

Universidad Católica de Santa María

Escuela de Postgrado

Maestría en Enfermería



REPERCUSIÓN DEL ESTRÉS PERCIBIDO EN LAS HABILIDADES SOCIALES DE MADRES QUE ACUDEN AL CENTRO DE ATENCIÓN TEMPRANA DEL DESARROLLO INFANTIL AREQUIPA 2021

Tesis presentada por la Bachiller:
Rodríguez Barriga, María Delia
para optar el Grado Académico de
Maestro en Enfermería

Asesor:
Mg. Anchante Hernández, Elva
Elvira

Arequipa-Perú
2021

UCSM-ERP

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA
ESCUELA DE POSTGRADO
DICTAMEN APROBACIÓN DE BORRADOR DE TESIS

Arequipa, 31 de Octubre del 2021

Dictamen: 004318-C-EPG-2021

Visto el borrador del expediente 004318, presentado por:

2017008512 - RODRIGUEZ BARRIGA MARIA DELIA

Titulado:

**REPERCUSIÓN DEL ESTRÉS PERCIBIDO EN LAS HABILIDADES SOCIALES DE MADRES QUE
ACUDEN AL CENTRO DE ATENCIÓN TEMPRANA DEL DESARROLLO INFANTIL
AREQUIPA 2021**

Nuestro dictamen es:

APROBADO

**0190 - CHOCANO ROSAS DE VIZCARRA TERESA JESUS
DICTAMINADOR**

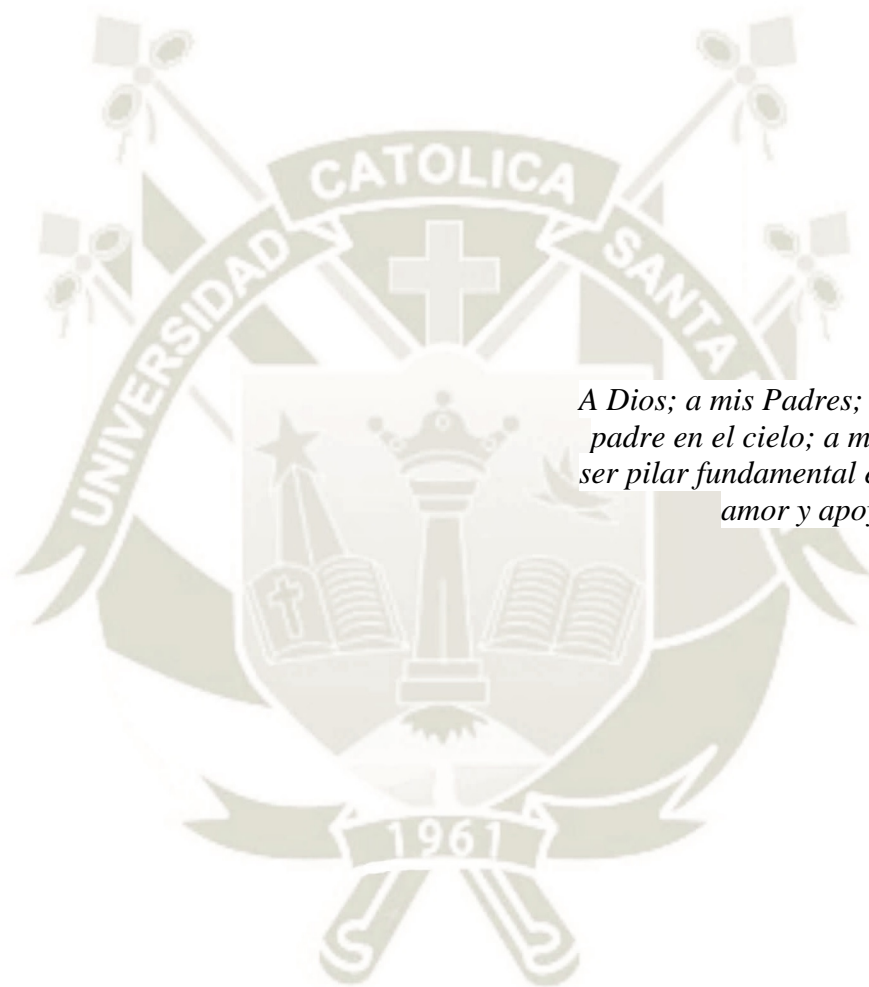


**2601 - RUBINA CARBAJAL ELIANA URSULA
DICTAMINADOR**



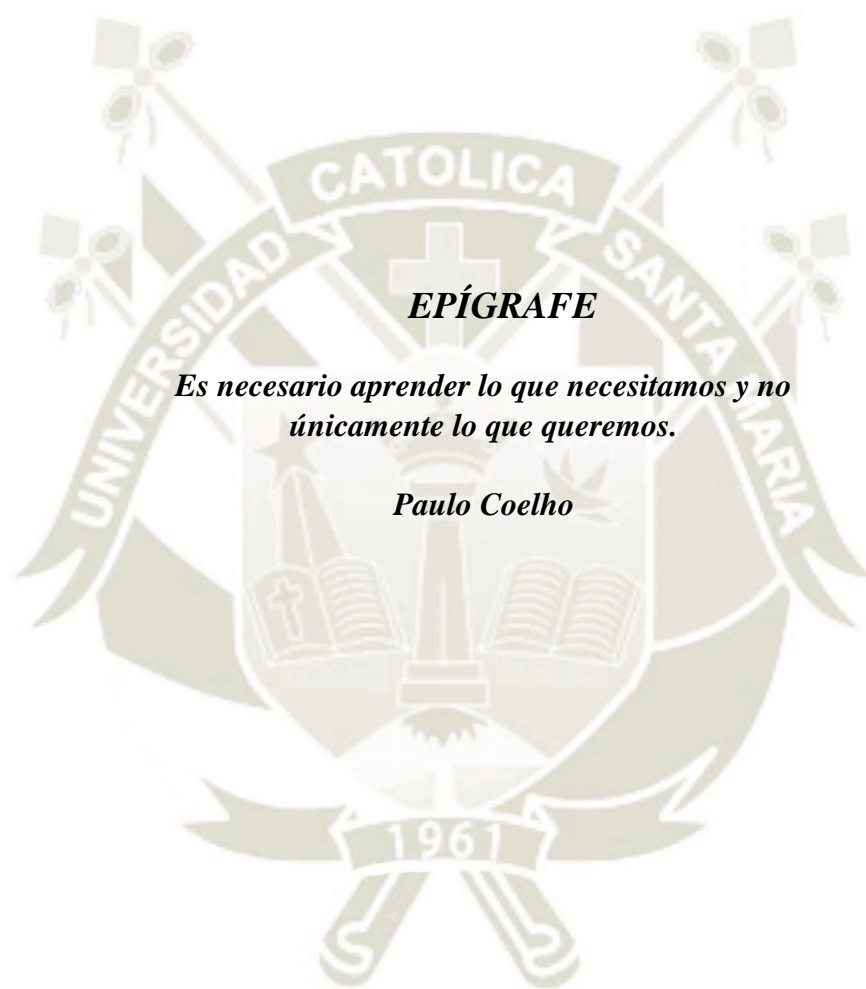
**6552 - NUÑEZ OCOLA ANIKA MARIA
DICTAMINADOR**





Dedicatoria

A Dios; a mis Padres; a mi madre, a mi padre en el cielo; a mis hermanos; por ser pilar fundamental en mi vida, por el amor y apoyo incondicional.



EPÍGRAFE

*Es necesario aprender lo que necesitamos y no
únicamente lo que queremos.*

Paulo Coelho

ÍNDICE

RESUMEN	ix
ABSTRACT	x
INTRODUCCIÓN.....	1
HIPÓTESIS.....	2
OBJETIVOS	3
CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO.....	4
1. ESTRÉS.....	4
1.1. Definición	4
1.2. Tipos de Estrés.....	5
1.3. Manifestaciones del Estrés.....	6
1.4. Teorías del Estrés.....	7
1.5. Respuesta Fisiológica del Estrés.....	12
1.6. Tratamiento del Estrés	13
2. HABILIDADES SOCIALES	14
2.1. Definición	14
2.2. Características de las Habilidades Sociales	16
2.3. Dimensiones de las Habilidades Sociales	17
2.4. Tipos de Habilidades Sociales	18
2.5. Lista de Habilidades Sociales	21
2.6. Técnicas para mejorar las Habilidades Sociales	22
3. ANÁLISIS DE ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS	25
CAPÍTULO II: METODOLOGÍA	27
1. TÉCNICAS, INSTRUMENTOS Y MATERIALES	27
1.1. Técnica.....	27
1.2. Instrumentos.....	27
1.3. Materiales.....	29

2. CAMPO DE VERIFICACIÓN	29
2.1. Ubicación espacial	29
2.2. Ubicación temporal.....	29
2.3. Unidades de estudio	29
3. ESTRATEGIA DE RECOLECCIÓN DE DATOS.	30
3.1. Organización	30
3.2. Recursos.....	30
3.3. Validación de los instrumentos.....	31
CAPÍTULO III: RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	32
1. RESULTADOS	32
2. DISCUSIÓN.....	54
CONCLUSIONES.....	55
RECOMENDACIONES.....	56
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	57
ANEXOS	61
ANEXO N° 1: MODELO DEL INSTRUMENTO.....	62
ANEXO N° 2: MATRIZ DE SISTEMATIZACIÓN	67
ANEXO N° 3: CONSENTIMIENTO INFORMADO.....	72

