas donde cada una influye en las otras en tres aspectos: Perspectiva negativa de sí mismo, percepción negativa de sus experiencias, perspectiva negativa del futuro (Moreno, 2020).

**Manifestaciones Sintomatológicas de la Ansiedad.** Baeza et al. (2008) en su libro “Higiene y prevención de la ansiedad”, señalan que la sintomatología de la ansiedad es muy diversa y variada, los cuales pueden categorizarse en los siguientes grupos:

**Síntomas Físicos.** Entre los síntomas físicos de la ansiedad se incluyen la dificultad para respirar, sensación de opresión en el pecho, sudoración excesiva, aumento de la frecuencia cardíaca, latidos cardíacos perceptibles, malestar gastrointestinal, sensación de náuseas, vómitos, sensación de un nudo en el estómago, músculos tensos y rígidos, fatiga, hormigueo en el cuerpo e incluso la posibilidad de experimentar vértigo y

alteraciones en la estabilidad emocional; en situaciones más graves, pueden surgir problemas como trastornos del sueño o insomnio, trastornos en la alimentación y trastornos en la respuesta sexual (Baeza et al., 2008).

**Síntomas Psicológicos.** Entre las manifestaciones psicológicas más comunes se encuentran la sensación de inseguridad, la incertidumbre, la percepción de amenaza o peligro, el impulso de escapar o enfrentar, la sensación de vacío, el sentimiento de extrañeza o despersonalización, el miedo a perder el control, las sospechas y celos, la dificultad para tomar decisiones, en circunstancias más extremas, el temor a la muerte, y, en casos más graves, se pueden observar manifestaciones como la locura o el pensamiento suicida (Baeza et al., 2008).

**Síntomas Conductuales.** Dentro de la sintomatología conductual se destaca la presencia de bloqueos emocionales, movimientos inquietos, dificultad para tomar acción y reacciones impulsivas, entre otros; por lo general, es posible observar que los síntomas de ansiedad están siempre acompañados de cambios en la forma de expresividad y en el lenguaje corporal, tales como posturas rígidas, movimientos torpes de las manos y brazos, alteraciones en el tono y volumen de la voz, así como notables variaciones en la expresión facial (Baeza et al., 2008).

**Síntomas Intelectuales o Cognitivos.** Dentro de los síntomas cognitivos más prominentes se incluyen dificultades en la atención, concentración y memoria, incremento notable en los olvidos y descuidos, pensamientos distorsionados e inoportunos, manifestaciones de duda, sensación de confusión mental, frecuencia elevada para recordar principalmente aspectos negativos o desagradables, hiper-focalización en pequeños detalles desfavorables, tendencia a la preocupación excesiva y la sospecha, interpretaciones inapropiadas, y una mayor susceptibilidad, entre otros trastornos cognitivos (Baeza et al., 2008).

**Síntomas Sociales.** Los síntomas sociales más destacables incluyen actitudes hostiles hacia los demás, así como respuestas de irritabilidad al iniciar o mantener una conversación con otra persona, en algunos casos exceso de habla, frecuentes interrupciones mentales al interactuar con otras personas, reducida habilidad para expresar opiniones personales y muestras de un temor excesivo hacia posibles conflictos en situaciones cotidianas (Baeza et al., 2008).

**Modelos Teóricos que Explican las Causas de la Ansiedad.** Burns (2012) en su libro “Adiós, ansiedad: cómo superar la timidez, los miedos, las fobias y las situaciones de pánico”, aborda el tema de la ansiedad y proporciona herramientas y técnicas para superarla, así también discute diversas teorías que podrían explicar las causas de la ansiedad, entre los cuales rescata:

**El Modelo Cognitivo.** Este enfoque se fundamenta en la noción de que los pensamientos negativos generan sentimientos de ansiedad. Burns rescata el término "cognición" que se emplea técnicamente para referirse a lo que comúnmente conocemos como "pensamiento", de acuerdo con este modelo, cuando alguien experimenta angustia, es debido a que se está reiterando internamente la expectativa de un acontecimiento negativo e impactante, es decir, se repite constantemente que algo terrible va a suceder, por ende, cuando la persona cambie su forma de pensar, cambiará también su forma de sentir (Fernández-Sogorb et al., 2021).

**El Modelo de Exposición.** Este enfoque se fundamenta en la premisa de que la raíz de toda ansiedad radica en el acto de la evitación, en otras palabras, la angustia experimentada por una persona se origina en su decisión de eludir aquello que le genera temor, según esta teoría, la persona que experimenta la ansiedad, vencerá exitosamente sus miedos o temores en cuanto deje de escapar y haga frente a la situación ansiosa (Pozos-Padillo et al., 2021).

***El Modelo de la Emoción Oculta.*** Este modelo se basa en la premisa de que la causa subyacente de la ansiedad es la tendencia a ser amable y complaciente, las personas propensas a la ansiedad suelen ser aquellas que buscan agradar a los demás, temen los conflictos y evitan las emociones negativas, como la ira; según esta perspectiva teórica, cuando estas personas experimentan perturbaciones emocionales, tienden a ocultar sus problemas para no incomodar a los demás, este proceso ocurre de manera automática y veloz, a menudo sin que sean conscientes de ello, luego, los sentimientos negativos emergen nuevamente, pero de manera disfrazada, adoptando la forma de ansiedad, preocupaciones, miedos o ataques de pánico; en muchos casos, la ansiedad tiende a disiparse cuando la persona logra identificar los sentimientos ocultos, aborda los problemas subyacentes y los resuelve (Ulyaeva et al., 2020).

***El Modelo Biológico.*** Este enfoque sostiene que los trastornos de ansiedad y depresión son el resultado de desequilibrios electroquímicos en el cerebro, y sugiere que tomar medicamentos puede ser suficiente para mejorar el estado mental; frente a estos trastornos psicológicos, los profesionales a menudo recomiendan dos tipos de medicamentos, los tranquilizantes como Xanax, Ativan y Valium, y los antidepresivos como Prozac, Paxil y Zoloft; estos medicamentos son considerados por los especialistas como la única terapia efectiva para tratar la depresión y la ansiedad (Remón et al., 2022).

#### **Ansiedad como Estado y Rasgo.**

***La Ansiedad como Estado.*** Es una respuesta emocional desagradable y pasajera frente a situaciones percibidas como amenazantes o peligrosas. Cuando es elevado, puede interferir con el rendimiento al generar distracciones cognitivas o estrategias de afrontamiento desadaptativas (Thomas y Casady, 2021).

***La Ansiedad como Rasgo.*** Es una característica más estable de la personalidad que predispone a la persona a experimentar ansiedad con mayor frecuencia e intensidad. Este

rasgo se considera un factor de riesgo, ya que su incremento puede exacerbar la rumiación depresiva y la percepción de eventos vitales negativos (Kikkawa et al., 2023).

**Trastornos de Ansiedad en Niños y Adolescentes.** El Manual Diagnóstico y Estadístico de Trastornos Mentales en su quinta edición (DSM V), contempla siete trastornos de ansiedad frecuentemente observados durante la niñez y adolescencia (American Psychiatric Association [APA], 2013).

***Ansiedad Generalizada.*** Este padecimiento se distingue como un trastorno de ansiedad independiente con criterios diagnósticos específicos. Abarca síntomas psicológicos como preocupación excesiva persistente, dificultad para tolerar la incertidumbre, inquietud, indecisión, etc. Además de manifestaciones físicas tales como fatiga, insomnio, tensión muscular, nerviosismo, náuseas, irritabilidad, entre otros (Dhira et al., 2021).

***Ansiedad Social.*** Se trata de un fenómeno en rápido crecimiento que parece afectar de manera desproporcionada a los jóvenes, su impacto es generalizado e interfiere en diversos ámbitos de la vida. Por otro lado, algunos de los factores que incrementan la vulnerabilidad a la ansiedad social, son la transición de la dependencia familiar a las interacciones con pares y el desarrollo de habilidades neurocognitivas. Así pues, quienes la padecen suelen mostrar menos expresiones faciales, desvían la mirada con frecuencia y manifiestan mayor dificultad para iniciar y mantener conversaciones (Jefferies y Ungar, 2020).

***Ansiedad por Separación.*** Se define como una respuesta anormal ante la separación real o anticipada de figuras de apego, lo cual perturba el funcionamiento normal. Es uno de los primeros trastornos de ansiedad en manifestarse, por lo que su efecto en el desempeño de niños y adolescentes revela la necesidad de concientizar sobre su prevalencia y comorbilidad en cada región. En general, se observa una disminución en su

prevalencia conforme avanza la edad durante la adolescencia (Mohammadi et al., 2020).

**Trastorno de Pánico.** Las personas con este padecimiento experimentan ataques de pánico recurrentes, caracterizados por episodios repentinos e inesperados de miedo intenso y/o malestar. Esto incluye síntomas somáticos, físicos y cognitivos como palpitaciones, sudoración, temblores, dificultad para respirar, sensación de asfixia, dolores o molestias en el pecho, náuseas, mareos, escalofríos, parestesias o entumecimiento y despersonalización (Okuro et al., 2020).

**Agorafobia.** Es un miedo o ansiedad intensa provocada por la exposición real o anticipada a una amplia gama de situaciones, y a menudo se asocia con un trastorno de pánico (Chawla et al., 2022).

**Fobia Específica.** En este caso, las personas experimentan altos niveles de ansiedad junto con un miedo excesivo e irracional debido a la exposición, la anticipación de la exposición o incluso al hecho de hablar sobre un estímulo fóbico específico. Como resultado, intentan evitar en la medida de lo posible el estímulo que les provoca ansiedad (Samra y Abdijadid, 2023).

**Mutismo Selectivo.** Es un trastorno de ansiedad en el que el individuo no puede hablar en situaciones sociales particulares. Se sabe que aquellos con este padecimiento tienen una mayor comorbilidad de trastornos de la comunicación en comparación con la población general (Hipolito y Johnson, 2021).

**Niveles de Ansiedad según Beck.** Beck y Steer (2011), en su manual del Inventario de Ansiedad de Beck, proponen una clasificación de la ansiedad basada en su intensidad, estableciendo cuatro niveles distintos: nivel mínimo de ansiedad, ansiedad leve, ansiedad moderada y ansiedad severa.

**Nivel Mínimo de Ansiedad.** Este nivel se caracteriza por la sensación de calma y tranquilidad en la persona y la ausencia de síntomas psicossomáticos incómodos. Se

sostiene que este nivel de ansiedad puede interpretarse como un estado psicológico común que surge en respuesta a situaciones de conflicto real (Beck y Steer, 2011).

***Nivel Leve de Ansiedad.*** Este nivel de ansiedad se caracteriza por la sensación de inquietud y nerviosismo en el individuo, aunque permanece consciente y alerta frente a las circunstancias estresantes de la vida, además, la respuesta ansiosa es de naturaleza transitoria y se observa un ligero pero persistente temor, así como sensaciones de intranquilidad e incomodidad (Beck y Steer, 2011).

***Nivel Moderado de Ansiedad.*** Este nivel se caracteriza porque las personas muestran signos de confusión y agitación psicomotriz, lo que afecta la rutina de vida diaria, por lo general, también se hacen evidentes los efectos colaterales tanto físicos como psicológicos; en muchos casos, es necesario contar con la asistencia de un profesional especializado para gestionar adecuadamente la ansiedad (Beck y Steer, 2011).

***Nivel Severo de Ansiedad.*** Este nivel se caracteriza por experimentar un temor intenso y miedo profundo hacia el estímulo que provoca la ansiedad, en esta forma de ansiedad, el paciente requiere con urgencia la atención de un profesional para encontrar soluciones rápidas que reduzcan el nivel de ansiedad; en este nivel, la persona presenta alteraciones fisiológicas y psicológicas que pueden ser moderadas o intensas, como un aumento en la frecuencia cardíaca, sequedad en la boca, incremento en la frecuencia respiratoria, sensación de temblores corporales, mareos, sudoración excesiva, y una sensación de desvanecimiento, entre otros síntomas (Beck y Steer, 2011).

### **Factores de Riesgo.**

***Factores Psicológicos.*** En la adolescencia, la autoestima juega un papel crucial en la identidad y la aceptación de una imagen positiva de sí mismo, así como en la búsqueda de aprobación familiar y social. Una autoestima deteriorada definitivamente puede causar ansiedad, por lo que es importante que los cuidadores estén atentos a los signos y síntomas

para prevenir trastornos (Bustos y Pinos, 2023).

**Factores Académicos.** Múltiples aspectos académicos se relacionan con la ansiedad. Los estudiantes con altos niveles de ansiedad suelen presentar dificultades de atención, distraibilidad, problemas de organización y poca flexibilidad para adaptarse a los procesos de aprendizaje. Además, aquellos con un coeficiente intelectual promedio pueden enfrentar mayores dificultades académicas, mientras que los de mayor capacidad intelectual pueden manejar mejor la ansiedad (Quevedo et al., 2023).

**Factores Sociales.** Se considera que el entorno social juega un papel fundamental en el desarrollo emocional de los jóvenes. En contextos nuevos de interacción social con sus pares o al integrarse en grupos, algunos adolescentes pueden experimentar síntomas de ansiedad. Así, durante la adolescencia, la influencia de los amigos cercanos se convierte en la principal fuente de apoyo social, superando a la que brindan los padres, lo que contribuye de manera significativa al autoconcepto y al bienestar emocional de los jóvenes (Rodríguez y Pérez, 2020).

**Ansiedad en la Adolescencia.** Catagua-Meza y Escobar-Delgado (2021) realizaron un estudio sobre la ansiedad en 25 adolescentes en edades de 13 a 17 años durante el confinamiento por COVID-19, como instrumento utilizó el test de ansiedad de Beck, donde llegaron a la conclusión de que el 16% de los adolescentes presenta una ansiedad mínima, el 32% ansiedad leve, el 44% ansiedad moderada y el 8% severa, demostrando que, en general, la mayoría de ellos posee un nivel de ansiedad moderada.