ÍNDICE DE TABLAS

TABLA N° 1	Población de estudio según Características Sociodemográficas	32
TABLA N° 2	Población de estudio según Estrés percibido	34
TABLA N° 3	Población de estudio según Habilidades Sociales.....	36
TABLA N° 4	Población de estudio según Habilidades Sociales y dimensiones.....	38
TABLA N° 5	Población de estudio según Estrés Percibido y las Habilidades Sociales	40
TABLA N° 6	Población de estudio según Habilidades Sociales Básicas y Estrés Percibido	42
TABLA N° 7	Población de estudio según Habilidades Avanzadas y Estrés Percibido	44
TABLA N° 8	Población de estudio según Habilidades Sociales relacionada con los sentimientos y Estrés Percibido	46
TABLA N° 9	Población de estudio según Habilidades Sociales alternativas a la agresión y Estrés Percibido	48
TABLA N° 10	Población de estudio según Habilidades Sociales para hacer frente al estrés y Estrés Percibido.....	50
TABLA N° 11	Población de estudio según Habilidades Sociales de planificación y Estrés Percibido.....	52

ÍNDICE DE FIGURAS

FIGURA N° 1	Población de estudio según Características Sociodemográficas	33
FIGURA N° 2	Población de estudio según Estrés percibido	35
FIGURA N° 3	Población de estudio según Habilidades Sociales.....	37
FIGURA N° 4	Población de estudio según Habilidades Sociales y dimensiones.....	39
FIGURA N° 5	Población de estudio según Estrés Percibido y las Habilidades Sociales	41
FIGURA N° 6	Población de estudio según Habilidades Sociales Básicas y Estrés Percibido	43
FIGURA N° 7	Población de estudio según Habilidades Avanzadas y Estrés Percibido	45
FIGURA N° 8	Población de estudio según Habilidades Sociales relacionada con los sentimientos y Estrés Percibido	47
FIGURA N° 9	Población de estudio según Habilidades Sociales alternativas a la agresión y Estrés Percibido	49
FIGURA N° 10	Población de estudio según Habilidades Sociales para hacer frente al estrés y Estrés Percibido.....	51
FIGURA N° 11	Población de estudio según Habilidades Sociales de planificación y Estrés Percibido.....	53

RESUMEN

El presente estudio tiene como objetivo establecer la repercusión del estrés percibido en las habilidades sociales de las madres que acuden al Centro de Atención Temprana del Desarrollo Infantil Arequipa 2021.

La investigación corresponde a un estudio de campo, descriptiva, explicativa y de corte transversal. La metodología utilizada en la repercusión del estrés percibido en las habilidades sociales fue investigada mediante las técnicas del cuestionario que fue aplicada a un grupo de 60 madres del Centro de Atención Temprana del Desarrollo Infantil, a través de cédulas de preguntas generadas en la herramienta Microsoft Forms y aplicado por medio de una plataforma virtual. Las variables fueron tratadas estadísticamente mediante la prueba del Chi cuadrado.

Las conclusiones muestran que el estrés percibido en la población de estudio es de nivel moderado, seguido del nivel leve y severo. Las habilidades sociales encontradas en la población de estudio en su mayoría son de nivel normal y seguido del nivel bueno. En cuanto a sus dimensiones todas se encuentran en el nivel normal excepto las habilidades de planificación que se sitúan en el nivel bueno.

Los resultados muestran que si existe relación de significancia del estrés percibido con las habilidades sociales básicas y habilidades sociales avanzadas.

Palabras Claves: Estrés - Habilidades sociales.

ABSTRACT

The present study aims to establish the impact of perceived stress on the social skills of mothers who attend the Center for Early Attention for Child Development Arequipa 2021.

The research corresponds to a descriptive, explanatory and cross-sectional field study. The methodology used in the impact of perceived stress on social skills was investigated using the questionnaire technique that was applied to a group of 60 mothers from the Early Care Center of the Child Development, through a questionnaire generated in the Microsoft Forms tool and applied through a virtual platform. The variables were statistically treated using the Chi square test.

The conclusions show that Perceived Stress in the study population is moderate, followed by mild and severe. the social skills found in the study population are mostly at a normal level and followed by a good level. Regarding its dimensions, all are at the normal level except the planning skills that are at the good level.

The results show that there is a significant relationship between perceived stress and basic social skills and advanced social skills.

Key words: Stress - Social skills.

INTRODUCCIÓN

En la actualidad ser madre o padre supone afrontar diariamente diversas situaciones complejas, una de ellas es la crianza, siendo generalmente la madre quien realiza esta función, lo que puede generar cambios a nivel físico y psico emocional.

Ante esta situación, surge el interés de realizar una investigación que logre describir y analizar la repercusión del estrés percibido en las habilidades sociales de las madres de niños y niñas en la primera infancia; así como su relación según ciertos datos sociodemográficos.

Definido el estrés como el desajuste entre las demandas a las que se ve expuesto el sujeto y la percepción de sus capacidades para responder; el estrés al que pueden estar sometidos los padres, tiene efectos en cómo interactuarán con los niños, así como en los niveles de estimulación del niño en el hogar.

Se deducen así sus consecuencias en el desarrollo general del niño, siendo muchos los factores causantes de estrés en los padres. Algunos están vinculados con sus características personales, otros con rasgos temperamentales en los niños, además del estrés provocado por factores demográficos o situacionales.

Es importante tener en cuenta que, en la paternidad de por sí, existen innumerables factores estresantes, y estos afectan principalmente a las madres, quienes son las que asumen mayor parte de la responsabilidad del cuidado del menor y esto podría afectar su salud mental y su rol paternal, perjudicando la evolución de su niño (1).

La motivación de la realización de este proyecto de investigación es por la experiencia de trabajo en el Centro de Atención Temprana del Desarrollo Infantil adquiriendo gran importancia al tema.

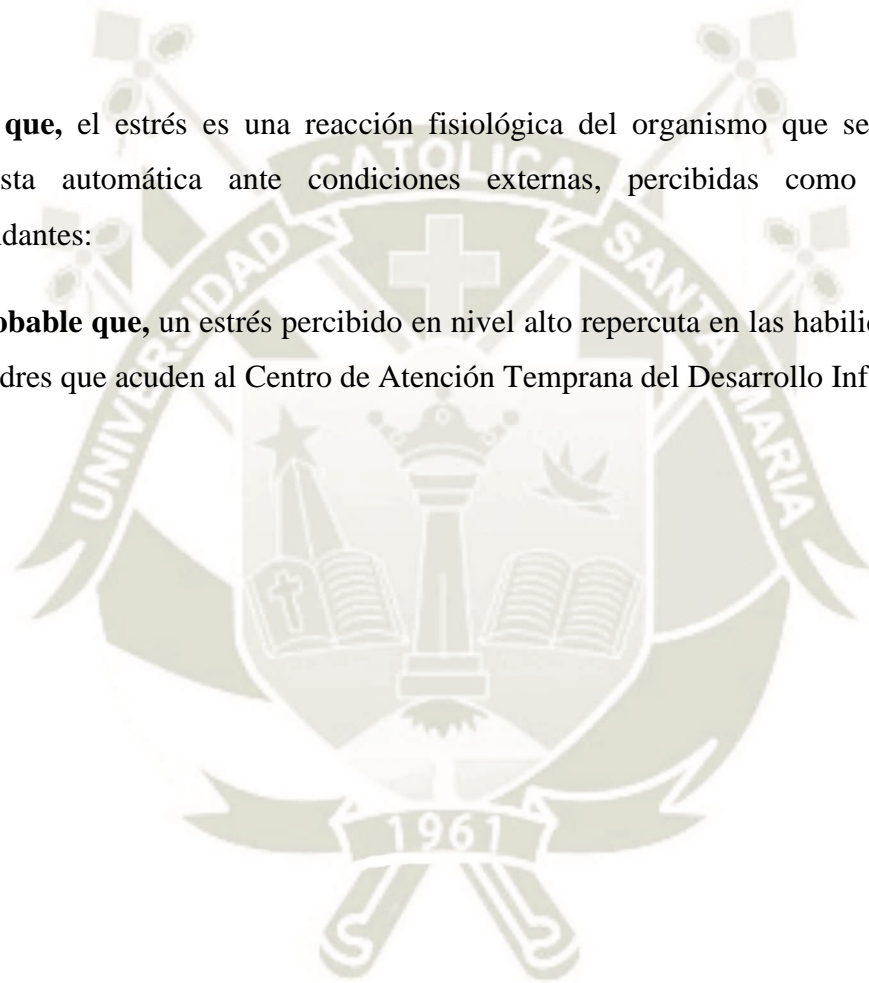
La presente investigación está dividida en tres capítulos. En el Capítulo I consta del marco teórico y los antecedentes investigativos. El Capítulo II está referido a la metodología, consistente en la técnica, instrumentos y materiales, el campo de verificación, estrategia de recolección de datos y estrategia para manejar resultados. En el Capítulo III se presenta los resultados de la investigación que comprenden tablas, interpretaciones y gráficas, correspondientes al procesamiento y análisis, así como la discusión, conclusiones y recomendaciones. Finalmente se incluyen las referencias bibliográficas y los anexos correspondientes.