Rodríguez y Pérez (2020) efectuaron una investigación en 49 estudiantes de educación secundaria de una institución educativa nacional, que fueron evaluados utilizando la Escala de Ansiedad Social para Adolescentes (SAS-A), los resultados señalan que los adolescentes tienen un alto nivel de ansiedad social con 52.9%, esto sugiere que es necesario ejecutar estrategias de intervención y prevención de la ansiedad.

Del mismo modo, Valdez et al. (2019) en su estudio realizado con 324 adolescentes de ambos sexos con una media de 17.09 años, procedentes de colegios particulares y estatales, llegaron a la conclusión de que en la ansiedad-estado, el 51.5% presentó nivel alto, seguido por el nivel medio; en la ansiedad-rasgo, el 58.6% presentó nivel medio, seguido por el nivel alto. En resumen, los adolescentes preuniversitarios presentan niveles de ansiedad-estado y ansiedad-rasgo.

### ***Habilidades Sociales***

A lo largo del tiempo, se ha experimentado dificultad al intentar definir las habilidades sociales debido a la complejidad intrínseca de este conjunto de capacidades, que abarca diversos aspectos psicológicos, incluyendo comportamiento, adquisición de conocimientos, actitudes y comunicación, entre otros. Además, se ha intentado abordar su definición desde distintos campos del conocimiento, como la educación, la sociología y la psiquiatría, cada uno aportando una perspectiva única (Tortosa, 2018).

Merrell y Gimpel (2014) señalan que causa de esta amplia gama de enfoques, se enfrenta el desafío de alcanzar una única definición consensuada en la literatura científica. Además, de acuerdo con la interpretación de Betancourth et al. (2017), las habilidades sociales representan comportamientos que las personas utilizan para enfrentar variadas situaciones en sus vidas y para establecer conexiones interpersonales de relevancia.

Según la perspectiva de Esteves et al. (2020), las habilidades sociales consisten en una serie de patrones de comportamiento que nos capacitan para mejorar nuestras interacciones interpersonales, experimentar bienestar, alcanzar nuestras metas y evitar que los demás obstaculicen nuestros objetivos.

Para Caballo (2005), las habilidades sociales son un conjunto de conductas que permiten al adolescente desarrollarse en un contexto interpersonal expresando sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de un modo adecuado a la situación

en la que se encuentra.

**Habilidades Sociales según el Ministerio de Salud.** Según el Ministerio de Salud (2005) el término habilidad puede entenderse como destreza, diplomacia, capacidad, competencia o aptitud, y su relación compartida con el concepto social muestra una huella de acciones entre individuos y de reciprocidad entre ellos, es decir, intercambio. En este sentido, las habilidades sociales son conductas necesarias para llevar a cabo de manera competente una tarea interpersonal, son comportamientos complejos que se adquieren y se manifiestan en la interacción con otros (Sacaca y Pilco, 2022).

Estas constituyen un conjunto de capacidades esenciales para establecer relaciones emocionales con los demás y se manifiestan a través de comportamientos tanto verbales como no verbales en diversas situaciones de interacción interpersonal. Además, se desarrollan principalmente a través del aprendizaje, en la experiencia directa con el entorno (Mondragón et al., 2023).

Son conductas que una persona emite en un entorno interpersonal y que reflejan sus sentimientos, actitudes, deseos, opiniones y derechos, siempre de manera adecuada a la situación y respetando las acciones de los demás. Estos comportamientos no solo buscan resolver problemas inmediatos, sino también evitar conflictos futuros (Sacaca y Pilco, 2022).

Por lo tanto, las habilidades sociales abarcan un conjunto de conductas que permiten al individuo desarrollarse tanto a nivel personal como interpersonal. A través de estas habilidades, se puede expresar los deseos, opiniones y puntos de vista de manera adecuada a cada circunstancia. En general, estas competencias facilitan la resolución y el manejo de problemas cotidianos, siempre que la persona respete las conductas de los demás (Pablo et al., 2021).

De acuerdo con Mondragón (2023), se considera que el entrenamiento en

habilidades interpersonales es fundamental, ya que contribuye a fomentar conductas positivas, así como a fortalecer la autonomía, la autoestima, la asertividad, la resolución de conflictos y la toma de decisiones. La ausencia de estas habilidades puede generar problemas a corto, mediano y largo plazo en las distintas etapas del desarrollo humano.

Asimismo, estas conductas se desarrollan desde la infancia, ya sea por observación o aprendizaje directo. Cuanto más rica y variada sea la interacción con los demás, mayor será la capacidad de adaptación en distintas áreas de la vida. Esto no solo facilita el logro de objetivos, sino que también favorece el establecimiento de relaciones y vínculos sanos, lo que permite disfrutar plenamente de las interacciones sociales (Ministerio de Salud, 2005).

Las habilidades sociales no solo facilitan el logro de objetivos personales, sino que también contribuye a establecer relaciones y vínculos saludables, permitiendo disfrutar plenamente de las interacciones sociales (Sacaca y Pilco, 2022). Estas ayudan a desarrollar las competencias necesarias para un mejor crecimiento personal y a enfrentar de manera efectiva los desafíos de la vida cotidiana (Ministerio de Salud, 2005).

Esto significa que, al desarrollarlas, se pueden alcanzar satisfacciones en el ámbito familiar, en las amistades y en las relaciones amorosas. Estas habilidades también resultan valiosas a la hora de conseguir empleo y de defender ideas o posturas. Los factores que influyen en nuestro comportamiento provienen de nuestros pensamientos y emociones hacia uno mismo, lo cual impacta en la autoestima. Esta, a su vez, se manifiesta como un sentimiento positivo que da lugar a acciones que refuerzan experiencias gratificantes (Ramos et al., 2020).

Además, fomentan la competitividad esencial y facilitan la comprensión de la presión por parte de los pares, así como el manejo de las emociones (Ministerio de Salud, 2005). Por lo tanto, las habilidades sociales son la capacidad de una persona para

establecer interacciones que generen efectos positivos, e incluyen aspectos como la comunicación, la empatía, la asertividad y el control de la ira, entre otros. Fortalecer estas habilidades es crucial, ya que permite establecer y mantener relaciones interpersonales saludables y constructivas con quienes les rodean (Sacaca y Pilco, 2022).

### **Modelos Teóricos de Habilidades Sociales.**

**Modelo de Albert Bandura.** Según la teoría del aprendizaje, los seres humanos adquieren conductas sociales mediante la observación e imitación de sus semejantes. Este modelo enfatiza la relevancia de la imitación como mecanismo que permite ampliar los conocimientos al exponerse a modelos de comportamiento transmitidos por otros (Quispe et al., 2023). No obstante, si bien factores externos ejercen un control significativo sobre la conducta, también se reconoce la capacidad de las personas para autorregular su comportamiento estableciendo metas propias y consecuencias autoimpuestas mediante el denominado autorreforzamiento (León y Medina, 2011).

**Modelo de Piaget.** La teoría del desarrollo cognitivo brinda información valiosa sobre cómo la memoria y la socialización influyen en el proceso educativo, en el desarrollo de la personalidad y los procesos cognitivos. Es aquí donde los niños construyen activamente su propio conocimiento a través de la interacción con su entorno, permitiendo estos conceptos, diseñar experiencias de aprendizaje efectivas y ambientes favorables. Por otro lado, se menciona que los niños desarrollan estructuras cognitivas denominadas esquemas que les ayudan a organizar e interpretar nueva información, los mismos que se modifican continuamente mediante procesos de acomodación y asimilación moldeados por la memoria (Alata et al., 2023).

**Modelo de las Habilidades Sociales de Goldstein.** Goldstein (1987) define las habilidades sociales como un conjunto de comportamientos eficaces para las relaciones interpersonales. Estas conductas son aprendidas, facilitan la interacción con otros, la

defensa de los propios derechos sin vulnerar los ajenos, evitan la ansiedad en situaciones difíciles o novedosas, y promueven la comunicación y resolución de problemas. El modelo destaca seis grandes grupos que engloban las capacidades y comportamientos que permiten actuar de mejor manera y de forma asertiva en el ámbito social, las mismas serán descritas a continuación:

**Primeras Habilidades Sociales:** Se incluye en este grupo las conductas básicas que la persona despliega al iniciar una interacción social, tales como presentarse adecuadamente, entablar y mantener una conversación, escuchar con atención, agradecer, realizar preguntas pertinentes, brindar cumplidos y ejecutar todas estas acciones en distintos contextos y con diferentes personas o grupos (Obregón, 2023).

**Habilidades Sociales Avanzadas:** Este grupo comprende habilidades de un nivel superior que las anteriormente descritas, que van más allá de una simple charla. Implican la capacidad de solicitar verbal y apropiadamente un objeto o servicio que se requiere, persuadir o convencer a otros mediante argumentos sólidos, y brindar instrucciones de manera clara y eficaz (González y Molero, 2022).

**Habilidades Relacionadas con los Sentimientos.** Esta categoría hace referencia a las destrezas para reconocer y expresar adecuadamente las propias emociones, sensaciones y sentimientos, así como los de las personas con quienes se interactúa. También incluye la habilidad para manejar miedos, inseguridades y frustraciones, y la capacidad de auto-recompensarse (Gallego, 2008).

**Habilidades Alternativas a la Agresión.** Son las habilidades referidas al manejo adecuado de emociones como el enojo y la frustración, evitando caer en provocaciones que deriven en peleas. Es así que también está caracterizado por defender los derechos propios sin agredir, responder asertivamente ante bromas, negociar soluciones, y ejercer un adecuado autocontrol (Obregón, 2023).

**Habilidades para Hacer Frente al Estrés.** Estas habilidades entran en juego cuando se presentan situaciones desagradables o estresantes. Incluyen capacidades como defender los propios derechos ante acusaciones injustas, enfrentar intimidaciones, manejar la vergüenza y la timidez, y valerse por uno mismo (León et al., 2024).

**Habilidades de Planificación.** Este grupo comprende destrezas orientadas al establecimiento y cumplimiento de objetivos a corto, mediano y largo plazo. Involucra tomar decisiones realistas, concentrarse en tareas específicas, determinar las propias fortalezas y debilidades, y resolver problemas de forma jerárquica según su importancia. La presencia de este conjunto de habilidades permite mantenerse firme en las metas propuestas y solicitar ayuda cuando sea necesario (Arzate et al., 2023).

**Modelo de las Habilidades Sociales de Gismero.** De acuerdo con este modelo, las habilidades sociales están compuestas tanto por respuestas verbales y respuestas no verbales que un individuo emplea para expresar, de forma asertiva y sin ansiedad desmedida, sus necesidades, sentimientos, preferencias, opiniones o derechos en contextos interpersonales. Asimismo, estas respuestas son parcialmente independientes y específicas de cada situación. Por lo que, al expresarse de manera asertiva, respetando a los demás, la persona experimenta un autorrefuerzo y aumenta la probabilidad de obtener refuerzo externo (Grasso, 2022).

Para evaluar estas habilidades, Gismero (2002) propone un modelo teórico que comprende seis componentes integrados:

**Autoexpresión en Situaciones Sociales.** Referida a la capacidad que tienen las personas de poder decir las cosas de manera que esta sea eficaz y además en diferentes situaciones o contextos sociales (Gismero, 2002).

**Defensa de los Propios Derechos como Consumidor.** Está constituida por habilidades relacionadas con la asertividad, las cuales están activas no solo con personas

conocidas, sino también desconocidas, haciendo valer y respetar sus derechos como consumidor (Gismero, 2002).

**Expresión de Enfado o Disconformidad.** Esta referida a la capacidad que tienen las personas para mencionar aquello que les aqueja, es decir sentimientos ya sea positivos como negativos, siempre evitando conflictos con los demás.

**Decir No y Cortar Interacciones.** Mayormente caracterizada por la capacidad de decir “no”, pero de manera respetuosa sin cortar la interacción que se esté teniendo con otro individuo (Gismero, 2002).

**Hacer Peticiones.** Está caracterizada por tener la capacidad de poder hacer peticiones, es decir de pedir y mencionar lo que se necesita de la forma más adecuada posible (Gismero, 2002).

**Iniciar Interacciones Positivas con el Sexo Opuesto.** En esta agrupación las personas poseen la habilidad de poder establecer una conversación con el sexo opuesto, realizando conversaciones eficaces, realizando comentarios positivos (Gismero, 2002).

#### **Componentes de las Habilidades Sociales.**

**Componente Conductual y Verbal.** Para Renobell (2023) las habilidades sociales se desglosan en dos categorías: la no verbal y la verbal. La parte no verbal abarca aspectos como la claridad en la comunicación, el ritmo y la velocidad del habla, el tono y las inflexiones vocales, la fluidez en la expresión, el timbre de la voz, los movimientos de la cabeza, y diversos componentes paralingüísticos como el tiempo de respuesta, el volumen, la expresión facial, las sonrisas, la postura corporal, los gestos, la proximidad espacial, la mirada, la dilatación pupilar y la apariencia personal. En relación a la parte verbal, se refiere al contenido temático de lo expresado por la persona, así como a los elementos de la comunicación, donde se incluyen aspectos específicos del lenguaje.

**Componente Cognitivo.** Según González y Molero (2022) el individuo realiza elecciones en cuanto a las situaciones a evitar o buscar, la manera en que selecciona entre los eventos involucra la evaluación de sus procesos cognitivos, que forman parte de la dimensión cognitiva, tales como su percepción de los estímulos en diversas situaciones, lo cual depende de sus expectativas de autoeficacia percibida. Por lo general, esperan ser rechazados por los demás cuando se ven a sí mismos como carentes de valía e incompetentes, lo que conduce a la evitación, sin embargo, cuando se autoevalúan positivamente, esperan aprobación de los demás, considerándose valiosos, lo que refuerza su búsqueda de aceptación.