Esperando que el jurado examinador considere redituable el estudio y congruente con las líneas y prioridades investigativas de la Escuela de Postgrado.

HIPÓTESIS

Dado que, el estrés es una reacción fisiológica del organismo que se genera por una respuesta automática ante condiciones externas, percibidas como amenazantes o demandantes:

Es probable que, un estrés percibido en nivel alto repercute en las habilidades sociales de las madres que acuden al Centro de Atención Temprana del Desarrollo Infantil.



OBJETIVOS

Objetivo General

Establecer la Repercusión del Estrés Percibido en las Habilidades Sociales de las madres que acuden al Centro de Atención Temprana del Desarrollo Infantil Arequipa 2021.

Objetivos Específicos

- Identificar el Estrés percibido de las madres que acuden al Centro de Atención Temprana del Desarrollo Infantil Arequipa 2021.
- Determinar las Habilidades Sociales de las madres que acuden al Centro de Atención Temprana del Desarrollo Infantil Arequipa 2021.

CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO

1. ESTRÉS

1.1. Definición

El estrés es un conjunto de estímulos, la presencia de ciertas condiciones ambientales genera sentimientos de tensión, siendo percibidas como situaciones amenazantes o peligrosas. Este conjunto de situaciones se les conoce como estresores. Concluyendo que el estrés es una característica del ambiente (estímulo). Este concepto de estrés como un estímulo perjudicial que recibe un organismo se relaciona fácilmente con los conceptos del binomio salud - enfermedad, siendo una medida objetiva de ese estrés deviniendo en ser considerado una variable independiente (2).

El estrés es una respuesta o reacción de las personas ante los estresores. En esta respuesta confluyen dos componentes: el psicológico (conducta, pensamientos y emociones emitidos por el sujeto) y el fisiológico (activación corporal) definiendo el estrés como la respuesta no específica del cuerpo a cualquier demanda que sobre él se ejerce. Lo característico del estrés es el esfuerzo adaptativo frente a un problema y la reacción inespecífica (3).

El estrés es un proceso que incorpora tanto los estresores como las respuestas a los mismos y además añade la interacción entre la persona y el ambiente. Esta definición da importancia a la relación e influencia que se da entre la persona y su medio, en este caso el estrés viene a ser la forma en que cada persona percibe y reacciona ante diferentes eventos (4).

La palabra estrés viene de la palabra griega stringere, y significa 'provocar tensión'. También podemos recurrir a la definición que nos llega de la física. En este campo, la palabra estrés (stress) hace referencia a la fatiga de los materiales, es decir, a la presión que ejerce un cuerpo sobre otro (5).

El estrés es definido como el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara el organismo para la acción. En términos globales se trata de un sistema de alerta biológico necesario para la supervivencia. Cualquier cambio o circunstancia diferente que se presente ante nuestras vidas. Aunque también dependerá del estado físico y psíquico de cada individuo (6).

Trastorno transitorio de una gravedad importante que aparece en una persona sin otro trastorno mental aparente, como respuesta a un estrés físico o psicológico excepcional. Influye la vulnerabilidad, capacidad de adaptación individual. Los síntomas son muy variables y pueden incluir síntomas vegetativos, embotamiento, reducción del campo de la conciencia, entre otros (7).

El estrés no es una enfermedad, sino una respuesta fisiológica útil y eficiente que únicamente puede resultar nociva en determinadas circunstancias (8).

1.2. Tipos de Estrés

Se pueden distinguir dos tipos de estrés:

a) Distrés:

El distrés se encuentra asociado a sentimientos de displacer o desagrado, es decir corresponde a emociones negativas, y desencadena consecuencias negativas para la persona que lo sufre si llega a perdurar en el tiempo (9).

b) Eustrés:

Al contrario que el anterior, el eustrés se encuentra relacionado con sensaciones y sentimientos placenteros o agradables, es un tipo de estrés positivo y, por ende, sus consecuencias son benéficas para la persona.

También de acuerdo al tiempo de permanencia del estrés podemos clasificarlo en:

- **Episódico:** Este tipo de estrés ocurre momentáneamente y no es de larga duración, usualmente una vez que el factor causal ha sido resuelto o la situación problemática ha sido enfrentada, todos los síntomas de estrés tienden a desaparecer.

- **Crónico:** Para que un estrés se vuelva crónico deben conjugarse factores como: un ambiente inadecuado, sobrecarga de trabajo, alteración de los biorritmos de la persona, tener que asumir responsabilidades o verse continuamente involucrado en la toma de decisiones importantes. El estrés crónico se presenta cuando la persona es sometida de manera constante a situaciones generadoras de estrés, en este escenario, los síntomas de estrés aparecen de forma continua y solo remitirán cuando la persona pueda afrontar la exigencia de recursos físicos, cognitivos y emocionales que la situación le demanda.

Con relación a la intensidad de las situaciones estresantes, se pueden diferenciar dos tipos:

Estrés por Subestimulación: Cuando existe subestimación, existe distrés. Los ritmos biológicos al entrar en una inactividad exagerada o de reposo extremo, habitualmente presentan trastornos asociados con el estrés.

Estrés Total: Es un término empleado para denominar al conjunto de acciones físicas y psicoemocionales a las que se puede ver abocado un sujeto y que ocasionan una incapacidad total para la función de relación con el medio en el que está inserto (9).

1.3. Manifestaciones del Estrés

Las diversas manifestaciones del estrés se pueden agrupar en:

a) Manifestaciones Fisiológicas

Al ser considerado el estrés como un conjunto de reacciones fisiológicas que manifestaba la persona; ante la presencia de una situación estresante el cuerpo reacciona poniendo en marcha el sistema nervioso autónomo, de esta manera hay una dilatación pupilar que permite mejorar y ampliar el rango de visión, el sentido del oído se agudiza, se produce tensión muscular en preparación para la lucha o el escape, hay incremento de la frecuencia cardiaca y respiratoria, todos estos cambios fisiológicos corresponden a la primera fase o fase de preparación a la respuesta de estrés.

En la segunda fase o fase de mantenimiento, estas respuestas permanecen como una forma de afrontar a las demandas emocionales que ha generado dicha situación, finalmente en la tercera fase de agotamiento se produce una disminución brusca de la respuesta fisiológica como medio de conservación del organismo y evitación del colapso general.

La ansiedad es un síntoma psicológico de respuesta al estrés que cursa con manifestaciones físicas como palpitations, sensación de ahogo, temblores, etc (9).

b) Manifestaciones Cognitivo - Conductuales

En el aspecto conductual o comportamental, el estrés genera cambios en los estilos de vida, los mismos que muchas veces devienen en que la persona asume la práctica de inadecuados hábitos de salud como incrementar el consumo de cafeína, tabaco, alcohol, fármacos ansiolíticos o drogas.

También se ha establecido que los niveles de estrés inciden en la presencia de trastornos del sueño (insomnio, sonambulismo, etc.); además de generar problemas en el rendimiento académico en el caso de los estudiantes (9).

1.4. Teorías del Estrés

Actualmente existen varios modelos que buscan dar explicación a los motivos por lo que surge el estrés. Mientras unos focalizan su atención en la respuesta del sujeto ante las situaciones estresantes, otras analizan los estímulos presentados en el medio o combinan su interrelación entre el entorno y la persona (9).

a) Teorías Basadas en la Respuesta

En la década de 1930, Hans Selye, tras diversos experimentos, vino a definir el estrés como un conjunto de reacciones fisiológicas que aparecen cuando existe un desequilibrio entre la capacidad de adaptación y la demanda.

La Teoría de Selye tiene la ventaja de ofrecer una definición operativa del estrés basada en la acción de 2 fenómenos objetivables:

- Estresor: Cualquier demanda que evoca el patrón de respuesta de estrés (físico, psicológico, cognitivo o emocional).
- La Respuesta de Estrés: Constituida por un triple mecanismo denominado Síndrome General de Adaptación (SGA). El SGA es la consideración de la respuesta de estrés mantenida en el tiempo.

Para él, el denominado Síndrome General de Adaptación o, como se ha dicho SGA, presenta tres fases o etapas que el sujeto ha de cruzar en cualquier situación de estrés (9).

- **Fase 1 - Fase de Alarma**

Surge como reacción ante una amenaza real o inminente, en la que el cuerpo responde, consciente o inconscientemente y predispone a la persona a salvar la situación con todos los recursos con los que cuenta. El sistema neuroendocrino busca respuestas corporales (Aumento de la frecuencia cardíaca y frecuencia respiratoria). Junto a la adrenalina y noradrenalina, que mantienen activo al organismo, el cuerpo segrega cortisol, una hormona que participa en la recuperación energética y produce efectos antiinflamatorios. Ante la percepción de una posible situación de estrés, el organismo empieza a desarrollar una serie de alteraciones de orden fisiológico y psicológico (ansiedad, inquietud, etc.) que lo predisponen para enfrentarse a la situación estresante. La aparición de estos síntomas está influida por factores como los parámetros físicos del estímulo ambiental (p.e. intensidad del ruido), factores de la persona, el grado de amenaza percibido y otros como el grado de control sobre el estímulo o la presencia de otros estímulos ambientales que influyen sobre la situación (9).

- **Fase 2 - Fase de Resistencia**

Está caracterizada por la repetición o el mantenimiento en el tiempo de la fase de alarma. Fisiológicamente el sujeto reacciona intentando establecer el equilibrio preciso ante el esfuerzo que se le demanda.