**Componente Fisiológico.** Pades (2003) dice que se refiere a los indicios corporales, conocidos como activaciones del sistema nervioso, circulatorio, respiratorio, digestivo, entre otros y que se manifiestan como señales físicas. En este sentido, Acevedo y Menni (2022) destacan la relevancia de las variables fisiológicas en la investigación de habilidades sociales, las cuales engloban factores como la presión sanguínea, la frecuencia cardíaca, el flujo sanguíneo, las respuestas electrodermales (conductancia de la piel) y las respuestas electromiográficas (tensión-relajación muscular).

**Áreas de las Habilidades Sociales según el Ministerio de Salud.** De acuerdo al Ministerio de Salud (2005), los adolescentes desarrollan competencias esenciales para su crecimiento humano y para enfrentar los desafíos cotidianos, al mismo tiempo que fomentan la competitividad para alcanzar un cambio saludable hacia la madurez, es así que la interacción entre adolescentes facilita la comprensión y el manejo de las emociones. En la Lista de Evaluación de Habilidades Sociales propone cuatro áreas a estimar, las cuáles comprenden asertividad, autoestima, comunicación y toma de decisiones.

**Área de Asertividad.** Ser asertivo implica mostrarse tal como uno es, permitiendo que los demás comprendan los sentimientos y pensamientos de una manera que no los

ofenda, pero que a la vez brinde la oportunidad de expresión. Esto significa reconocer y respetar los sentimientos, opiniones y deseos de los demás, mientras se defienden los propios derechos. La asertividad se basa en la honestidad, la justicia y la sinceridad. No se trata únicamente de “buenas maneras”, sino de que la persona se comporte de tal manera que permita a los demás conocer sus emociones e ideas de manera clara y respetuosa (Sacaca y Pilco, 2022).

De acuerdo con el Ministerio de Salud (2005), la asertividad implica una combinación de respuestas tanto verbales como no verbales a través de las cuales una persona comunica sus necesidades, emociones, preferencias, opiniones o derechos sin experimentar una ansiedad excesiva. Esto se realiza de manera respetuosa hacia los demás, expresando de manera clara, directa y oportuna lo que se piensa, siente o cree en sus capacidades, como resultado, la asertividad contribuye a mejorar la eficacia en las relaciones interpersonales del adolescente. En este sentido, los estilos de comportamiento asertivo se expresan a través de tres comportamientos:

**Comportamiento Asertivo.** Se caracteriza por comunicar pensamientos, sentimientos y creencias de manera directa, honesta y adecuada, sin infringir los derechos, pensamientos o sentimientos de los demás, se realiza sin recurrir a amenazas o castigos, y muestra un profundo respeto tanto por los demás como por uno mismo, se expresan las propias necesidades y se defienden los derechos propios, al tiempo que se respeta la igualdad de derechos y necesidades (Sacaca y Pilco, 2022).

**Comportamiento Pasivo.** Implica vulneración de derechos al no poder expresar de manera clara los propios sentimientos, pensamientos y opiniones, se manifiesta de manera autodestructiva, a menudo con disculpas y falta de confianza, lo que lleva a que otros tomen sus decisiones, la falta de comunicación indirecta o incompleta limita la satisfacción de sus necesidades, lo que resulta en sentimientos de incomprensión, falta de consideración

y manipulación, con el tiempo, esta acumulación conlleva a reacciones de irritabilidad y estallidos emocionales frente a otros (Llacuna y Pujol, 2004).

**Comportamiento Agresivo.** Implica la expresión directa y segura de emociones y opiniones, pero de manera inapropiada, hostil y demandante hacia los demás, abordan los conflictos como ataques personales y no respetan los derechos y sentimientos de los demás, a menudo incluye agresión física y parte del supuesto de que su forma de expresarse es defendible debido a que se basa en sinceridad y pensamientos, sin embargo, tienden a no considerar los sentimientos de los demás (Montoya, 2019).

**Área de Comunicación.** El Ministerio de Salud (2005) señala que la comunicación constituye el pilar de toda vida social, si se excluye en un grupo social, dicho grupo dejará de existir, este instrumento es de gran valía y el proceso de pensamiento depende del lenguaje y su significado. Por ende, una comunicación efectiva deriva de habilidades adquiridas en la infancia, niñez y adolescencia, influidas positivamente por los padres (Flórez y Prado, 2021).

Las habilidades sociales y comunicativas abarcan interacciones entre individuos, dentro de sí mismos y entre grupos, el objetivo es que la persona maneje adecuadamente estos aspectos, tanto conductuales, personales como situacionales, considerando tanto los elementos verbales como no verbales y cognitivos, esto es crucial para un desarrollo integral de la personalidad y formación profesional efectiva (Cárdenas et al., 2022).

**Área de Autoestima.** La autoestima implica la valoración de la identidad, abarcando aspectos físicos, mentales y espirituales que conforman la singularidad, poseer una buena autoestima conlleva amor propio, la autovaloración y el respeto interno, esta percepción arraigada se moldea en gran medida por el entorno familiar, social y educativo en el que una persona se desenvuelve; una autoestima alta surge cuando la autoevaluación conduce a la aceptación y aprobación personal, mientras que una autoevaluación negativa

resulta en una autoestima baja (Hernández et al., 2018).

La autoestima es una percepción esencial de lo que es una persona, compuesta por atributos físicos, mentales y espirituales que configuran la personalidad. Esta se relaciona con el desarrollo integral de la personalidad en diversos niveles: ideológico, psicológico, social y económico, y se forja a través de la interacción entre el ser humano y el mundo que lo rodea. Su carácter social y su capacidad para promover el crecimiento personal le otorgan una gran importancia en la educación de niños, adolescentes, jóvenes, adultos y adultos mayores. Además, es dinámica, multidimensional y multicausal, lo que implica que está influenciada por una variedad de factores que interactúan de manera continua (Sacaca y Pilco, 2022).

La autoestima no es estática, sino que se relaciona con el desarrollo integral de la personalidad en sus múltiples dimensiones: ideológica, psicológica, social y económica. es así que, surge de la interacción del individuo con su entorno y se destaca por ser dinámica y profundamente influida por diversas fuentes (Gutiérrez y Martín, 2021).

**Área de Toma de Decisiones.** La toma de decisiones desempeña un papel fundamental en todas las actividades humanas, este proceso implica un razonamiento lógico, la creatividad en la generación de ideas e hipótesis, la evaluación de problemas y la elección de soluciones; es importante destacar que existen factores de riesgo que amenazan la salud y el bienestar de los adolescentes y que van más allá de las estrategias preventivas y promocionales, sin embargo, tomar decisiones de manera informada tiene un impacto positivo en la salud y el bienestar de los adolescentes, ya que ayuda a contrarrestar la presión social entre pares, el estrés y afrontar decisiones como el inicio de la vida sexual y el uso de sustancias como el alcohol, así también contribuye a prevenir comportamientos que ponen en riesgo la integridad personal, como la autolesión, la agresión hacia otros y el suicidio (Sánchez et al., 2023).

**Categorías de las Áreas.** Según la Lista de Evaluación de Habilidades Sociales del Ministerio de Salud (2005), las categorías son:

**Categoría Bajo o Muy Bajo.** Los adolescentes que carecen de habilidades sociales se encuentran en riesgo, ya que esta deficiencia puede afectar su adaptación social y personal, suelen experimentar una falta de refuerzo social positivo y se aíslan de estructuras familiares sólidas, asimismo, pueden manifestar timidez, dificultad para expresar sus sentimientos y una tendencia a responder con agresión defensiva ante su entorno, su comportamiento puede ser desagradable y experimentan aislamiento social, rechazo y una autoestima reducida debido a la percepción de su propia incompetencia en situaciones sociales (Huaycani, 2020).

**Categoría Promedio Bajo.** Se caracteriza por tener habilidades sociales muy básicas, su capacidad para expresar acuerdos, desacuerdos y opiniones, necesarias para un desarrollo positivo en su entorno social, es limitada (Ramos y Mamani, 2020). Estos adolescentes poseen habilidades sociales elementales o primordiales que actúan como base desde el principio, ayudándolos a interactuar de manera adecuada y a resolver situaciones, sin embargo, necesitan un mayor desarrollo y refuerzo para lograr una competencia exitosa (Sacaca y Pilco, 2022).

**Categoría Promedio.** En esta categoría se ubican aquellos adolescentes que están fuera de riesgo, sin embargo, aún necesitan fortalecer y consolidar sus habilidades sociales, ya que, a menudo no se sienten satisfechos con sus acciones y pueden experimentar inseguridad en situaciones cotidianas y en las relaciones interpersonales (Ramos y Mamani, 2020).

**Categoría Promedio Alto.** En esta categoría, se encuentran los adolescentes que presentan habilidades sociales adecuadas y positivas, además, buscan establecer interacciones sociales positivas con otras personas, lo que les brinda la oportunidad de

aprender y posteriormente practicar habilidades sociales que influirán de manera significativa en su desarrollo, adaptación social y psicológica a largo plazo (Ramos y Mamani, 2020).

**Categoría Alto y Muy Alto.** Se encuentran los adolescentes considerados socialmente competentes (Sacaca y Pilco, 2022). Buscan alcanzar sus objetivos personales mientras consideran los intereses de los demás, cuando surgen conflictos, intentan encontrar soluciones satisfactorias para ambas partes, la resolución de problemas se convierte en una estrategia de afrontamiento importante, ya que su bienestar es central, experimentan cambios en su estilo de vida que contribuyen positivamente a su crecimiento personal y bienestar general, son competentes en habilidades específicas que demuestran su aptitud (Ramos y Mamani, 2020).

**Habilidades Sociales en Adolescentes.** Esteves et al. (2020) realizaron un estudio acerca de las habilidades sociales y la funcionalidad familiar en 251 estudiantes de primer a quinto año de secundaria, empleando el test estructurado de habilidades sociales del Ministerio de Salud, donde, luego de llevar a cabo su análisis, arribaron a la conclusión de que la asertividad destaca como la habilidad más avanzada en comparación con la habilidad comunicación, donde se observan obstáculos y dificultades evidentes, adicionalmente, hallaron que, tanto la autoestima como la toma de decisiones son habilidades que se sitúan en un nivel promedio.

Según el MINSA, las habilidades sociales son fundamentales para que los adolescentes adquieran las competencias necesarias que les permitan desarrollarse de manera integral y enfrentar con éxito los desafíos de la vida. Además, estas habilidades fomentan la competitividad esencial para lograr una transición saludable hacia la madurez. Actúan sobre los determinantes de la salud relacionados con los estilos de vida, como el consumo de alcohol y drogas, las conductas violentas y las relaciones sexuales precoces,

entre otros (Sacaca y Pilco, 2022).

Por otro lado, Sosa y Salas-Blas (2020) utilizaron la Lista de Chequeo de Habilidades Sociales de Goldstein para su estudio sobre relación entre la resiliencia y habilidades sociales en 212 estudiantes de nivel secundario de cuatro colegios estatales, donde encontraron que la mayoría de adolescentes demuestran un mejor dominio de las habilidades de comunicación, seguido de las habilidades de planificación y habilidades frente al estrés, además, este hallazgo permitió establecer una relación positiva y significativa entre la variable resiliencia y cada una de las dimensiones de la variable habilidades sociales.

***Ansiedad y Habilidades Sociales.*** De acuerdo con Andrade et al. (2020) las habilidades sociales son importantes durante el desarrollo y crecimiento de los adolescentes, siendo así necesario que las mismas sean reforzadas, para el fomento de buenas relaciones interpersonales, no solamente sanas para las personas, sino también positivas, generando una evolución interpersonal.

De la misma manera, Habibi et al. (2023) mencionan que una correcta adquisición de las habilidades sociales durante la niñez intermedia hasta la adolescencia puede afectar de manera favorable a no presentar síntomas relacionados con la ansiedad, por lo que, es de suma importancia considerar diversos esfuerzos para tratar y prevenir la ansiedad en dicha población.

Es así que, Hernández et al. (2018), en España investigaron la autoestima y la ansiedad en 97 alumnos de educación secundaria obligatoria a través del RSE (Escala de Autoestima de Rosenberg), donde hallaron que un poco más de la mitad de la muestra manifiesta un nivel medio de ansiedad-estado, además en su mayoría un nivel medio de ansiedad-rasgo y un nivel alto de autoestima, concluyendo que, a una mayor autoestima, los estudiantes presentan menor ansiedad estado y rasgo.

Barreros y Cuadrado (2024), en Ecuador hicieron una investigación que tuvo como objetivo determinar la relación entre la autoestima y las habilidades sociales en 220 adolescentes, siendo hombres y mujeres en Ecuador. A través del uso de la escala de autoestima de Rosenberg y la escala de HS de Goldstein, encontraron que los estudiantes que presentaban un alto nivel de autoestima son aquellos que mostraban un alto nivel de habilidades sociales. Concluyendo que existe una relación entre la autoestima y las habilidades sociales en adolescentes.

Por otro lado, Morales (2022), mediante su investigación sobre la ansiedad y las HS en adolescentes pertenecientes al nivel secundario, tuvo como objetivo determinar la relación entre ambas variables en 80 estudiantes, haciendo uso del Inventario de Ansiedad Estado – Rasgo (IDARE) y el Cuestionario de HS de Goldstein; los resultados indicaron que en su mayoría los estudiantes presentaban una ansiedad de nivel medio, y de igual manera con las habilidades sociales, por lo cual, concluyeron que a un nivel menor de ansiedad, se tendrá nivel alto respecto a las habilidades sociales.

Villar (2024) en su trabajo relacionado con la ansiedad social y las HS en estudiantes, el cual tuvo como objetivo encontrar la relación entre ambas variables, en una muestra constituida por 397 estudiantes pertenecientes al cuarto y quinto año de secundaria. Haciendo uso de la Escala de ansiedad social y la Escala de Habilidades Sociales de Gismero (EHS), encontraron que, en relación a las variables de ansiedad social, existe un alto nivel de ansiedad social y dificultad para socializar. Así concluyen que existe una relación negativa entre el total de ansiedad social y el total de habilidades sociales, indicando que a una menor ansiedad social habrá mayores habilidades sociales.