Supone la fase de adaptación a la situación estresante. En ella se desarrollan un conjunto de procesos fisiológicos, cognitivos, emocionales y comportamentales destinados a "negociar" la situación de estrés de la manera menos lesiva para la persona. Si finalmente se produce una adaptación, esta no está exenta de costos, p.e. disminución de la resistencia general del organismo, disminución del rendimiento de la persona, menor tolerancia a la frustración o presencia de trastornos fisiológicos más o menos permanentes y también de carácter psicosomático.

Cuando ésta es mantenida en el tiempo, el cuerpo deduce que debe estar preparado en todo momento para enfrentarse a cualquier situación urgente. Si los agentes estresores no cesan, el sujeto entrará en la fase siguiente (9).

- **Fase 3 - Fase de Agotamiento**

Está caracterizada porque el cuerpo no puede proseguir con el esfuerzo al que está siendo sometido. El equilibrio interno que hasta ahora se había mantenido, desaparece para dar paso a la ausencia de energía que había estado presente. Surge una psicosomatización con pérdida de la salud mental y física como producto de un marcado desequilibrio, como consecuencia de un fallo del sistema inmunitario (9).

Si la fase de resistencia fracasa, es decir, si los mecanismos de adaptación ambiental no resultan eficientes se entra en la fase de agotamiento donde los trastornos fisiológicos, psicológicos o psicosociales tienden a ser crónicos o irreversibles.

En la Teoría de Triple Sistema de Respuesta acuñado por Lang en 1971, son definitorias las esferas fisiológicas, motora y cognitiva, teniendo siempre presente que cualquier situación de estrés conlleva una activación fisiocognitiva y la preparación del sujeto para una actividad motora intensa (10).

b) Teorías basadas en el Estímulo

El estrés se concibe como estresor. Es decir, un estímulo que genera determinadas demandas en el individuo. Desde esta perspectiva, el estrés se

ubica fuera del individuo y las situaciones son en sí mismas estresantes en función de sus características; mientras más intenso sea el estresor y más tiempo esté expuesta la persona a él, mayor será su respuesta.

La Teoría de Holmes y Rahe en 1967, define el estrés como estímulo como cualquier circunstancia que de forma inusual o extraordinaria exige del individuo un cambio en su modo de vida habitual, haciendo referencia a escenarios que provocan malestar y alteran o pueden alterar el organismo.

De acuerdo con el origen del estímulo, existen diferentes tipos de estresores:

- **Ambientales:** Estímulos físicamente perceptibles del entorno como la temperatura (temperaturas muy altas o muy bajas), el ruido, la iluminación o el hacinamiento. Pueden tener un impacto sobre la salud de los individuos, incluso aunque estos no sean conscientes.
- **Suceso vital estresante:** Eventos en los que se produce un cambio en la vida del sujeto, quien debe hacer algo para reajustarse a la nueva situación y seguir viviendo. Pueden ser positivos o negativos, también pueden ser estresantes en la medida en que genera una sensación de incertidumbre o vulnerabilidad.
- **Cotidiano:** Conocidos también como microestresores, son pequeñas molestias del día a día. Son estresores psicosociales que ocurren con mayor frecuencia y por ello su influencia sobre la salud es mayor.
- **Excepcionales:** Hacen referencia a crisis o catástrofes. Tienen un carácter inesperado e impredecible y están completamente fuera del control del individuo. Este tipo de estresores incluye desastres naturales y violencia interpersonal de gran intensidad (9).

c) **Teorías basadas en la Interacción o Transaccionales**

El modelo teórico, propuesto por Lazarus y Folkman en 1986, define al estrés como un proceso interactivo y dinámico en el que el papel activo del sujeto es de considerable trascendencia. Cuestiones como las emociones, los

compromisos o las trascendencias y el papel que juegan en el surgimiento del estrés son contempladas.

El modelo incorporó relevancia de las variables cognitivas, entre ellas la concienciación de la existencia de la amenaza, concibiendo el estrés como un fenómeno genérico en el que están presentes respuestas de tipo fisiológico, conductual, emocional y cognitivo, además de las variables moduladoras del proceso y la repercusión de este en el organismo del sujeto.

La evaluación primaria se produce en cada encuentro con algún tipo de demanda externa o interna y puede dar lugar a 4 modalidades de evaluación:

- Amenaza: Anticipación de un daño que, aunque aún no se ha producido, su ocurrencia es inminente.
- Daño - pérdida: Daño psicológico que ya se ha producido (pérdida irreparable).
- Desafío: Valoración de una situación que implica a la vez una posible ganancia positiva y una amenaza. Resulta de demandas difíciles.
- Beneficio: Este tipo de valoración no induce reacciones de estrés.

La evaluación secundaria se refiere a la valoración de los recursos para afrontar la situación. Determinará que el individuo se sienta asustado, desafiado u optimista. Los recursos de afrontamiento incluyen las propias habilidades de afrontamiento, el apoyo social y los recursos materiales. Finalmente, la reevaluación implica los procesos de feedback que acontecen a medida que se desarrolla la interacción entre el individuo y las demandas externas o internas. Permite que se produzcan correcciones sobre valoraciones previas.

La evaluación cognitiva es el factor determinante de que una situación potencialmente estresante llegue a no producir estrés en el sujeto. Se considera a la persona como algo activo, interactuando con el medio. El modelo de Lazarus es un modelo relacional, procesual: el estrés es un proceso interaccional.

Se han propuesto otros modelos interaccionales como el Modelo transaccional del estrés de Cox y Mackay, organizado en varias etapas constitutivas de un sistema general que describe la forma en que actúa el estrés. Se entiende el estrés como parte de un sistema cibernético dinámico produciéndose cuando se rompe el balance entre la percepción de la demanda y la percepción de su propia capacidad para hacerla frente.

El concepto de estrés percibido proviene de la teoría transaccional del estrés, que lo define como una relación particular entre el individuo y su entorno, cuando este último es evaluado por el sujeto como amenazante o desbordante de sus recursos y capaz de poner en peligro su bienestar (9).

1.5. Respuesta Fisiológica del Estrés

La respuesta fisiológica es la reacción que se produce en el organismo ante los estímulos estresores. Ante una situación de estrés, el organismo tiene una serie de reacciones fisiológicas que suponen la activación del eje hipofisopararrenal y del sistema nervioso vegetativo.

El eje hipofisopararrenal (HSP) está compuesto por el hipotálamo, estructura nerviosa situada en la base del cerebro, actúa de enlace entre el sistema endocrino y el sistema nervioso, la hipófisis, una glándula situada asimismo en la base del cerebro, y las glándulas suprarrenales, que se encuentran sobre el polo superior de cada uno de los riñones y que están compuestas por la corteza y la médula.

El sistema nervioso vegetativo (SNV) es el conjunto de estructuras nerviosas que se encarga de regular el funcionamiento de los órganos internos y controla algunas de sus funciones de manera involuntaria e inconsciente.

Ambos sistemas producen la liberación de hormonas, sustancias elaboradas en las glándulas que, transportadas a través de la sangre, excitan, inhiben o regulan la actividad de los órganos (11).

Actualmente el estrés puede ser definido como el mecanismo de enlace entre un agente estresor y su órgano diana que resulta en una respuesta psicofisiológica, caracterizada por liberación de glucocorticoides (12).

1.6. Tratamiento del Estrés

Todo el mundo experimenta estrés a veces. Un poco de estrés no es un problema. Pero un nivel muy alto de estrés tiene a menudo efectos sobre el cuerpo. Muchas personas experimentan sensaciones desagradables (13).

Existen 4 puntos fundamentales para el tratamiento del estrés: alimentación, fisioterapia en el que se maneja el ejercicio físico, relajación y por último la fitoterapia (14).

La alimentación es un factor importante en la vida diaria en la que se debe tener una dieta adecuada que es aquella que tiene una cantidad adecuada en calorías, comidas nutritivas, ensaladas, frutas y granos, estos alimentos contienen nutrientes, vitaminas, minerales, enzimas y otros compuestos que pueden ayudar a nuestro organismo a dominar el estrés.

Cuando el estrés se da de manera prolongada hace que las reservas de nuestro cuerpo se agoten rápidamente, provocando que el organismo sea más vulnerable; por eso tener una alimentación adecuada es importante, ya que si una persona no tiene un adecuado balance en la alimentación puede llegar a sentirse débil y tener una disminución en sus defensas.

El ejercicio físico es una buena forma de afrontar el estrés porque es una forma saludable de dejar salir la energía contenida y la tensión del organismo debido que el ejercicio obliga al cerebro a producir endorfinas, que son potenciadores naturales del estado de ánimo, y que se generan con el movimiento del cuerpo, logrando así olvidar frustraciones y otras tensiones.

La práctica de actividad física pone en funcionamiento al organismo de forma diversa, pero esta se debe realizar de forma adecuada para que ayuden a la prevención de enfermedades ya que los beneficios que da el hacer ejercicio son a diferentes niveles por ejemplo a nivel cardiovascular, respiratorio, metabólico, articular, muscular y psicológico. A nivel muscular y articular mejora la movilidad, la amplitud de movimiento, mayor tono muscular, elasticidad, también coordinación. A nivel cardiovascular podremos lograr un mejor aporte sanguíneo en el organismo logrando así incrementar la energía y la oxigenación corporal.