Raymundo y Fernando (2023) realizaron una investigación acerca de las habilidades sociales y el clima social familiar en 62 estudiantes del primer al quinto grado en una Institución rural del Perú. Mediante el uso de la Lista de evaluación de habilidades

sociales (LEHS), pudieron concluir que los adolescentes presentaban un bajo nivel de habilidades sociales, seguido de un muy bajo nivel de las mismas, las cuales incluían diversas habilidades como la toma de decisiones frente a situaciones adversas, habilidades de comunicación, asertividad y finalmente autoestima.

Oviedo y Palomino (2022) en su trabajo el cual tuvo como objetivo determinar la relación entre HS y el grado de ansiedad social en 309 estudiantes universitarios durante las clases virtuales. Mediante la Escala de Habilidades Sociales – EHS de Gismero y la Escala de Ansiedad Social de Liebowitz – EASL, encontraron que en su mayoría los estudiantes tienen un nivel bajo de HS, a diferencia de la ansiedad social, siendo esta moderada. Concluyendo que existe relación entre las variables estudiadas, indicando que, a menor nivel de habilidades sociales, se tendrá un mayor grado de ansiedad social.

Amézquita y Benavente (2024) en su investigación, cuyo objetivo fue, determinar la influencia de la ansiedad y las HS en el consumo de alcohol en 429 estudiantes. Mediante el uso de la Escala de automedición de ansiedad de Zung, la Escala de Habilidades Sociales-EHS y el Test de Identificación de los Trastornos debidos al consumo de alcohol-AUDIT. Encontraron que, en su mayoría los estudiantes presentaron un nivel alto de ansiedad y un nivel normal de habilidades sociales. Concluyeron que no existe una relación entre la influencia de ambas variables con el consumo de alcohol en estudiantes.

Por último, Linares y Valdivia (2022) en su investigación que tuvo como propósito determinar la relación entre las HS y la ansiedad en 295 estudiantes pertenecientes al nivel secundario. Haciendo uso de la Lista de Evaluación de Habilidades Sociales y la Escala de Autoevaluación de la Ansiedad (EAA). Identificaron que un poco menos de la mitad de los estudiantes presentaba un bajo nivel de HS y en relación a la ansiedad, estos presentan un nivel mínimo. Así concluyen que existe una relación entre las variables, indicando que, a menor nivel de HS, se tendrá un bajo nivel de ansiedad.

## Hipótesis

Existe relación significativa e inversa entre la ansiedad y habilidades sociales en estudiantes del nivel secundario del Colegio Wolfgang Goethe, Arequipa 2023.





## Método

La investigación realizada es de tipo cuantitativo, ya que los datos recolectados y los resultados expuestos son numéricos; asimismo, es descriptivo-correlacional porque describe las variables ansiedad y habilidades sociales, además presenta el grado de asociación entre las mismas de forma global y por dimensiones. Es de corte transversal debido a que la medición de las variables se realizó en un único momento y presenta diseño no experimental porque el estudio de las variables se hizo sin emplear alguna manipulación, siendo medidas en su contexto natural tal como se presentaron (Hernández y Mendoza, 2023).

### Instrumentos

Para la presente investigación se utilizó la técnica de la encuesta, tanto para la ansiedad como para las habilidades sociales. Al respecto, Hernández y Mendoza (2023), indican que dicha técnica de recolección de datos es cuantitativa y está caracterizada por contener un grupo de preguntas relacionadas a las variables a medir.

Los instrumentos que se emplearon fueron el Inventario de Ansiedad de Beck y la Lista de Evaluación de Habilidades Sociales del MINSA.

### *Inventario de Ansiedad de Beck (BAI)*

El inventario de ansiedad de Beck fue creado por Aaron T. Beck y Robert A. Steer en 1988 y fue adaptado al idioma español por Jesús Sanz, Frédérique Vallar, Elena de la Guía y Ana Hernández en 2011. Este inventario consta de 21 ítems que evalúan diferentes síntomas de ansiedad, centrándose en aspectos físicos, cognitivos y emocionales relacionados. Cada ítem tiene una puntuación de 0 a 3, siendo 0 = en absoluto; 1 = levemente, no me molesta mucho; 2 = moderadamente, fue muy desagradable, pero podía soportarlo; y 3 = severamente, casi no podía soportarlo.

**Calificación.** En cuanto a la calificación, el puntaje total se obtiene de la suma de los puntajes de todos los ítems, donde un puntaje de 63 indicaría una ansiedad en su nivel máximo.

**0-7 Nivel Mínimo de Ansiedad.** La persona es muy tranquila, no presenta molestias.

**8-15 Nivel Leve de Ansiedad.** La persona es inquieta, un tanto nerviosa, esta alerta.

**16-25 Nivel Moderado de Ansiedad.** La persona por lo general presenta efectos colaterales físicos y pueden requerir ayuda profesional para evaluar su estado y reducir la ansiedad.

**26-63 Nivel Severo de Ansiedad.** La persona requiere la asistencia profesional inmediata para reducir el estrés, evaluar su condición y encontrar soluciones rápidas para reducir su nivel de ansiedad.

**Validez.** Muestra una sólida correlación con otras medidas en diversos grupos poblacionales; los valores de correlación ( $r$ ) con la Escala de ansiedad de Hamilton son de .51, con respecto al Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado es .47 a .58 y con la Subescala de Ansiedad del SCL-90R alcanza un valor de .81 (Palomino, 2020).

Asimismo, en un estudio ejecutado en jóvenes peruanos, se hizo una validez por análisis factorial confirmatorio, determinándose una estructura unidimensional del instrumento (Gomez et al., 2023).

Por otro lado, ha sido validado y respaldado por diversos estudios, como lo es la versión de Jesús Sanz, Frédérique Vallar, Elena de la Guía y Ana Hernández, publicada en el año 2011, demostrando su aplicabilidad en la población hispanohablante (Vizioli y Pagano, 2020).

**Confiabilidad.** El instrumento exhibió una alta consistencia interna, con un coeficiente de alfa de Cronbach entre .90 y .94. Empleando el método de la correlación de

los ítems la puntuación total fluctúa entre los .30 y .71, asimismo, al aplicar la técnica fiabilidad test-retest tras una semana se logró una puntuación entre .67 y .93 (Palomino, 2020).

Gomez et al. (2023) realizaron la evidencia de la confiabilidad en jóvenes peruanos mediante la consistencia interna, utilizando el coeficiente omega, lo que arrojó una alta confiabilidad ( $\omega = .95$ ).

### ***Lista de Evaluación de Habilidades Sociales del MINSA***

La lista de evaluación de habilidades sociales del Ministerio de Salud del Perú fue elaborada por el Equipo Técnico del Departamento de Promoción de Salud Mental y de Prevención de Problemas Psicosociales del Instituto Nacional de Salud Mental "Honorio Delgado - Hideyo Noguchi" en 2005. Está compuesto por 42 ítems que evalúan las áreas de asertividad (ítems del 1 al 12), comunicación (ítems del 13 al 21), autoestima (ítems del 22 al 33) y toma de decisiones (ítems del 34 al 42) (Sacaca y Pilco, 2022).

**Calificación.** La clave de respuestas de la lista de evaluación de habilidades sociales consta con una calificación del 1 al 5, teniendo 15 respuestas con valor inverso. De acuerdo a su baremo, las categorías de las habilidades sociales según su puntaje son:

**Tabla 1**

*Baremos de la Lista de Evaluación de Habilidades Sociales*

Categorías	Asertividad	Comunicación	Autoestima	Toma de decisiones	Total
Muy bajo	0 – 20	Menor a 19	Menor a 21	Menor a 16	Menor a 88
Bajo	20 – 32	19 – 24	21 – 34	16 – 24	88 – 126
Promedio bajo	33 – 38	25 – 29	35 – 41	25 – 29	127 – 141
Promedio	39 – 41	30 – 32	42 – 46	30 – 33	142 – 151
Promedio alto	42 – 44	33 – 35	47 – 50	34 – 36	152 – 161
Alto	45 – 49	36 – 39	51 – 54	37 – 40	162 – 173
Muy alto	50 a más	40 a más	55 a más	41 a más	174 a más

Fuente: MINSA, 2005.

**Validez.** Fue realizada por la Dirección Ejecutiva de Investigación, Docencia y Atención Especializada de Salud Colectiva del Instituto Nacional de Salud Mental Honorio Delgado - Hideyo Noguchi, siendo resultado de una cooperación de un grupo técnico interdisciplinario, que formó parte del área de fomento de la salud mental y la prevención de dificultades psicosociales de la dirección de investigación, enseñanza y atención sanitaria como especialistas en el área, garantizaron que los ítems fueran teóricamente sólidos y representativos del constructo de habilidades sociales, pasando por el proceso de validación en el 2002, en cuatro instituciones educativas limeñas, con una muestra de 1067 adolescentes escolares (Sacaca y Pilco, 2022).

Por otro lado, en el contexto peruano se han desarrollado diversas investigaciones que respaldan la validez del instrumento. Por ejemplo, Gonzales (2025), en la ciudad de Lima, realizó la validación de contenido mediante juicio de expertos utilizando el coeficiente V de Aiken en una muestra de 176 estudiantes de secundaria; el estudio obtuvo

un valor total de .97, lo que evidencia un nivel de validez de contenido muy alto para el instrumento. De igual manera, Terán (2025), en Pucallpa, llevó a cabo la validación de constructo mediante la correlación ítem–test utilizando la prueba t de Student y el juicio de expertos, aplicada a una muestra de 221 estudiantes del nivel secundario; con un nivel de significancia del 5%, los resultados mostraron valores de p inferiores a .05 en la puntuación global del instrumento ( $p = .031$ ), lo que indica una adecuada coherencia interna entre los ítems y las dimensiones evaluadas. Asimismo, Alarcón y Padilla (2023), en Lima, realizaron una validación por juicio de expertos en una muestra de 69 escolares de nivel secundario. Estos estudios confirman la pertinencia, relevancia y adecuación del instrumento para la población escolar peruana, demostrando que su aplicación cuenta con un sólido sustento metodológico y validación a nivel nacional.

**Confiabilidad.** El Ministerio de Salud determinó la fiabilidad del instrumento por medio de un análisis de consistencia interna, en donde a través del coeficiente Alpha de Cronbach obtuvieron el resultado de .80, considerándose un valor aceptable y demostrando que el instrumento es confiable para aplicarse.

### **Participantes**

En la presente investigación la población estuvo conformada por los estudiantes de nivel secundario del Colegio Wolfgang Goethe, ubicada en la ciudad de Arequipa. Se realizó un muestreo no probabilístico censal; por lo que se incluyó a todos los casos de la población (Hernández y Mendoza, 2023).

Por lo que, finalmente la muestra estuvo conformada por 100 estudiantes que estuvieron distribuidos de la siguiente forma:

**Tabla 2**

*Descripción de la Muestra*

		f	%
Año	1ro de secundaria	26	26.0
	2do de secundaria	22	22.0
	3ro de secundaria	19	19.0
	4to de secundaria	18	18.0
	5to de secundaria	15	15.0
	Total	100	100.0
Sexo	Masculino	54	54.0
	Femenino	46	46.0
	Total	100	100.0

**Procedimiento**

En primer lugar, se obtuvo la aprobación del área directiva del colegio para la realización del estudio con los estudiantes de secundaria, seguidamente se proporcionó el consentimiento informado, el cual fue firmado por los padres o tutores; de forma similar se entregó el asentimiento a los estudiantes que participaron. Tras una presentación y explicación breve de los objetivos del estudio, se recogió los datos de manera presencial a través de la aplicación de los instrumentos a los estudiantes seleccionados. Posteriormente, los datos recolectados por medio de los instrumentos fueron analizados mediante el programa estadístico SPSS Statistics 26 para poder realizar la interpretación de los resultados, los cuales han sido presentados a través de tablas y gráficos estadísticos de manera detallada en relación con los objetivos de la investigación planteados.

**Consideraciones Éticas**

En el desarrollo del estudio se tuvo en cuenta los aspectos éticos de la investigación, como el principio de no maleficencia, por lo que los participantes y la institución serán beneficiados por los resultados obtenidos; asimismo, se garantizó la

confidencialidad y anonimato de los datos proporcionados, los cuales son utilizados solo con fines investigativos. Además, se les explicó a los participantes los objetivos del estudio para que tengan conocimiento previo y cada uno pudo aceptar libremente formar parte de la investigación mediante el asentimiento informado, así como retirarse de esta sin que involucre algún daño a su integridad.

### **Análisis de Datos**

Se creó una base de datos, la cual fue llevada a cabo utilizando el software Microsoft Excel, utilizando la información recopilada a través de las encuestas.

Posteriormente, se generó tablas y gráficos descriptivos empleando el programa SPSS Statistics 26, donde también se llevó a cabo un análisis de normalidad, con el propósito de establecer el coeficiente de correlación más apropiado, una vez que esta determinación estuvo definida, se procedió a calcular los coeficientes de correlación, los cuales sirvieron como base para contrastar la hipótesis planteada en la investigación.



## CAPITULO III

## Resultados

En este capítulo se presenta el análisis de los resultados orientados a cumplir con los objetivos propuestos, iniciando con los resultados descriptivos y posteriormente los correlacionales, permitiendo conocer la relación entre la ansiedad y las habilidades sociales en los estudiantes del Colegio Wolfgang Goethe.

**Tabla 3**

*Nivel de Ansiedad*

	<i>f</i>	%
Nivel mínimo de ansiedad	7	7.0%
Nivel leve de ansiedad	28	28.0%
Nivel moderado de ansiedad	27	27.0%
Nivel severo de ansiedad	38	38.0%
Total	100	100.0%

La Tabla 3 presenta los niveles de ansiedad entre los estudiantes evaluados. Los datos indican que el 38% de los estudiantes presenta un nivel severo de ansiedad, lo que constituye la mayor proporción dentro de la muestra. Le sigue el nivel leve de ansiedad, que afecta al 28% de los estudiantes. Un 27% de los estudiantes reporta un nivel moderado de ansiedad. Finalmente, el nivel mínimo de ansiedad es el menos frecuente, presente en el 7% de los estudiantes.