Es también importante mencionar que tiene un efecto muy positivo a nivel psicológico porque ayuda a distraer nuestra mente lo cual influye sobre la memoria y procesos cognitivos y se mejora la capacidad subjetiva de afrontar el estrés (15).

La fisioterapia es una de las mejores alternativas de tratamiento ya que se aplican diferentes técnicas manuales, una de ellas es la masoterapia en la que se tiene diferentes técnicas especializadas como, puntos de presión llamados puntos gatillos, masaje de drenaje, amasamiento y otros. La masoterapia o masaje terapéutico es una técnica que se utiliza para que haya mejor irrigación sanguínea, mejor circulación de la linfa, para mejorar contracturas, mejor movimiento y de esta manera lograr relajar al paciente. Con la manipulación correcta de puntos clave en el cuerpo se logra favorecer la liberación de endorfinas, sustancias que nos dan una sensación de bienestar que ayudan a combatir el dolor y de esta manera relajar al cuerpo. Las endorfinas son las mismas sustancias que se liberan al reír; por lo que ayuda a combatir la depresión y los estados de ánimo negativos.

También actúa a nivel del sistema nervioso, elimina el insomnio, y eleva el rendimiento, aumenta la conciencia de sí mismo, relaja la mente, favorece la concentración y la claridad mental, desbloquea emociones atrapadas entre los tejidos y sensibiliza profundamente.

La fitoterapia, ha sido transmitida de generación en generación para aliviar dolencias por lo cual el uso de plantas se ha ido incrementando en los últimos años. Esta es una terapia natural importante para aliviar diversos malestares en el que cada planta tiene un efecto específico en el organismo, en el caso del estrés existen plantas específicas que ayudan a relajar el organismo, poder tener un buen descanso y sueño y de esta forma controlar los nervios (9).

2. HABILIDADES SOCIALES

2.1. Definición

Las Habilidades Sociales pueden definirse como “dispositivos de regulación de la vida social, que se materializan en los modos de interacción social cotidiana, en las normas sociales y en general en el conocimiento social” convirtiéndose en recursos indispensables para el desarrollo de las relaciones interpersonales, que

conforme al contexto en que se desenvuelve la persona, establece ciertas pautas de comportamiento reconocidas como necesarias en el proceso de interacción social (16).

Las Habilidades Sociales son el conjunto de conductas necesarias para empezar a interactuar con otras personas (17).

Las Habilidades son definidas como la estrategia preventiva para diversas cuestiones relacionadas con la salud, tales como: uso de sustancias, promiscuidad sexual, entre otros. Las habilidades para la vida consisten en el desarrollo de las habilidades psicosociales necesarias para experimentar una realidad con la calidad de vida. En general, se considera que las habilidades sociales y habilidades para la vida pueden utilizarse con el mismo significado, porque se refieren a tipos similares de habilidades a desarrollar (18).

El término Habilidades Sociales fue difundido en Oxford, Inglaterra, por Argyle y otros. El origen del movimiento de las habilidades sociales se atribuye a menudo a Salter (1949 citado por Caballo, 1996), que promueve técnicas para aumentar la expresividad verbal y facial.

Las Habilidades Sociales incluyen habilidades de asertividad y comunicación, resolución de problemas interpersonales, cooperación, actuaciones interpersonales en actividades profesionales, más allá de expresiones de sentimientos negativos y defensa de los propios derechos. El desarrollo de las habilidades sociales se relaciona con rasgos heredados y aprendidos. Implica, por lo tanto, desde posibles predisposiciones genéticas que promueven o dificultan interacciones peculiares individuales con el medio ambiente, hasta el propio proceso de aprendizaje que es decisiva en la caracterización del repertorio de comportamientos sociales (19).

Las Habilidades Sociales se aprenden, están relacionadas con expresar nuestras opiniones, pensamientos, sentimientos o deseos sin sentirnos mal por ello y sin hacer sentir mal a otras personas. También están relacionadas con la capacidad para aceptar las críticas o las opiniones de los demás sin enfadarnos o ponernos tristes, recordando la Regla de oro de tratar a los demás como nos gustaría que nos traten y no hacer lo que no nos gustaría que nos hagan (20).

2.2. Características de las Habilidades Sociales

Las principales características de las Habilidades Sociales serían las siguientes:

- Es una característica conductual más que personal.
- Es aprendida, por lo que es posible adquirir la capacidad de respuesta.
- Es una característica específica a la persona y a la situación, no universal.
- Debe contemplarse en el contexto cultural del individuo, así como en términos de otras variables situacionales.
- Está basada en la capacidad de un individuo de escoger libremente su acción.
- Es una característica de la conducta socialmente eficaz, no dañina (21).

Las distintas características de las Habilidades Sociales, se presentan de la siguiente manera:

- Poseen un carácter aprendido, que se da a través de la observación, la imitación, el ensayo e información, entre otros.
- Incluyen comportamientos verbales y no verbales.
- A través del uso y utilización de las Habilidades Sociales, se acrecienta el reforzamiento social, es decir, el medio social brinda respuestas positivas.
- Las Habilidades Sociales son recíprocas por naturaleza y suponen una correspondencia en la interacción, visualizada en la reciprocidad y coordinación de comportamientos específicos.
- La habilidad social en su carácter de comportamiento social, implica tratar de entender el punto de vista del otro y la proyección de una autoimagen.
- La práctica de las Habilidades Sociales está influida por las características del contexto bio – psico – social y cultural en que se encuentran los individuos, y a la vez por la especificidad situacional, que afecta la conducta social del sujeto, tal como: edad, sexo y status del receptor.

- El desempeño de las habilidades sociales requiere además de la adaptabilidad de sus componentes a la situación social, la comprensión de la situación social específica (22).

2.3. Dimensiones de las Habilidades Sociales

a) Dimensión Verbal y Conductual:

Esta dimensión hace referencia a las acciones y lenguaje tanto verbal como no verbal que realiza la persona en su interacción con los demás. Comprende los gestos, las sonrisas, el mantenimiento y/o búsqueda del contacto ocular, el volumen y tono de voz, la duración de la respuesta, el contenido de los mensajes verbales, la capacidad de expresar amor, agrado y afecto, saber hacer y aceptar cumplidos, postura, etc (23).

b) Dimensión Cognitiva:

Tiene relación con la percepción, procesamiento e interpretación de las situaciones que vive la persona y que van a influir en su actuación frente a los otros. Son competencias de esta dimensión el uso de la empatía, la habilidad en la resolución de problemas, la capacidad para comunicarse de forma verbal y no verbal y la comprensión de los significados del lenguaje verbal y gestual. También se considera a la atención, la percepción e interpretación de las conductas sociales como las costumbres y las normas de convivencia. Cabe resaltar que, así como no todas las personas piensan igual, tampoco podemos esperar que todos posean las mismas percepciones respecto a la información de una situación social determinada, es aquí donde las creencias personales y el sistema de valores que cada persona tenga van a ejercer una enorme influencia en la forma como percibe la realidad y reacciona a ella (23).

c) Dimensión Fisiológica:

Agrupar a aquellas señales o funciones corporales que se dan en respuesta a la interacción de la persona, entre ellas tenemos a: la frecuencia cardíaca, la presión arterial, la respiración, la respuesta muscular y cutánea, el flujo sanguíneo (23).

d) Dimensión Ambiental:

En esta dimensión encontramos a aquellas variables que se encuentran en el ambiente y que van a influir en el comportamiento social de la persona, ejemplo: el género, la edad, el estado civil, la religión, la temperatura, el hacinamiento, los roles, estilos de liderazgo, prejuicios, etc (23).

2.4. Tipos de Habilidades Sociales**a) Habilidades Sociales Básicas**

Las habilidades sociales básicas son las primeras habilidades que adquieren las personas, y son fundamentales para poder iniciar una comunicación y para mantenerla. Algunas de estas habilidades son: saber iniciar, mantener y finalizar una conversación, saber formular preguntas, etcétera (23).

b) Habilidades Sociales Avanzadas

Estas son las habilidades que las personas aprenden una vez adquiridas las habilidades sociales básicas anteriores. Entre las habilidades sociales complejas, podemos encontrar: saber compartir una opinión, asertividad, saber pedir ayuda, saber disculparse, dar y seguir instrucciones, entre otros (23).

c) Habilidades Sociales Emocionales

Estas habilidades se caracterizan por estar estrechamente vinculadas al manejo y la identificación de los sentimientos y las emociones. Podemos encontrar: identificar y expresar sentimientos y emociones, empatía, respeto, entre otros (23).

d) Habilidades Sociales Negociadoras

Son aquellas habilidades sociales que fomentan la gestión de los conflictos de una manera adecuada. Encontramos habilidades como las siguientes: negociación, resolución de conflictos, altruismo, compartir con los demás, etcétera (23).

e) **Habilidades Sociales Organizadoras**

Estas habilidades resultan beneficiosas para poder organizar el día a día de las personas de una manera correcta evitando provocar estrés, ansiedad y otros aspectos de carácter negativo. Dentro de esta tipología de habilidades sociales, podemos distinguir: capacidad de toma de decisiones, capacidades organizativas, entre otros.

Las áreas de las Habilidades sociales son:

GRUPO I. Primeras Habilidades Sociales.

1. Escuchar.
2. Iniciar una conversación.
3. Mantener una conversación.
4. Formular una pregunta.
5. Dar las gracias.
6. Presentarse.
7. Presentar a otras personas.
8. Hacer un cumplido.