La alta prevalencia de niveles severos y moderados de ansiedad, que afecta al 65% de los estudiantes (sumando los niveles severo y moderado), sugiere que la ansiedad es un problema significativo dentro de esta población. Además, estos hallazgos implican que la mayoría de estudiantes puede estar experimentando niveles de ansiedad que pueden interferir con su funcionamiento diario y bienestar emocional.

**Tabla 4***Nivel de Habilidades Sociales*

	<i>f</i>	%
Muy bajo	0	0.0%
Bajo	24	24.0%
Promedio bajo	34	34.0%
Promedio	34	34.0%
Promedio alto	8	8.0%
Alto	0	0.0%
Muy alto	0	0.0%
Total	100	100.0%

La Tabla 4 detalla el nivel de habilidades sociales entre los estudiantes evaluados. Los resultados muestran que el 34% de los estudiantes se encuentra tanto en el nivel promedio bajo como en el nivel promedio de habilidades sociales. Un 24% de los estudiantes presenta un nivel bajo de habilidades sociales. Finalmente, solo el 8% de los estudiantes alcanza un nivel promedio alto de habilidades sociales.

La distribución de los niveles de habilidades sociales indica que una mayoría significativa de los estudiantes posee habilidades sociales en niveles promedio bajo y bajo, lo que podría reflejar deficiencias en competencias interpersonales fundamentales.

**Tabla 5***Prueba de Normalidad de Kolmogorov-Smirnov*

	<i>p</i>
Ansiedad	.031
Habilidades sociales	.001

La Tabla 5 presenta los resultados de la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov para las variables de ansiedad y habilidades sociales. Para la variable de ansiedad, el valor  $p$  es .031, mientras que, para la variable de habilidades sociales, el valor  $p$  es .001. En ambas pruebas, los valores de significancia son menores a .05, lo que indica que presentan una distribución no normal.

Por lo tanto, se optó por utilizar métodos estadísticos no paramétricos, que no requieren la suposición de normalidad, tal como lo es la prueba de Rho de Spearman, el cual se utilizó para una correcta interpretación de los datos y el análisis de las relaciones entre las variables.

Antes de presentar los resultados inferenciales, se muestra el grado de relación según coeficiente de correlación de acuerdo a Mondragón (2014):

Los coeficientes pueden variar de  $-0.91$  a  $1.00$ , donde:

$-0.91$  a  $-1.00$  = Correlación negativa perfecta.

$-0.76$  a  $-0.90$  = Correlación negativa muy fuerte.

$-0.51$  a  $-0.75$  = Correlación negativa considerable.

$-0.11$  a  $-0.50$  = Correlación negativa media.

$-0.01$  a  $-0.10$  = Correlación negativa débil.

$0.00$  = No existe correlación.

$+0.01$  a  $+0.10$  = Correlación positiva débil.

$+0.11$  a  $+0.50$  = Correlación positiva media.

$+0.51$  a  $+0.75$  = Correlación positiva considerable.

$+0.76$  a  $+0.90$  = Correlación positiva muy fuerte.

$+0.91$  a  $+1.00$  = Correlación positiva perfecta.

**Tabla 6***Relación entre la Ansiedad y la Dimensión Asertividad de la Variable Habilidades**Sociales*

		Asertividad	
Rho de Spearman	Ansiedad	$r_s$	-.451
		$p$	<.001

La Tabla 6 presenta la relación entre la ansiedad y la dimensión de asertividad dentro de las habilidades sociales. El coeficiente de correlación ( $r_s$ ) es de -.451, indicando una relación negativa media entre estas dos variables, asimismo el valor  $p$  asociado es <.001, lo cual indica que la correlación es estadísticamente significativa. Estos resultados sugieren que a medida que los niveles de ansiedad aumentan, los niveles de asertividad tienden a disminuir, implicando también que altos niveles de ansiedad pueden inhibir la capacidad de los estudiantes para ser asertivos, afectando negativamente su capacidad para expresar sus pensamientos y sentimientos de manera clara y directa.

**Tabla 7***Relación entre la Ansiedad y la Dimensión Comunicación de la Variable Habilidades**Sociales*

		Comunicación	
		$r_s$	n
Rho de Spearman	Ansiedad	-.480	<.001
		<u>p</u>	<u>&lt;.001</u>

La Tabla 7 presenta la relación entre la ansiedad y la dimensión de comunicación dentro de las habilidades sociales. El coeficiente de correlación ( $r_s$ ) es de -.480, indicando una relación negativa media entre estas dos variables, asimismo, el valor p es <.001, lo cual indica que esta correlación es estadísticamente significativa. Estos resultados indican que a medida que los niveles de ansiedad aumentan, la capacidad de comunicación de los estudiantes tiende a disminuir, sugiriendo que la ansiedad puede ser un factor que afecta negativamente la habilidad de los estudiantes para comunicarse eficazmente, lo que puede tener repercusiones en sus interacciones sociales y académicas.

**Tabla 8**

*Relación entre la Ansiedad y la Dimensión Autoestima de la Variable Habilidades Sociales*

		Autoestima	
Rho de Spearman	Ansiedad	<i>rs</i>	-.482
		<i>p</i>	<.001

La Tabla 8 presenta la relación entre la ansiedad y la dimensión de autoestima dentro de las habilidades sociales. El coeficiente de correlación (*rs*) es de -.482, indicando una relación negativa media entre estas dos variables, además, el valor *p* es <.001, lo cual indica que esta correlación es estadísticamente significativa. Estos resultados muestran que, a medida que los niveles de ansiedad aumentan, los niveles de autoestima tienden a disminuir, sugiriendo que altos niveles de ansiedad pueden contribuir a una menor autoestima, afectando negativamente la percepción de los estudiantes sobre su propio valor y habilidades.

**Tabla 9***Relación entre la Ansiedad y la Dimensión Toma de Decisiones de la Variable**Habilidades Sociales*

		Toma de decisiones	
Rho de Spearman	Ansiedad	<i>rs</i>	-.467
		<i>p</i>	.000

La Tabla 9 muestra la relación entre la ansiedad y la dimensión de toma de decisiones dentro de las habilidades sociales. El coeficiente de correlación (*rs*) es de -.467, indicando una relación negativa media. El valor *p* es <.001, lo cual indica que esta correlación es estadísticamente significativa. Estos resultados muestran que, a medida que los niveles de ansiedad aumentan, la capacidad de los estudiantes para tomar decisiones tiende a disminuir, sugiriendo que la ansiedad puede ser un factor limitante en la capacidad de los estudiantes para evaluar opciones y tomar decisiones efectivas.

**Tabla 10***Relación entre la Ansiedad y las Habilidades Sociales*

		Habilidades sociales	
Rho de Spearman	Ansiedad	$r_s$	-.685
		$p$	<.001

La Tabla 10 muestra la relación entre la ansiedad y las habilidades sociales, utilizando el coeficiente de correlación de Rho de Spearman. El coeficiente de correlación ( $r_s$ ) es de -.685, indicando una relación negativa considerable entre las dos variables, además, el valor  $p$  es <.001, lo que indica que la correlación es estadísticamente significativa. Este resultado sugiere que, a medida que los niveles de ansiedad aumentan, los niveles de habilidades sociales tienden a disminuir significativamente y viceversa.

## DISCUSIÓN

La presente investigación tuvo como propósito principal determinar la relación entre la ansiedad y las habilidades sociales en estudiantes de nivel secundario del Colegio Wolfgang Goethe, Arequipa 2023. La relevancia del estudio radicó en la necesidad de comprender cómo estas variables interactúan y afectan el desarrollo socioemocional de los adolescentes, para así resaltar la importancia de promover un entorno educativo más saludable y equilibrado.

El objetivo general de esta investigación fue determinar la relación entre la ansiedad y las habilidades sociales en los estudiantes de nivel secundario. Los resultados indicaron una relación negativa considerable y significativa entre ambas variables, ( $r_s = -.685$ ;  $p < .001$ ). Estos hallazgos indican que, a mayores niveles de ansiedad, los estudiantes presentan menores niveles de habilidades sociales, lo cual coincide con investigaciones previas como las de Villar (2024), Morales (2022), Oviedo y Palomino (2022), y Linares y Valdivia (2022), quienes también encontraron una relación inversa entre estas variables en contextos educativos. Estos resultados, se explican desde la teoría de Goldstein (1987) quien indica que cuando una persona desarrolla en mayor medida sus habilidades para interactuar con los demás defendiendo sus derechos, respetando el de los demás, generando espacios de comunicación asertiva y manejando sus emociones, tendrá mayor capacidad para enfrentar situaciones complicadas o nuevas que le podrían generar ansiedad; por lo que, al tener los estudiantes bajas habilidades sociales presentan mayor temor ante las situaciones que se les presenta tanto en el ambiente escolar como en otros ámbitos de su vida. Asimismo, al ser las habilidades sociales comportamientos que se aprenden, se sugiere que reducir la ansiedad podría mejorar las habilidades sociales, promoviendo así un mejor desempeño académico y bienestar emocional, además, al haber una relación

bidireccional, tal como sostiene Habibi et al. (2023), el que los adolescentes adquieran habilidades sociales les podría ayudar a reducir la aparición de síntomas relacionados a la ansiedad.

El primer objetivo específico fue identificar el nivel de ansiedad en los estudiantes de nivel secundario. Para tal objetivo, los resultados mostraron que predominaba un nivel severo de ansiedad (38%), mientras que la menor proporción se encontraba en quienes presentaban un nivel mínimo de ansiedad (7%). Estos hallazgos reflejan que la población de estudio presenta una alta prevalencia de ansiedad significativa con síntomas físicos, cognitivos y conductuales, pudiendo ser atribuido como parte de una ansiedad estado ante las presiones académicas y sociales que enfrentan los adolescentes (Thomas y Casady, 2021), o como parte de una característica más estable de su personalidad por el sobrepensar esperando los peores escenarios (Kikkawa, et al., 2023). Asimismo, Ludeña y Correa (2024) han reportado en su estudio niveles similares de ansiedad en estudiantes, subrayando la necesidad de intervenciones específicas para manejar esta problemática en el contexto escolar.

El segundo objetivo específico fue determinar el nivel de habilidades sociales en los estudiantes, sobre la cual los hallazgos indicaron que predominó el porcentaje de estudiantes que se encontraban en el nivel promedio bajo y promedio (34% en ambos casos), mientras que solo el 8% de ellos se encontraba en el nivel promedio alto.

Además, se resaltó que no se reportaron estudiantes en los niveles alto o muy alto; en tanto, la presencia de bajas habilidades sociales puede deberse a que los adolescentes no presentan modelos en su familia de quienes aprender a interactuar, expresar sus sentimientos, responder asertivamente y expresar desacuerdos y opiniones (Huaycani, 2020), repercutiendo esta carencia de habilidades sociales en sus interacciones sociales y académicas. Este hallazgo es consistente con estudios como los de Raymundo y

Fernando (2023), quienes también encontraron, en un grupo de estudiantes de primero a quinto año, que predominaban los niveles bajos de habilidades sociales, lo cual afectaba directamente a su capacidad de tomar decisiones en situaciones adversa, sus habilidades de comunicación, asertividad y autoestima.

El tercer objetivo específico fue determinar la relación entre la ansiedad y la dimensión asertividad de la variable habilidades sociales en los estudiantes. Para este objetivo, los resultados mostraron una relación negativa media y significativa ( $r_s = -.451$ ;  $p < .001$ ), indicando que, a mayor ansiedad, menor asertividad.

Investigaciones como las de Caballo y Verdugo (2005) han señalado que la ansiedad puede interferir en la capacidad para comportarse de manera asertiva, mermando la posibilidad de que uno pueda expresarse de forma directa sin afectar a los demás. Esto se refleja en los resultados hallados, pues la presencia de altos niveles de ansiedad se asocia en los estudiantes con sus bajas habilidades de comunicación y asertividad, inhibiendo sus capacidades de expresión clara y directa, expresando más bien lo que piensan y sienten con dificultad.

El cuarto objetivo específico fue determinar la relación entre la ansiedad y la dimensión comunicación de la variable habilidades sociales en los estudiantes, para el cual los resultados mostraron una relación negativa media y significativa ( $r_s = -.480$ ,  $p < .001$ ), sugiriendo que, a mayor nivel de ansiedad, disminuye la capacidad de comunicación. Los resultados del estudio de Linares y Valdivia (2022) han reportado una relación semejante, obteniendo como resultado que existe una relación inversa y dando la recomendación de que los profesores fomenten en los estudiantes el uso de técnicas de comunicación a través de actividades escolares participativas, esto con el fin de reducir los niveles de ansiedad en los estudiantes.

El quinto objetivo específico fue determinar la relación entre la ansiedad y la dimensión autoestima de la variable habilidades sociales, para el cual los resultados mostraron una relación negativa media y significativa ( $r_s = -.482, p < .001$ ), sugiriendo que, a mayor ansiedad, menor autoestima. Los resultados del estudio de Hernández et al. (2018) han reportado una relación similar, destacando la importancia de fomentar la autoestima en programas de apoyo psicosocial. Por lo que, se puede indicar que la presencia de ansiedad merma la autoestima de los estudiantes al generar una autovaloración negativa por no ser capaces de interactuar como les gustaría hacerlo y sentirse incapaces de ajustarse a su entorno, erosionando así su autoimagen, pudiendo afectar su esfera afectiva y desempeño académico.

En referencia al sexto objetivo específico, se determinó la relación entre la ansiedad y la dimensión toma de decisiones de la variable habilidades sociales. Según este objetivo, los hallazgos indicaron una relación negativa media y significativa ( $r_s = -.467, p < .001$ ), lo que indica que mientras mayor ansiedad sientan los estudiantes, su capacidad de toma de decisiones se ira mermando, debido a que la manifestación de ansiedad se presenta con síntomas psicológicos, conductuales y cognitivos como la sensación de inseguridad, reacciones impulsivas, confusión mental y tendencia a preocuparse excesivamente por temor (Baeza et al., 2008), por ello, al existir relación, los estudiantes ven afectada su capacidad para tomar decisiones efectivas.