GRUPO II. Habilidades Sociales Avanzadas.

9. Pedir ayuda.
10. Participar.
11. Dar instrucciones.
12. Seguir instrucciones.
13. Disculparse.
14. Convencer a los demás.

GRUPO III. Habilidades Relacionadas con los Sentimientos.

15. Conocer los propios sentimientos.
16. Expresar los sentimientos.
17. Comprender los sentimientos de los demás.
18. Enfrentarse con el enfado de otro.
19. Expresar afecto.
20. Resolver el miedo.
21. Autorrecompensarse.

GRUPO IV. Habilidades Alternativas a la Agresión.

22. Pedir permiso.
23. Compartir algo.
24. Ayudar a los demás.
25. Negociar.
26. Empezar el autocontrol.
27. Defender los propios derechos.
28. Responder a las bromas.
29. Evitar los problemas con los demás.
30. No entrar en peleas.

GRUPO V. Habilidades para hacer frente al Estrés.

31. Formular una queja.
32. Responder a una queja.
33. Demostrar deportividad después de un juego.
34. Resolver la vergüenza.
35. Arreglárselas cuando le dejan de lado.
36. Defender a un amigo.
37. Responder a la persuasión.
38. Responder al fracaso.
39. Enfrentarse a los mensajes contradictorios.
40. Responder a una acusación.
41. Prepararse para una conversación difícil.
42. Hacer frente a las presiones del grupo.

GRUPO VI. Habilidades de Planificación.

43. Tomar iniciativas.
44. Discernir sobre la causa de un problema.
45. Establecer un objetivo.
46. Determinar las propias habilidades.
47. Recoger información.
48. Resolver los problemas según su importancia.
49. Tomar una decisión.
50. Concentrarse en una tarea (23).

2.5. Lista de Habilidades Sociales

Las HHSS más importantes para poder mantener relaciones interpersonales sanas y de calidad son las que se citan en el siguiente listado de habilidades sociales:

- Empatía: capacidad para entender lo que les sucede a las otras personas (ponerse en la piel de los demás).
- Asertividad: capacidad para poder expresar las propias opiniones y pensamientos basándose en el respeto y defendiendo los propios derechos.
- Respeto: capacidad de tolerar a las personas, sus opiniones, sus pensamientos y sus actos, aunque no se compartan dichos pensamientos, opiniones y demás.
- Escucha activa: capacidad de escuchar detenidamente a las otras personas demostrándoles que están siendo escuchadas.
- Negociación: capacidad para negociar con otras personas sobre distintos intereses o beneficios concretos, de modo que se pretende que todas las partes de la negociación salgan beneficiadas.
- Comunicación y habilidades expresivas: capacidad para comunicarse y expresar los sentimientos propios en relación a situaciones determinadas. Además, la comunicación también incluye la capacidad de escuchar a las otras personas, pudiendo llegar a establecer conversaciones satisfactorias.
- Comprensión: capacidad para entender las situaciones sociales y personales y, responder a ellas de forma asertiva.
- Autocontrol: capacidad para comprender e interpretar sentimientos privados y responder a ellos controlando los propios impulsos.
- Resolución de conflictos: capacidad para comprender la realidad de un conflicto y buscar alternativas para solucionarlo, escapando de la agresividad. Una buena manera de solucionar un conflicto puede ser la negociación (24).

2.6. Técnicas para mejorar las Habilidades Sociales

Desde la psicología se han elaborado una serie de técnicas dirigidas a mejorar las destrezas de la persona en cuanto a su relación con otros. Estas técnicas, explicadas a continuación, no deben ser interpretadas como pasos en serie que siguen un orden concreto, sino más bien como elementos independientes que nos permiten alargarlos, ampliarlos o repetirlos (25).

Estos elementos se concretan en seis técnicas diferentes. Son las siguientes:

a) Modelado

En esta primera técnica, una persona dotada de las habilidades que se pretende aprender realiza una serie de conductas de forma adecuada, para que el aprendiz o aprendices las imiten.

Los modelos pueden ejercer las conductas en directo, o bien a través de grabaciones. El principal requisito del modelo para que la técnica resulte efectiva, es que este sea lo más parecido posible al observador. Tanto por edad, género, grupo de referencia, etc.

Un punto importante a tener en cuenta es que el modelo no realice la conducta de forma excesivamente hábil o experta, puesto que puede desmotivar al observador. La persona que ejerce de ejemplo a seguir debe expresarse de forma afable y cercana al aprendiz. La disposición anímica del observador es compensada con refuerzos positivos.

Asimismo, la efectividad de la técnica aumenta cuando la situación expuesta sea reproducida con la mayor claridad y precisión posibles, y siempre de forma en la que se gradúe, de menor a mayor, la dificultad de ésta.

Es necesario que el espectador comprenda que su obligación es imitar al modelo, centrando el interés en el comportamiento de este, analizándolo y entonces ejercitar y ensayar dicha conducta (25).

b) Ensayo Conductual

El ensayo conductual es el momento en el que la persona debe llevar a cabo las actuaciones que previamente han sido mostradas por el modelo. Estas pruebas pueden ser:

- **Reales:** Se lleva a cabo la conducta en contextos reales o simulados.
- **Encubiertos:** El comportamiento se lleva a cabo mediante la imaginación en el lugar de entrenamiento.

Estas dos formas de proceder no son excluyentes, la persona puede primero hacer la prueba de forma encubierta y, una vez practicado lo suficiente, pasa a la prueba real.

Por lo que respecta a la intervención de los participantes, el monitor puede ejercer de interlocutor con el objetivo de controlar la situación. En el caso de que se esté realizando una intervención en grupo, el resto de participantes pueden representar tareas o representaciones auxiliares (25).

c) Retroalimentación

Tras el ensayo conductual es esencial que se dé un periodo de retroalimentación. Esta retroalimentación se fundamenta en el suministro de información a la persona sobre cómo ha ejecutado las conductas objetivo, siendo esta lo más específica y concreta posible.

Es un requisito indispensable tanto el reforzar aquello que la persona haya realizado correctamente, cómo comunicar en qué cosas debe mejorar; orientando acerca de cómo puede mejorar.

Para una mayor integración de la información, es fundamental que esta retroalimentación sea inmediata o incluso simultánea a la actuación de la persona (25).

d) Reforzamiento

En estos casos, el refuerzo positivo consiste en ensalzar y alabar los aspectos positivos de la actuación del aprendiz, siendo ésta la mejor forma para que la conducta se repita en el futuro. Un punto importante a tener en cuenta es que dichos refuerzos deben ser valiosos y deseados por la persona.

Se pueden llevar a cabo dos tipos de refuerzos:

- **Refuerzo Material:** Este refuerzo hace referencia a recompensas tangibles.
- **Refuerzo Social:** En forma de elogios y aprobaciones.

Una vez se han administrado los refuerzos de manera continuada, se pasa al refuerzo intermitente de la conducta. La meta de este tipo de refuerzo es fortalecer la conducta y mantenerla a largo plazo (25).

e) Generalización

El fin primordial de todo este entrenamiento no es que la persona realice la conducta solamente en el espacio de prueba, sino que esta sea capaz de llevar a cabo en situaciones de la vida real. Teniendo en cuenta esto, la ejecución de la o las conductas debe extrapolarse a todos los contextos o circunstancias en las que dicho comportamiento sea de utilidad para la persona (25).

f) Restructuración cognitiva

Consiste en concienciarse de la importancia que tienen las creencias en nosotros, que cuando son irracionales saltan en forma de pensamientos automáticos ante cualquier estímulo problemático y nos hace sentir mal. Hacer conscientes, por medio de auto-registros, analizar estos pensamientos para detectar a que idea irracional corresponde cada uno de ellos. Normalmente una persona suele tener dos o tres ideas irracionales afincadas dentro de sí. Hay que analizar también en qué medida le están dañando, haciéndole sacar conclusiones erróneas. Elegir pensamientos alternativos a los irracionales (25).

3. ANÁLISIS DE ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

3.1. Nacionales

- a) Aguilar S, Barja J, Cerda M. *“Estrés durante el embarazo como factor de riesgo para el bajo peso del recién nacido”*. 2020, Lima - Perú. El estrés materno es un factor de riesgo significativo para presentar bajo peso en el recién nacido, que eleva casi 6 veces la probabilidad de padecer esta complicación frente a la exposición del estrés (26).
- b) Estela M. *“Relación de estrés con las habilidades sociales en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Pública de Lima Metropolitana”*. 2019, Lima - Perú. Existe una correlación baja, aunque significativa entre los niveles de estrés y las habilidades sociales, por lo que la presencia de dichas habilidades sociales constituye un probable factor de protección asociado con la disminución del estrés universitario (27).
- c) Mori J. y Vergaray Y. *“Nivel de estrés percibido de la madre adolescente y vínculo afectivo del recién nacido. Hospital Belén de Trujillo”*. 2017, Trujillo - Perú. Encontró relación estadística significativa entre nivel de estrés percibido de la madre adolescente y el vínculo afectivo con su recién nacido (28).
- d) Ayala J. *“Conocimiento y prácticas sobre Estimulación Temprana en madres de niños menores de 1 año, Hospital Barranca Cajatambo”*. 2016, Lima - Perú. Se concluyó que el nivel de conocimiento influye significativamente en las prácticas sobre estimulación temprana en madres de niños menores de 1 año (29).
- e) Villarruel A. *“Niveles de estrés percibido y percepción de la autoeficacia en madres de niños con habilidades especiales”*. 2016, Lima - Perú. Se concluye que a mayor estrés menor autoeficacia o viceversa. Asimismo, no hay relaciones significativas entre ambas variables según el tipo de trastorno. Existe mayor nivel de estrés en las madres de niños con trastorno del espectro autista y no se hallaron diferencias significativas según edad, nivel educativo ni ocupación actual. Se halló un mayor promedio en autoeficacia en las madres de niños con trastornos de conducta o con TDAH y no se hallaron diferencias significativas según edad, nivel educativo ni ocupación actual (30).

- f) Puppo N. *“Estrés percibido y habilidades sociales en docentes del nivel inicial del Callao”*. 2015, Lima - Perú. Se puede afirmar que no existe una correlación directa y significativa entre estrés percibido y habilidades sociales; es decir que las variables varían sin ninguna relación sistemática entre sí (31).

3.2. Internacionales

- a) Novoa K. y Romero W. *“Fortalecimiento de la autoestima y las habilidades sociales de estudiantes de secundaria de la Institución Educativa San José para el mejoramiento de la convivencia escolar”*. 2020, Bogotá - Colombia. Hay evidencia para indicar que las conductas y actuaciones desagradables de los estudiantes en el aula de clases tienen relación con su autoestima y habilidades sociales, por lo tanto, si se interviene en el fortalecimiento de éstas, puede proyectarse un mejoramiento en la convivencia escolar (32).
- b) Torres M. *“Las Habilidades Sociales. Un programa de intervención en educación secundaria obligatoria”*. 2014, Granada - España. Las habilidades sociales no se pueden medir únicamente en el contexto del aula, sino que es necesario observar en otras situaciones los comportamientos de los alumnos para determinarlas. Por otro lado, al ser la entrevista un procedimiento indirecto de obtención de información, la interpretación de la misma se torna mucho más difícil (33).
- c) Leonel S. y Gonzáles C. *“Las Habilidades Sociales como herramienta para el afrontamiento, diferencias entre mujeres trabajadoras y no trabajadoras”*. Pachuca - México. Se observa que ambos grupos de mujeres, tanto trabajadoras como no trabajadoras dirige sus relaciones interpersonales en mayor medida bajo un estilo asertivo. En cuanto a los estilos de afrontamiento que practican con más frecuencia ambos grupos, las mujeres trabajadoras tienden más al tipo de afrontamiento centrado en la emoción, mientras las mujeres no trabajadoras tienden con mayor frecuencia al tipo de afrontamiento centrado en la solución del problema. Respecto a las correlaciones entre las habilidades sociales y los estilos de afrontamiento en mujeres trabajadoras y no trabajadoras, los resultados expresan que mientras mayor es el uso de la asertividad, mayor será la tendencia al afrontamiento centrado en la solución del problema (34).

CAPÍTULO II: METODOLOGÍA

1. TÉCNICAS, INSTRUMENTOS Y MATERIALES

1.1. Técnica

Se empleó la técnica del cuestionario, para recoger información de las variables y sus indicadores.

VARIABLES	TÉCNICA
Estrés percibido	Cuestionario
Habilidades sociales	

1.2. Instrumentos

a. Instrumento documental

a.1. Precisión del instrumento

Se empleó un instrumento para la recolección de datos denominada **CÉDULA DE PREGUNTAS**, elaborada de acuerdo a las variables e indicadores.

- Para la variable independiente: Estrés Percibido se utilizará cédula de preguntas.
- Para la variable dependiente: Habilidades Sociales se utilizará cédula de preguntas.

a.2. Estructura del instrumento

VARIABLE	INSTRUMENTO	ESTRUCTURA DEL INSTRUMENTO
<p>Variable independiente Estrés Percibido</p>	<p>Cédulas de Preguntas</p> <p>Versión española de la Perceived Stress Scale de Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. 1983, adaptada por el Dr. Eduardo Remor.</p>	<p>Ítems: 1 – 14</p>
<p>Variable dependiente Habilidades Sociales</p>	<p>Cédulas de Preguntas A. Goldstein & Col. 1978</p>	<p>GRUPO I. Primeras Habilidades Sociales Ítems: 1 – 8</p> <p>GRUPO II. Habilidades Sociales Avanzadas Ítems: 9 - 14</p> <p>GRUPO III. Habilidades Relacionadas con los Sentimientos Ítems: 15 - 21</p> <p>GRUPO IV. Habilidades Alternativas a la Agresión Ítems: 22 – 30</p> <p>GRUPO V. Habilidades para hacer frente al Estrés Ítems: 31 - 42</p> <p>GRUPO VI. Habilidades de Planificación Ítems: 43 - 50</p>

a.3. Modelo del instrumento

El modelo del instrumento figura como anexos.

b. Instrumentos mecánicos

- Computadora

1.3. Materiales

- Útiles de escritorio

2. CAMPO DE VERIFICACIÓN

2.1. Ubicación espacial

a. Área general

Ciudad de Arequipa.

b. Área específica

Centro de Atención Temprana del Desarrollo Infantil, ubicado en el distrito de Yanahuara, Arequipa.

2.2. Ubicación temporal

La investigación es coyuntural y se realizó en el año 2021.

2.3. Unidades de estudio

Las unidades de estudio están conformadas por 60 madres del Centro de Atención Temprana del Desarrollo Infantil que constituyen el 100%.

a) Criterios de inclusión

- Madres de 20 a más años de edad.
- Madres que deseen participar en la Investigación.
- Madres con número de más de 2 hijos.
- Madres que ingresen al link virtual para la recolección de datos.

b) Criterios de exclusión

- Madres menores de 20 años de edad.
- Madres que no deseen participar en la Investigación.
- Madres que no ingresen al link virtual para la recolección de datos.

3. ESTRATEGIA DE RECOLECCIÓN DE DATOS.

3.1. Organización

- Coordinación con el responsable del Centro de Atención Temprana del Desarrollo Infantil.
- Motivar a las madres para que los datos sean veraces.
- Se coordinará con madres fecha y hora en que se realizará el instrumento.
- El instrumento para recolectar datos y comparar resultados será la cédula de preguntas.
- La recolección de datos se realizará durante una semana.
- La recolección de datos se hará de forma virtual en plataforma Forms.
- La recolección de datos es anónima.
- Una vez recolectados los datos se analizarán y sistematizarán en tablas estadísticas para su interpretación.

3.2. Recursos

a. Recursos humanos

Investigadora : Bach. Rodríguez Barriga, María Delia

Asesora : Mg. Anchante Hernández, Elva Elvira

b. Recursos virtuales

Plataformas virtuales.

c. Recursos económicos

Presupuesto autofinanciado por la investigadora.

d. Recursos institucionales

Centro de Atención Temprana del Desarrollo Infantil.

3.3. Validación de los instrumentos

El instrumento denominado **Escala de Estrés Percibido** - Perceived Stress Scale (PSS) – versión completa 14 ítems. Versión española (2.0) de la Perceived Stress Scale (PSS) de Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983), adaptada por el Dr. Eduardo Remor, es una herramienta de auto informe que evalúa el nivel de estrés percibido durante el último mes, consta de 14 ítems con un formato de respuesta de una escala de cinco puntos (0 = nunca, 1 = casi nunca, 2 = de vez en cuando, 3 = a menudo, 4 = muy a menudo). La puntuación total de la PSS se obtiene invirtiendo las puntuaciones de los ítems 4, 5, 6, 7, 9, 10 y 13 (en el sentido siguiente: 0=4, 1=3, 2=2, 3=1 y 4=0) y sumando entonces los 14 ítems. La puntuación directa obtenida indica que a una mayor puntuación corresponde un mayor nivel de estrés percibido (35,36).

La **Escala de Habilidades Sociales** A. Goldstein & Col. 1978, es una prueba ipsativa, conformada por 50 ítems que están asociados a la valoración que se tiene de cada habilidad basándose en la conducta personal frente a distintas situaciones permitiendo identificar en qué medida el sujeto es competente o deficiente en el empleo de una habilidad social, así como el tipo de situación en la que lo es:

1. Habilidades Sociales Básicas: 8 ítems (del 1 al 8).
Puntaje Máximo 32 pts.
2. Habilidades Sociales Avanzadas: 6 ítems. (del 9 a 14).
Puntaje Máximo 24 pts.
3. Habilidades Relacionadas con los sentimientos: 7 ítems. (del 15 al 21).
Puntaje Máximo 28 pts.
4. Habilidades Alternativas a la Agresión: 9 ítems. (del 22 al 30).
Puntaje Máximo 36 pts.
5. Habilidades para hacer frente al Estrés: 12 ítems. (del 31 al 42).
Puntaje Máximo 48 pts.
6. Habilidades de Planificación: 8 ítems. (del 43 al 50).
Puntaje Máximo 32 pts (37).