Finalmente, se evidencia que los estudiantes de secundaria del colegio de estudio presentan dificultades en sus diversas habilidades sociales por la asociación con las manifestaciones de ansiedad, afectando esto tanto en su desenvolvimiento social como académico.

## CONCLUSIONES

**Primero:** Existe relación negativa considerable y significativa entre la ansiedad y las habilidades sociales en los estudiantes del nivel secundario del Colegio Wolfgang Goethe.

**Segundo:** Los niveles de ansiedad entre los estudiantes son predominantemente altos, presentando nivel severo y moderado de ansiedad, mientras que una pequeña proporción presentan nivel mínimo de ansiedad.

**Tercero:** En cuando a las habilidades sociales, la mayoría de los estudiantes poseen niveles promedio y promedio bajo de habilidades sociales, mientras que una mínima proporción presentan nivel promedio alto.

**Cuarto:** Existe una relación negativa media y significativa entre la ansiedad y la asertividad en los estudiantes de nivel secundario.

**Quinto:** Existe relación negativa media y significativa entre la ansiedad y la comunicación en los estudiantes evaluados.

**Sexto:** Existe una relación negativa media y significativa entre la ansiedad y la autoestima en los estudiantes.

**Séptimo:** Existe una relación negativa media y significativa entre la ansiedad y la toma de decisiones en los estudiantes evaluados.

## SUGERENCIAS

**Primera.** Al director de la institución educativa, implementar programas de bienestar emocional que incluyan talleres de manejo del estrés y la ansiedad, así como actividades para fortalecer las habilidades sociales de los estudiantes. Estos programas pueden ser desarrollados en colaboración con psicólogos, con el objetivo de crear un entorno educativo que promueva el bienestar y el desarrollo socioemocional de los estudiantes.

**Segunda.** A los docentes de la institución educativa, incorporar en su práctica pedagógica estrategias que fomenten el desarrollo de habilidades sociales y la reducción de la ansiedad en el aula. Esto puede incluir técnicas de enseñanza que promuevan la participación, el trabajo en equipo, la comunicación asertiva y la toma de decisiones.

**Tercera.** A los padres de familia que pertenecen a la institución educativa, fomentar un ambiente de apoyo y comprensión en el hogar, donde los adolescentes se sientan cómodos expresando sus emociones y preocupaciones. Además, estar atentos a los signos de ansiedad en sus hijos y buscar apoyo profesional cuando sea necesario.

**Cuarta.** Al director de la institución educativa, facilitar y promover la realización de investigaciones en la institución educativa, los cuales podrán ser utilizados para obtener datos que permitan mejorar las prácticas educativas y el bienestar de los estudiantes.

## LIMITACIONES

**Tamaño y representatividad de la muestra:** El estudio se realizó con estudiantes del nivel secundario del Colegio Wolfgang Goethe en Arequipa durante el año 2023, lo que puede restringir la posibilidad de generalizar los resultados. Al centrarse en una única institución educativa con características demográficas y socioeconómicas particulares, la falta de diversidad limita la extensión de los hallazgos a otros contextos, como colegios estatales, rurales o de otras regiones del país.



## REFERENCIAS

- Acevedo, F., & Menni, G. (2022). Habilidades socio-emocionales y auto-regulación para la resiliencia y el bienestar estudiantil mediante la aplicación de somatic experiencing. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 75-88.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8652059>
- Aimara, V., & Martínez, D. (2023). Alteraciones emocionales en los adolescentes durante la pandemia COVID-19. *Revista de la Facultad de Salud y Servicios Sociales de la Universidad Estatal del Milagro*, 7(12), 4-18.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9047050>
- Alata, Y., Castellanos, M., García, J., Isla, S., Mancha, V., & Yaipén, E. (2023). *Teorías del aprendizaje de Vygotsky y Piaget: Alcances en la educación latinoamericana*. Mar Caribe de Josefrank Pernaleté Lugo.  
<https://doi.org/10.17613/kgvs-gw77>
- Alarcón, M., Padilla, T. (2023). *Habilidades sociales y control de impulsos en alumnos del nivel secundario de una institución educativa de Chorrillos-Lima-2022*. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional "Hermilio Valdizán"]. Repositorio Digital Institucional.  
<https://repositorio.unheval.edu.pe/backend/api/core/bitstreams/3299c33e-3421-4ec4-86ac-2715416c80df/content>
- Alberti, R., & Emmons, M. (2019). *Su perfecto derecho: Asertividad e igualdad en su vida y en sus relaciones*. Independently published.
- American Psychiatric Association. (2013). *Manual of Mental Disorders* (5 ed.). Médica Panamericana.
- Amézquita, S., & Benavente, G. (2024). *Influencia de la Ansiedad y Habilidades Sociales en el Consumo de Alcohol en Estudiantes Universitarios de una*

*Universidad Privada de Arequipa 2023.* [Tesis de licenciatura, Universidad Católica Santa María]. Repositorio Digital Institucional UCSM.

<https://acortar.link/JyUq9a>

Andrade, J., Mendoza, M., Zapata, K., & Sierra, L. (2020). Relación entre conflictos de la adolescencia y habilidades sociales en adolescentes de una Institución Educativa de Risaralda. *Pensamiento Americano*, 13(25), 52-61.

<https://doi.org/10.21803/pensam.13.25.385>

Arzate, N., Moysén, A., Gurrola, G., & Zacarías, X. (2023). Evidencias psicométricas preliminares del instrumento de habilidades sociales en jóvenes universitarios de México. *Revista Puertorriqueña de Psicología*, 34(1), 44-59.

<https://doi.org/10.55611/reps.3401.04>

Baeza, J., Balaguer, G., Belchi, I., Coronas, M., & Guillamón, N. (2008). *Higiene y prevención de la ansiedad*. Ediciones Díaz de Santos.

Barreros, R., & Cuadrado, V. (2024). Autoestima y habilidades sociales en adolescentes de la parroquia San Miguelito- Píllaro Ecuador. *Puriq*, 6(1), e556.

<https://doi.org/10.37073/puriq.6.556>

Basantes, D., Villavicencio, L., Alvear, L., Arteño, R., & Valdes, E. (2021). Ansiedad y depresión en adolescentes. *Revista Boletín Redipe*, 10(2), 182-190.

<https://revista.redipe.org/index.php/1/article/view/1205>

Beck, A., & Steer, R. (1998). *Manual for the Beck Anxiety Inventory*. The Psychological Corporation.

Beck, A., & Steer, R. (2011). *Manual. BAI. Inventario de Ansiedad de Beck (Adaptación española de Sanz, J.)*. Pearson Educación.

Betancourth, S., Zambrano, C., Ceballos, A., Benavides, V., & Villota, N. (2017). Habilidades sociales relacionadas con el proceso de comunicación en una muestra de adolescentes. *Psicoespacios*, 11(18), 133-147.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5922283>

Burns, D. (2012). *Adiós, ansiedad. Cómo superar la timidez, los miedos, las fobias y las situaciones de pánico*. Ediciones Paidós.

Bustos, L., & Pinos, J. (2023). Ansiedad y autoestima en adolescentes de la ciudad de Latacunga. *Revista Universidad de Costa Rica*, 18(2), 93-117.

<https://doi.org/10.15517/wl.v18i2.57845>

Caballero, E. &. (2023). *Habilidades sociales en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Lima*. [Tesis de licenciatura, Universidad Privada del Norte]. Repositorio Digital Institucional UPN.

<https://hdl.handle.net/11537/36398>

Caballo, C., & Verdugo, M. (2005). *Habilidades sociales. Programa para mejorar las relaciones sociales entre niños y jóvenes con deficiencia visual y sus iguales sin discapacidad*. Organización Nacional de Ciegos Españoles.

Cárdenas, S., Veytia, M., & D, R. (2022). Enfoques de la educación emocional y social en secundaria: análisis comparativo entre Canadá y México. *Revista Latinoamericana de Educación Comparada*, 13(19), 124-137.

[https://www.researchgate.net/publication/363196134\\_Enfoques\\_de\\_la\\_educacion\\_emocional\\_y\\_social\\_en\\_secundaria\\_analisis\\_comparativo\\_entre\\_Canada\\_y\\_Mexico](https://www.researchgate.net/publication/363196134_Enfoques_de_la_educacion_emocional_y_social_en_secundaria_analisis_comparativo_entre_Canada_y_Mexico)

Carrera, D., & Vargas, A. (2023). Ansiedad y riesgo suicida en estudiantes universitarios. *LATAM Revista Latinoamericana De Ciencias Sociales Y Humanidades*, 4(2), 2324–2334.

<https://latam.redilat.org/index.php/lt/article/view/760>

Casimiro, J., Benites, J., Sánchez, F., Flores, V., & Palma, F. (2020). Percepción de la conducta por aislamiento social obligatorio en jóvenes universitarios por Covid-19. *Conrado*, 16(77), 74-80.

[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1990-](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-)

86442020000600074

- Catagua, G., & Escobar, G. (2021). Ansiedad en adolescentes durante el confinamiento (Covid 19) del barrio Santa Clara - cantón Manta - 2020. *Polo del Conocimiento: Revista científico - profesional*, 6(3), 2094-2110.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7926846>
- Chawla, N., Anothaisintawee, T., Charoenrungrueangchai, K., Thaipsisuttikul, P., McKay, G., Attia, J., & Thakkestian, A. (2022). Drug treatment for panic disorder with or without agoraphobia: systematic review and network meta-analysis of randomised controlled trials. *The BMJ*, 376(1), 1-15.  
<https://doi.org/10.1136/bmj-2021-066084>
- Cieza, C. (2016). *Nivel de desarrollo de las habilidades sociales en los adolescentes de secundaria de la Institución Educativa Industrial Santiago Antúnez de Mayolo N° 3048 del distrito de Independencia - 2013*. [Tesis de licenciatura, Universidad de Ciencias y Humanidades]. Repositorio Digital Institucional UCH. <http://repositorio.uch.edu.pe/handle/uch/79>
- Clark, D., & Beck, A. (2012). *Terapia Cognitiva para Trastornos de Ansiedad*. Desclée de Brouwer.
- Dhira, T., Rahman, M., Sarker, A., & Mehareen, J. (2021). Validity and reliability of the Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7) among university students of Bangladesh. *Plos One*, 16(12). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0261590>
- Esteves, A., Paredes, R., Calcina, C., & Yapuchura, C. (2020). Habilidades Sociales en adolescentes y Funcionalidad Familiar. *Revista de Investigación en Comunicación y Desarrollo*, 11(1), 16-27.  
[http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2219-71682020000100016](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2219-71682020000100016)
- Fernández, A., Sanmartín, R., Cargua, N., & Jiménez, C. (2021). Atribuciones del

alumnado de matemáticas y manifestaciones de ansiedad en la escuela.

*International Journal of Developmental and Educational Psychology: INFAD.*

*Revista de Psicología*, 2(2), 387-398.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8421051>

Flores, E., García, M., Ponce, C., Cesar, W., & Yapuchura, A. (2016). Las habilidades sociales y la comunicación interpersonal de los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano - Puno. *Comuni@cción*, 7(2), 5-14.

[http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2219-71682016000200001](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2219-71682016000200001)

Flórez, A., & Prado, M. (2021). Habilidades sociales para la vida: empatía, relaciones interpersonales y comunicación asertiva en adolescentes escolarizados. *Revista Investigium IRE: Ciencias Sociales y Humanas*, 12(2), 13-26.

<https://doi.org/10.15658/INVESTIGIUMIRE.221202.02>

Frías, M., Guzmán, T., & Sánchez, L. (2022). Sintomatología ansiosa en estudiantes de universidades dominicanas durante COVID-19. *Ciencia y Educación*, 6(2), 5-15.

<https://revistas.intec.edu.do/index.php/ciened/article/view/2345/2953>

Gallego, O. (2008). Descripción de las habilidades sociales en estudiantes de psicología de una institución de educación superior. *Revista Iberoamericana de psicología*, 9(2), 61-72. <https://doi.org/10.33881/2027-1786.rip.1106>

Gismero. (2002). *Manual de Escala de Habilidades Sociales*. TEA Ediciones.

Goldstein. (1987). *Lista de Chequeo de Habilidades Sociales (LCHS)*. TEA Ediciones.

Gomez, J., Acevedo, K., Cano, K., De la Cruz, F., Mosquera, D., & Castillo, R. (2023).

Adaptación y validación del Inventario de ansiedad de Beck en jóvenes peruanos. *Liberabit*, 29(2), 1-11.

[http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1729-48272023000200006](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272023000200006)

- González, A., & Molero, M. (2022). Las habilidades sociales y su relación con otras variables en la etapa de la adolescencia: una revisión sistemática. *Revista Iberoamericana de Psicología: Ciencia y Tecnología*, 15(1), 113-123.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8438513>
- Gonzales, E. (2025). *Adicción a redes sociales y habilidades sociales en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública, Lima – 2025*. [Tesis de pregrado, Universidad Norbert Wiener]. Repositorio Digital Institucional.  
<https://repositorio.uwiener.edu.pe/server/api/core/bitstreams/d4f933d8-0164-4950-8d08-e6dba213efa4/content>
- Grasso, P. (2022). Validación de la Escala de Habilidades Sociales, de Gismero González, en adultos de Buenos Aires. *Revista ConCiencia*, 7(2), 182-202.  
<https://doi.org/10.32654/CONCIENCIAEPG.7-2.10>
- Guillín, G., & Flores, V. (2022). La impulsividad y su relación con la ansiedad en personal de salud. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(3), 638-654. <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/2250>
- Gutiérrez, P., & Martín, J. (2021). Implicaciones de la autoestima y el autoconcepto en el bienestar psicológico de los adolescentes españoles. *MLS Psychology Research*, 4(2), 53-69. <https://mlsjournals.com/Psychology-Research-Journal/article/view/668>
- Habibi, M., Steinsbekk, S., & Wichstrøm, L. (2023). Social skills and symptoms of anxiety disorders from preschool to adolescence: a prospective cohort study. *64(7)*, 1045–1055. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13787>
- Hernández, M., Belmonte, L., & Martínez, M. (2018). Autoestima y ansiedad en los adolescentes. *ReiDoCrea: Revista electrónica de investigación y docencia creativa*, 7, 269-278. <https://digibug.ugr.es/handle/10481/54133>
- Hernández, R., & Mendoza, C. (2023). *Metodología de la investigación. Las rutas*

*cuantitativa, cualitativa y mixta*. Editorial Mc Graw Hill Education.

- Hipolito, G., & Johnson, M. (2021). *Selective Mutism*. Handbook of Pragmatic Language Disorders. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-74985-9\\_10](https://doi.org/10.1007/978-3-030-74985-9_10)
- Huaycani, Y. (2020). *Funcionalidad familiar y consuo de alcohol en adolescentes de la Institución Educativa Secundaria Industrial 32 - Puno, 2019*. [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional del Altiplano]. Red de Repositorios Latinoamericanos. <https://repositorioslatinoamericanos.uchile.cl/handle/2250/3280631>
- Huerta, J. (2024). *Violencia escolar y habilidades sociales en estudiantes de nivel secundaria del distrito de Chavín de Huántar, Áncash, 2023*. [Tesis de Licenciatura, Universidad César Vallejo]. Repositorio Digital Institucional UCV. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/135409>
- Irigoin, A., & Huyhua, S. (2022). Síndrome de Burnout y Ansiedad en profesionales de la salud, Hospital Gustavo Lanatta Luján, Amazonas. *Revista Científica UNTRM: Ciencias Sociales y Humanidades*, 5(2), 46-51. <https://revistas.untrm.edu.pe/index.php/CSH/article/view/866>
- Jarne, A., & Talarn, A. (2015). *Manual de psicopatología clínica (2da ed. act.)*. Herder.
- Jefferies, P., & Ungar, M. (2020). Social anxiety in young people: A prevalence study in seven countries. *Plos One*, 15(9), 1-18. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0239133>
- Kikkawa, M; Shimura, A; Nakajima, K; Morishita, C; Honyashiki, M; Tamada, Y; Higashi, S; Ichiki, M; Inoue, T; Masuya, J. (2023). Mediating Effects of Trait Anxiety and State Anxiety on the Effects of Physical Activity on Depressive Symptoms. *International Journal Environmetal Research Public Health*, 20(7), 1-12. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10094143/>
- Kokkonen, P., Athanasopoulou, C., Leino, H., Puukka, P., & Sakellar, E. (2023).

Adolescents' difficulties, strengths and feelings of insecurity: a cross-sectional descriptive survey in Finland. *Discover Mental Health*, 3(17), 17-27.

<https://doi.org/10.1007/s44192-023-00043-4>

La Serna, P., Castillo, T., & Viera, Y. (2023). Ansiedad, autoestima y hábitos de estudio en relación al rendimiento académico de estudiantes universitarios peruanos: contexto Covid-19. *Avances en odontoestomatología*, 39(1), 2-8.

[https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0213-12852023000100002](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0213-12852023000100002)

León, J., & Medina, S. (2011). Aproximación conceptual a las habilidades sociales. En F. Gil, & J. León, *Habilidades sociales: teoría, investigación e intervención* (págs. 13-23). Síntesis.

León, M., Arbeláez, A., Terán, K., & Muzo, M. (2024). Inteligencia emocional y habilidades sociales en estudiantes de nivelación de una universidad. *Revista Ecuatoriana de Psicología*, 7(17), 73-92.

<https://repsi.org/index.php/repsi/article/view/161/368>

Linares, D., & Valdivia, S. (2022). *Habilidades sociales y ansiedad en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N°40479 Miguel Grau Matarani, Arequipa 2021*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Autónoma de Ica]. Repositorio Digital Institucional UAI.

<http://repositorio.autonmadeica.edu.pe/handle/autonmadeica/1465>

Llacuna, J., & Pujol, L. (2004). *La conducta asertiva como habilidad social*. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo.

<https://www.insst.es/documentacion/colecciones-tecnicas/ntp-notas-tecnicas-de-prevencion/19-serie-ntp-numeros-646-a-680-ano-2004/ntp-667.-la-conducta-asertiva-como-habilidad-social>.

Ludeña, M., & Correa, J. (2024). *Ansiedad y rendimiento académico en estudiantes del Tercero de secundaria en una Institución Educativa de Tarapoto 2022*. [Tesis de

licenciatura, Universidad Católica de Trujillo [Benedicto XVI]. Repositorio Digital Institucional UCT.

<https://repositorio.uct.edu.pe/handle/123456789/4660>

Merrell, K., & Gimpel, G. (2014). *Social Skills of Children and Adolescents: Conceptualization, Assessment, Treatment*. Psychology Press.

<https://www.taylorfrancis.com/books/mono/10.4324/9781315805757/social-skills-children-adolescents-kenneth-merrell-gretchen-gimpel>

Ministerio de Salud. (2005). *Manual de habilidades sociales en adolescentes escolares*.

Dirección General de Promoción de la Salud.

<https://www.gob.pe/institucion/minsa/informes-publicaciones/353456-manual-de-habilidades-sociales-en-adolescentes-escolares>

Ministerio de Salud. (2005). *Módulo de Atención Integral en Salud Mental*. Universidad

Peruana Cayetano Heredia. <https://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/2279.pdf>

Mohammadi, M., Badrfam, R., Khaleghi, A., Hooshyari, Z., Ahmadi, N., & Zandifar,

A. (2020). Prevalence, Comorbidity and Predictor of Separation Anxiety

Disorder in Children and Adolescents. *Psychiatric Quarterly*, 91(1), 1415-1429.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32512529/>

Mondragón, G., Moscol, J., & Uriarte, E. (2023). Habilidades sociales en el contexto de la educación básica en Perú. *Horizontes. Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 7(30), 1962-1974.

<https://revistahorizontes.org/index.php/revistahorizontes/article/view/1145>

Mondragón, M. (2014). Uso de la correlación de Spearman en un estudio de

intervención en fisioterapia. *Movimiento Científico*, 8(1), 98-104.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5156978>

Montoya, M. (2019). *Autoestima y aceptación de la imagen corporal en adolescentes de las instituciones educativas de Santa Marta (Colombia)*. [Tesis de licenciatura,

- Universidad Cooperativa de Colombia]. Repositorio Digital Institucional UCC.  
<https://repository.ucc.edu.co/items/2b1a0ef0-6679-41d5-b41f-2c64751bcd9b>
- Morales, A. (2022). *Ansiedad y habilidades sociales en estudiantes de secundaria en una institución educativa en el distrito de Comas, 2022*. [Tesis de maestría, Universidad Cesar Vallejo]. Repositorio Digital Institucional UCV.  
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/107925>
- Moreno, G. (2020). Pensamientos distorsionados y ansiedad generalizada en COVID-19. *CienciAmérica: Revista de divulgación científica de la Universidad Tecnológica Indoamérica*, 9(2), 251-255.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7746438>
- Muñoz, S., Molina, D., Ochoa, R., Sánchez, O., & Esquivel, J. (2020). Estrés, respuestas emocionales, factores de riesgo, psicopatología y manejo del personal de salud durante la pandemia por COVID-19. *Acta Pediátrica de México*, 41(1), 127-136. <https://ojs.actapediatrica.org.mx/index.php/APM/article/view/2104>
- Neufeld, C., Correia, N., & Pizarro, I. (2024). Beck's Theory of Modes: a scoping review. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, 19(2), 258-271.  
[https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1808-56872023000200230&script=sci\\_arttext&tlng=en](https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1808-56872023000200230&script=sci_arttext&tlng=en)
- Obregón, G. (2023). Habilidades sociales y agresividad en estudiantes de secundaria durante el confinamiento. *Avances En Psicología*, 31(1), 1-16.  
<https://doi.org/10.33539/avpsicol.2023.v31n1.2852>
- Okuro, R., Freire, R., Zin, W., Quagliato, L., & Nardi, A. (2020). Panic disorder respiratory subtype: psychopathology and challenge tests—an update. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 42(1), 420-430.  
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7430397/>
- Oviedo, Z., & Palomino, E. (2022). *Habilidades sociales y ansiedad social debido al*

- confinamiento por COVID-19 en universitarios, Arequipa, 2021.* [Tesis de licenciatura, Universidad Católica San Pablo]. Repositorio Digital Institucional UCSP. <https://hdl.handle.net/20.500.12590/17198>
- Pablo, Z., Menacho, I., Raggio, G., & Flores, G. (2021). Clima social familiar y habilidades sociales en estudiantes de las instituciones educativas de San Juan de Lurigancho, Perú. *Horizontes. Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 5(20), 174-182. <https://biblat.unam.mx/es/revista/horizontes-el-alto/articulo/clima-social-familiar-y-habilidades-sociales-en-estudiantes-de-las-instituciones-educativas-de-san-juan-de-lurigancho-peru>
- Pades, A. (2003). *Habilidades sociales en enfermería: Propuesta de un programa de intervención.* [Tesis de doctorado, Universitat de les Illes Balears]. Tesis Doctoral en Xarxa. <http://hdl.handle.net/10803/9444>
- Palomino, M. (2020). *Niveles de ansiedad en pacientes adolescentes y adultos que acuden a una clínica fetal de la ciudad de Huancayo, 2019.* [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana de los Andes]. Repositorio Digital Institucional UPLA. <https://hdl.handle.net/20.500.12848/1678>
- Pérez, J. (2021). *Una mirada a la salud mental de los adolescentes. Claves para comprenderlos y acompañarlos.* Faros Sant Joan de Déu.
- Pinargote, E., & Caicedo, L. (2019). La ansiedad y su relación en el rendimiento académico de los estudiantes de la carrera de Psicología de la Universidad Técnica de Manabí. *Espirales revista multidisciplinaria de investigación científica*, 3(28), 1-18. <https://www.redalyc.org/journal/5732/573263327006/>
- Pozos, B., Preciado, M., Plascencia, A., Aguilera, M., & Acosta, M. (2021). Ansiedad rasgo-estado, estrés académico y estilos de afrontamiento en estudiantes de enfermería en México. *Index de enfermería*, 30, 134-138. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8006739>

- Proaño, A. (2016). *Habilidades sociales y ansiedad en estudiantes de octavo, noveno y décimo grado de la Unidad Educativa Dr. Ricardo Cornejo Rosales*. [Tesis de maestría, Universidad Central de Ecuador]. Repositorio Digital Institucional UCE. <https://www.dspace.uce.edu.ec/entities/publication/bffb0edc-1ba6-4b18-9b8c-7976a80ad7ad>
- Quevedo, Y., Alulima, V., & Tapia, S. (2023). La ansiedad en el proceso educativo de los estudiantes: un desafío para el rendimiento y el bienestar. *Ciencia Latina Revista Multidisciplinar*, 7(3), 2922-2935. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v7i3.6386](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i3.6386)
- Quispe, A., Ortega, O., & Navarro, B. (2023). Las habilidades sociales en la vida universitaria. *Horizontes. Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 7(29), 1387 - 1398. <https://revistahorizontes.org/index.php/revistahorizontes/article/view/1020>
- Ramos, F., Tazzo, M., & Cochachi, Á. (2020). La acción tutorial y su relación con las habilidades sociales en la universidad nacional de educación Enrique Guzmán y Valle, de Perú. *Revista Universidad y Sociedad*, 12(2), 424-429. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S2218-36202020000200424&script=sci\\_arttext](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S2218-36202020000200424&script=sci_arttext)
- Ramos, R., & Mamani, C. (2020). *Habilidades sociales y el rendimiento académico en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria "Juan Bustamante Dueñas" - Puno 2019*. [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional del Altiplano]. Repositorios Latinoamericanos. <https://repositorioslatinoamericanos.uchile.cl/handle/2250/3280607>
- Raymundo, Y., & Fernando, F. (2023). Habilidades sociales y clima social familiar en adolescentes de una Institución Educativa Rural del Perú. *Llimpi: Revista Electrónica de Educación*, 3(2), 24-32. <https://doi.org/10.54943/lree.v3i2.278>
- Remón, M., Morales, E., & Palomero, M. (2022). Abordaje farmacoterapéutico de la

ansiedad desde la oficina de farmacia. *Farmajournal*, 7(1), 53-60.

<https://revistas.usal.es/cinco/index.php/2445-1355/article/view/28915>

Renobell, V. (2023). La mejora de la sociabilidad y las habilidades sociales mediante el uso de la psicomotricidad relacional en menores con síntomas de autismo.

*Revista de psicoterapia*, 34(125), 36-46.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9007694>

Rodríguez, V., & Pérez, P. (2020). Niveles de ansiedad social en adolescentes de una Institución Educativa de Tembladera en Perú. *Revista Científica Epistemia*, 4(1),

2-9. <https://revistas.uss.edu.pe/index.php/tzh/article/view/1242/1124>

Rosas, A. (2021). Habilidades sociales: Instrumentos de evaluación. *Polo del Conocimiento*, 6(4), 337-357.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7926998>

Sacaca, L., & Pilco, R. (2022). *Habilidades sociales en adolescentes de educación secundaria*. Instituto Universitario de Innovación Ciencia y Tecnología Inudi Perú S.A.C.

<https://editorial.inudi.edu.pe/index.php/editorialinudi/catalog/book/43>

Samra, C., & Abdijadid, S. (2023). Specific Phobia. *In StatPearls*.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29763098/>

Sánchez, M., Corral, S., Llamas, M., & Gonzáles, G. (2023). Determinantes académicos y motivacionales en función del género del alumnado de Formación Profesional.

*Revista de Educación*, 399, 11-38.

<https://recyt.fecyt.es/index.php/Redu/article/view/93449>

Schlatter, J. (2019). *La ansiedad: un enemigo sin rostro*. EUNSA.

Sosa, S., & Salas, E. (2020). Resiliencia y habilidades sociales en estudiantes secundarios de San Luis de Shuaro, La Merced. *Comuni@ccion: Revista de Investigación en Comunicación y Desarrollo*, 11(1), 40-50.

[http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2219-71682020000100040](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2219-71682020000100040)

Terán, P. (2025). *Habilidades sociales en estudiantes de secundaria de la institución educativa particular Albert Einstein de Pucallpa, 2024*. [Tesis de pregrado, Universidad de Huanuco]. Repositorio Digital Institucional.

<https://repositorio.udh.edu.pe/20.500.14257/6252>

Thomas, C., & Casady, J. (2021). Validation of the State Version of the State-Trait Anxiety Inventory in a University Sample. *Sage Journals*, 11(3), 1-10.

<https://doi.org/10.1177/2158244021103190>

Tortosa, A. (2018). El aprendizaje de habilidades sociales en el aula. *Revista Internacional de apoyo a la inclusión, logopedia, sociedad y multiculturalidad*, 4, 158-165. <https://www.redalyc.org/journal/5746/574660908013/html/>

Trigueros, R; Sanchez, E; Mercader, I; Aguilar, J; López, R; Morales, M; Fernández, J; Rocamora, P. (2020). Relationship between Emotional Intelligence, Social Skills and Peer Harassment. A Study with High School Students. *International Journal of Environmental Research*, 17(12), 4208. <https://doi.org/10.3390/ijerph17124208>

Ulyaeva, L., Rodionova, I., Sivitsky, V., Melnik, E., Voskresenskaya, E., & Radnaguruev, B. (2020). Scientific and methodological support of psychological care of sports activities. *Revista de Psicología del Deporte*, 29(2), 177-184. <https://archives.rpd-online.com/article/view/v29-n2-ulyaeva-rodionova-sivitskiy-et-al.html>

Valdez, A., Becerra, N., Melgarejo, B., & Huarancca, J. (2019). Nivel de ansiedad en adolescentes de una institución preuniversitaria de Lima Norte. *Peruvian Journal of Health Care and Global Health*, 3(1), 12-16. <https://revista.uch.edu.pe/index.php/hgh/article/view/31>

Velásquez, M., Loayza, Y., & Misaico, D. (2023). Adolescencia una puerta a nuevos

horizontes: importancia del manejo de emociones en adolescentes. *Religación*, 8(38), e2301098.

<https://revista.religacion.com/index.php/religacion/article/view/1098>

Villar, D. (2024). *Ansiedad social y habilidades sociales en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Villa El Salvador, 2022*. [Tesis de licenciatura, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio Digital Institucional UA.

<https://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/20.500.13067/3021>

Vizioli, N., & Pagano, A. (2020). Adaptación del Inventario de Ansiedad de Beck en población de Buenos Aires. *Interacciones*, 6(3), e171.

[http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2413-44652020000300004](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2413-44652020000300004)

Zambonino, S. (2022). Esquemas desadaptativos tempranos y ansiedad en la preadolescencia. *Revista psicodebate: psicología, cultura y sociedad*, 22(1), 49-61. [https://www.scielo.org.ar/scielo.php?pid=S2451-66002022000100049&script=sci\\_arttext](https://www.scielo.org.ar/scielo.php?pid=S2451-66002022000100049&script=sci_arttext)

## ANEXOS

### Anexo 1. Consentimiento informado para los padres o tutores

#### CONSENTIMIENTO INFORMADO

La presente investigación denominada ““ANSIEDAD Y HABILIDADES SOCIALES EN ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO DEL COLEGIO WOLFGANG GOETHE, AREQUIPA 2023”, realizada por los bachilleres en psicología de la Universidad Católica Santa María:

- Bach. Lizárraga Llerena, Paolo
- Bach. Gómez Huanca, Rodrigo Armando

Con el objetivo de determinar la relación entre la ansiedad y las habilidades sociales en estudiantes de una institución educativa privada de la ciudad de Arequipa. Razón por la cual, se invita a participar a su menor hijo (a) en la investigación de manera voluntaria y anónima. Usted o su mejor hijo (a) puede interrumpir la misma en cualquier momento, sin que ello genere ningún perjuicio. Asimismo, si tuviera alguna consulta sobre la investigación, puede formularla cuando lo estime conveniente.

Su participación consistirá en contestar dos cuestionarios durante un tiempo aproximado de 30 minutos.

La información proporcionada por usted será tratada con suma confidencialidad y con fines investigativos.

Yo, \_\_\_\_\_(nombre completo) autorizo que mi menor hijo(a) \_\_\_\_\_(solo nombre) sea participante de la investigación.

Fecha: \_\_\_\_/\_\_\_\_/2023

(     ) **ACEPTO**, participación voluntaria en la presente investigación.

(     ) **NO ACEPTO**

## **Anexo 2. Asentimiento informado para los estudiantes**

### **ASENTIMIENTO INFORMADO**

El propósito de este asentimiento informado es proveer a los participantes en esta investigación una explicación clara y precisa sobre la naturaleza de la misma, así como de su rol en ella como participante. Se expone que el presente estudio titulado: **“ANSIEDAD Y HABILIDADES SOCIALES EN ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO DEL COLEGIO WOLFGANG GOETHE, AREQUIPA 2023”**,

realizado por los bachilleres en psicología: Lizárraga Llerena, Paolo y Gómez Huanca, Rodrigo Armando, de la Universidad Católica Santa María, es un estudio que se realiza con el objetivo único de conocer la ansiedad y habilidades sociales en los estudiantes, así mismo se recalca que este estudio es anónimo y que los datos que se brinden son confidenciales.

Si tiene alguna duda sobre la investigación, puede realizar preguntas en cualquier momento durante su participación. Igualmente puede retirarse en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma.

Declaro haber sido informado sobre el objetivo de la investigación y su utilización con fines investigativos.

Fecha: \_\_\_/\_\_\_/2023

Yo, \_\_\_\_\_(Solo nombre), acepto de manera voluntaria ser parte de la presente investigación.

### Anexo 3. Inventario de Ansiedad de Beck (BAI)

Edad: \_\_\_\_\_

Sexo: Masculino / Femenino

En este inventario existe una lista de preguntas relacionadas a tu forma de comportarte durante todos los días de tu vida. Marca una sola alternativa por cada ítem, **“En absoluto” quiere decir “nunca”**. Lea cada uno de los ítems atentamente, e indique con una **“X”** en el casillero, dependiendo el grado en el que se ha visto afectado por cada uno de ellos durante la última semana incluyendo hoy

ÍTEMS	En absoluto	Leve_mente	Moderada_mente	Severa_mente
1. Sensación de hormigueo en el cuerpo				
2. Sensación de calor				
3. Debilidad, temblor en las piernas				
4. Incapacidad para relajarse				
5. Con temor a que ocurra lo peor				
6. Mareos, vértigo				
7. Palpitaciones, aumento del ritmo cardíaco				
8. Sensación de inestabilidad o inseguridad				
9. Sensación de estar aterrorizado				
10. Sensación de nerviosismo				
11. Sensación de ahogo				
12. Temblor de manos				
13. Temblor generalizado o estremecimiento				
14. Miedo a perder el control				
15. Dificultad para respirar				
16. Miedo a morir				
17. Sobresalto, con miedo, asustadizo				
18. Indigestión o molestias abdominales				
19. Palidez, sensación de desmayo				
20. Rubor facial				
21. Sudoración, fría o caliente (no debido al calor)				

¡Gracias por tu participación!

## Anexo 4. Lista de Evaluación de Habilidades Sociales

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Edad: \_\_\_\_\_ Año y sección: \_\_\_\_\_

### Instrucciones

A continuación, encontrarás una lista de habilidades que las personas usan en su vida diaria, señala tu respuesta marcando con una X uno de los casilleros que se ubica en la columna derecha, utilizando los siguientes criterios:

N = NUNCA  
 RV = RARA VEZ  
 AV = A VECES  
 AM = A MENUDO  
 S = SIEMPRE

Recuerda que tu sinceridad es muy importante, no hay respuestas buenas ni malas, asegúrate de contestar todas.

HABILIDAD	N	RV	AV	AM	S
1. Prefiero mantenerme callado(a) para evitarme problemas					
2. Si un amigo(a) habla mal de mí persona le insulto					
3. Si necesito ayuda la pido de buena manera					
4. Si un amigo(a) se saca una buena nota en el examen no le felicito					
5. Agradezco cuando alguien me ayuda					
6. Me acerco a abrazar a mi amigo(a) cuando cumple años					
7. Si un amigo(a) falta a una cita acordada le expreso mi amargura					
8. Cuando me siento triste evito contar lo que me pasa					
9. Le digo a mi amigo(a) cuando hace algo que no me agrada					
10. Si una persona mayor me insulta me defiende sin agredirlo, exigiendo mi derecho a ser respetado					
11. Reclamo agresivamente con insultos, cuando alguien quiere entrar al cine sin hacer su cola.					
12. No hago caso cuando mis amigos(as) me presionan para consumir alcohol					
13. Me distraigo fácilmente cuando una persona me habla					
14. Pregunto cada vez que sea necesario para entender lo que me dicen					
15. Miro a los ojos cuando alguien me habla					

<b>HABILIDAD</b>	<b>N</b>	<b>RV</b>	<b>AV</b>	<b>AM</b>	<b>S</b>
16. No pregunto a las personas si me he dejado comprender					
17. Me dejo entender con facilidad cuando hablo					
18. Utilizo un tono de voz con gestos apropiados para que me escuchen y me entiendan mejor					
19. Expreso mis opiniones sin calcular las consecuencias					
20. Si estoy "nervioso(a)" trato de relajarme para ordenar mis pensamientos					
21. Antes de opinar ordeno mis ideas con calma					
22. Evito hacer cosas que puedan dañar mi salud					
23. No me siento contento(a) con mi aspecto físico					
24. Me gusta verme arreglado(a)					
25. Puedo cambiar mi comportamiento cuando me doy cuenta que estoy equivocado(a)					
26. Me da vergüenza felicitar a un amigo (a) cuando realiza algo bueno					
27. Reconozco fácilmente mis cualidades positivas y negativas					
28. Puedo hablar sobre mis temores					
29. Cuando algo me sale mal no sé cómo expresar mi cólera					
30. Comparto mi alegría con mis amigos(as)					
31. Me esfuerzo para ser mejor estudiante					
32. Puedo guardar los secretos de mis amigos(as)					
33. Rechazo hacer las tareas de la casa					
34. Pienso en varias soluciones frente a un problema					
35. Dejo que otros decidan por mí cuando no puedo solucionar un problema		78			
36. Pienso en las posibles consecuencias de mis decisiones					
37. Tomo decisiones importantes para mi futuro sin el apoyo de otras personas					
38. Hago planes para mis vacaciones					
39. Realizo cosas positivas que me ayudarán en mi futuro					
40. Me cuesta decir no, por miedo a ser criticado(a)					
41. Defiendo mi idea cuando veo que mis amigos(as) están equivocados(as).					
42. Si me presionan para escaparme del colegio, puedo rechazarlo sin sentir temor y vergüenza a los insultos					

¡Gracias por tu participación!

**Anexo 5. Matriz de consistencia**

<b>ANSIEDAD Y HABILIDADES SOCIALES EN ESTUDIANTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA DE LA CIUDAD DE AREQUIPA</b>					
<b>Formulación del problema</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Hipótesis</b>	<b>Variables</b>	<b>Dimensiones</b>	<b>Metodología</b>
¿Cuál es la relación entre la ansiedad y las habilidades sociales en estudiantes del nivel secundario del Colegio Wolfgang Goethe, Arequipa 2023?	<p><b>Objetivo general</b> Determinar la relación entre la ansiedad y las habilidades sociales en estudiantes del nivel secundario del Colegio Wolfgang Goethe, Arequipa 2023</p> <p><b>Objetivos específicos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar el nivel de ansiedad en los estudiantes del nivel secundario del Colegio Wolfgang Goethe, Arequipa 2023</li> <li>• Determinar el nivel de habilidades sociales en los estudiantes del nivel secundario del Colegio Wolfgang Goethe, Arequipa 2023</li> <li>• Determinar la relación entre la ansiedad y la dimensión asertividad de la variable habilidades sociales en estudiantes del nivel secundario del Colegio Wolfgang Goethe, Arequipa 2023</li> <li>• Determinar la relación entre la ansiedad y la dimensión comunicación de la variable habilidades sociales en estudiantes del nivel secundario del Colegio Wolfgang Goethe, Arequipa 2023</li> </ul>	Existe relación significativa e inversa entre la ansiedad y habilidades sociales en estudiantes del nivel secundario del Colegio Wolfgang Goethe, Arequipa 2023	Ansiedad	Unidimensional	<p><b>Diseño</b> No experimental Correlacional descriptivo Transversal</p> <p><b>Tipo</b> Cuantitativo</p> <p><b>Método</b> Hipotético deductivo</p> <p><b>Participantes</b> Estudiantes de nivel secundario.</p> <p><b>Muestra</b> Muestreo no probabilístico censal. 100 estudiantes de nivel secundario</p> <p><b>Instrumentos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Inventario de Ansiedad de Beck, 2011.</li> <li>• Lista de Evaluación de Habilidades Sociales del MINSA, 2005.</li> </ul>
			Habilidades sociales	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Asertividad</li> <li>• Comunicación</li> <li>• Autoestima</li> <li>• Toma de decisiones</li> </ul>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Determinar la relación entre la ansiedad y la dimensión autoestima de la variable habilidades sociales en estudiantes de una institución educativa privada de la ciudad de Arequipa.</li> <li>• Determinar la relación entre la ansiedad y la dimensión toma de decisiones de la variable habilidades sociales en estudiantes de una institución educativa privada de la ciudad de Arequipa.</li> </ul>				
--	--	--	--	--	--