CAPÍTULO III: RESULTADOS Y DISCUSIÓN

1. RESULTADOS

TABLA N° 1

Población de estudio según Características Sociodemográficas

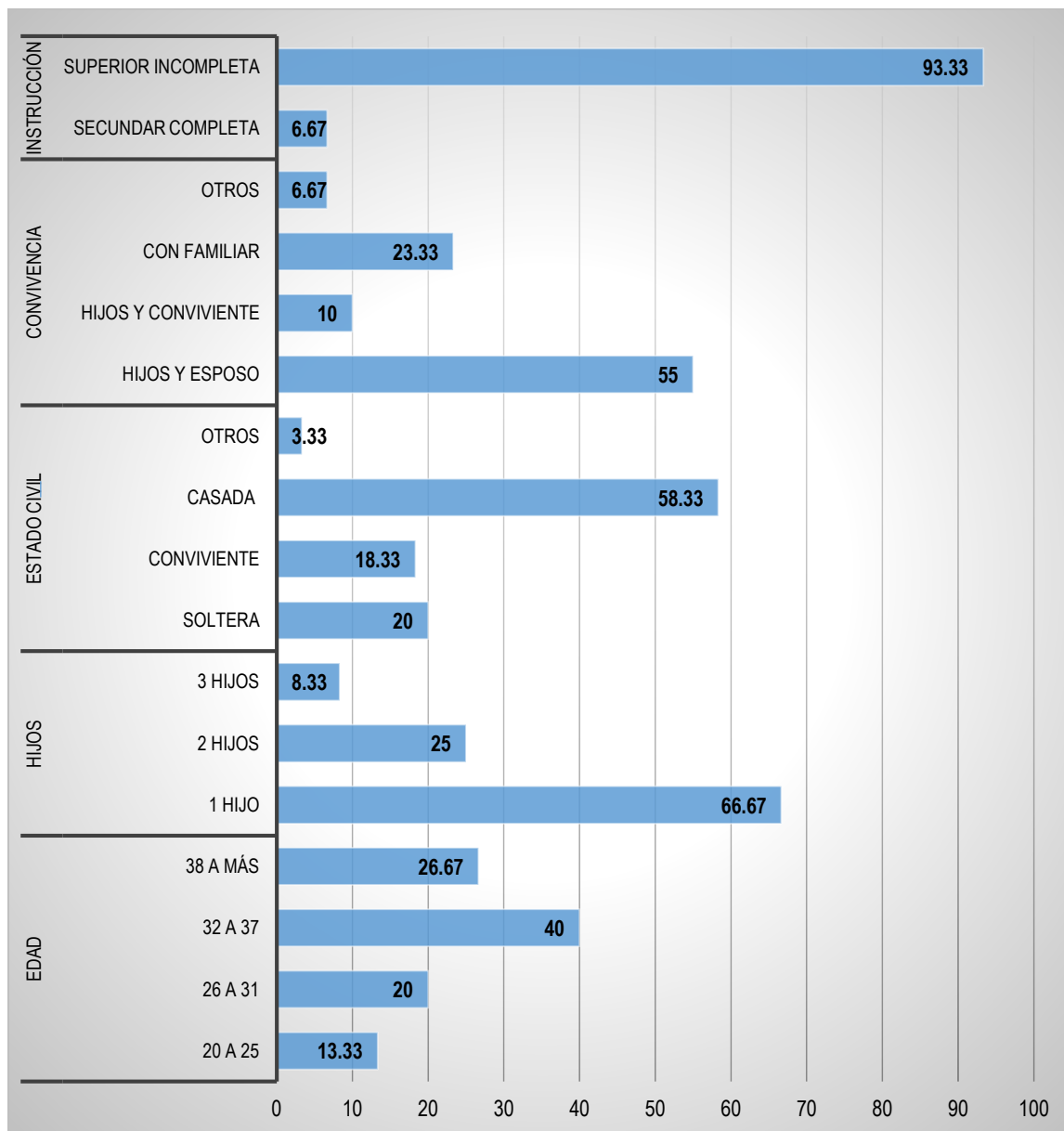
Sociodemográficos	N°.	%
Edad		
20 a 25	8	13,33
26 a 31	12	20,00
32 a 37	24	40,00
38 a más	16	26,67
Hijos		
1 hijo	40	66,67
2 hijos	15	25,00
3 hijos	5	8,33
Estado civil		
Soltera	12	20,00
Conviviente	11	18,33
Casada	35	58,33
Otros	2	3,33
Convivencia		
Con hijos	3	5,00
Hijos y esposo	33	55,00
Hijos y conviviente	6	10,00
Con familiar	14	23,33
Otros	4	6,67
Instrucción		
Secundar completa	4	6,67
Superior incompleta	56	93,33
TOTAL	60	100

Fuente: Elaboración Propia.

En la tabla se muestra que el 40.00% de las madres que acuden al Centro de Atención Temprana del Desarrollo Infantil tienen entre 32 a 37 años, el 66.67% tienen un hijo, seguido del 58.33% de madres casadas, el 55.00% viven con sus hijos y esposo, mientras que el 93.33% tienen instrucción superior incompleta.

FIGURA N° 1

Población de estudio según Características Sociodemográficas



Fuente: Elaboración propia.

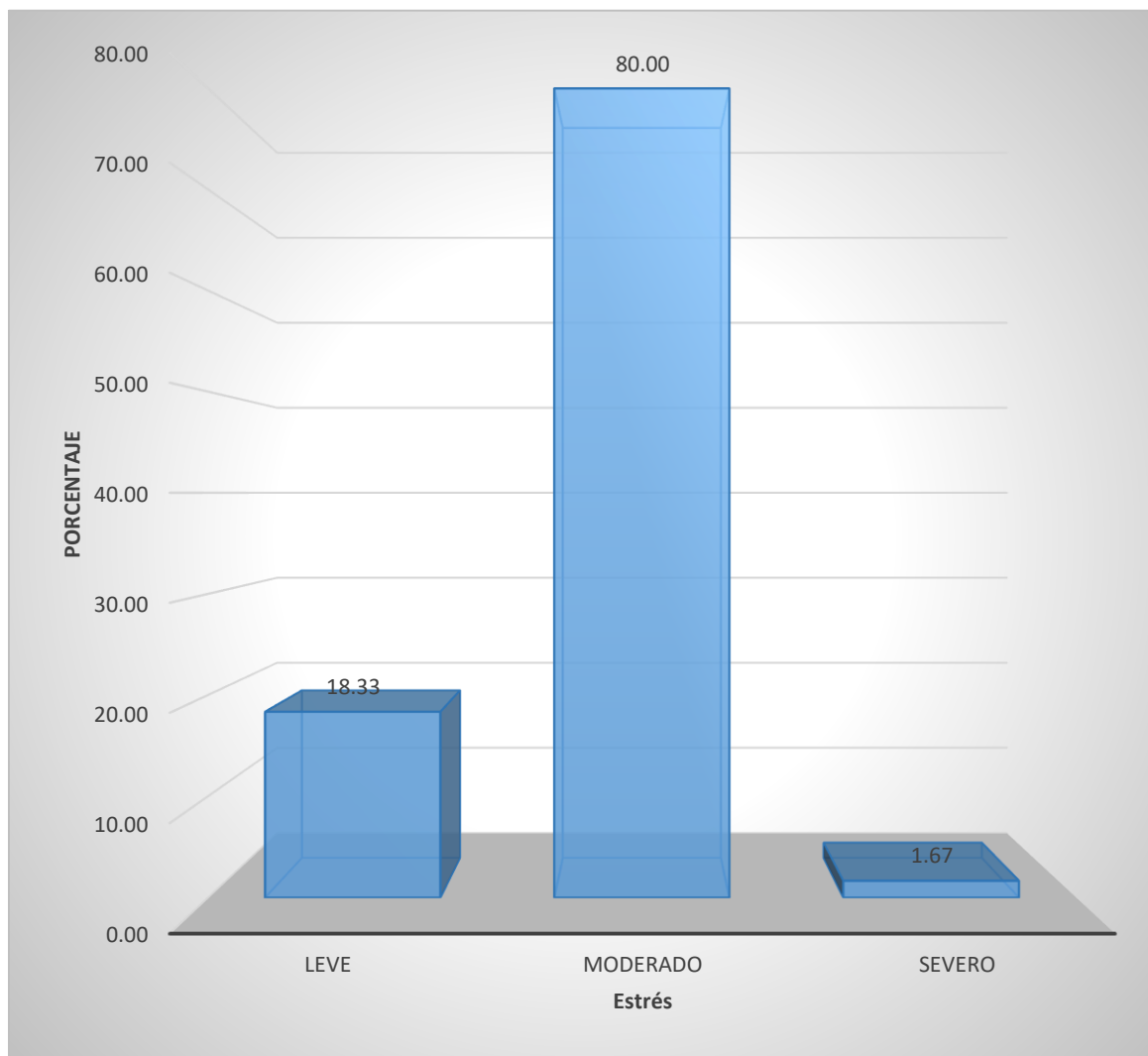
TABLA N° 2
Población de estudio según Estrés percibido

Estrés	N°.	%
Leve	11	18,33
Moderado	48	80,00
Severo	1	1,67
TOTAL	60	100

Fuente: Instrumento aplicado por el investigador.

En la tabla se muestra que el 80.00% de las madres que acuden al Centro de Atención Temprana del Desarrollo Infantil presentan estrés moderado, seguido del 18.33% con estrés leve, mientras que solo el 1.67% de las madres tienen estrés severo.

FIGURA N° 2
Población de estudio según Estrés percibido



Fuente: Instrumento aplicado por el investigador.

TABLA N° 3

Población de estudio según Habilidades Sociales

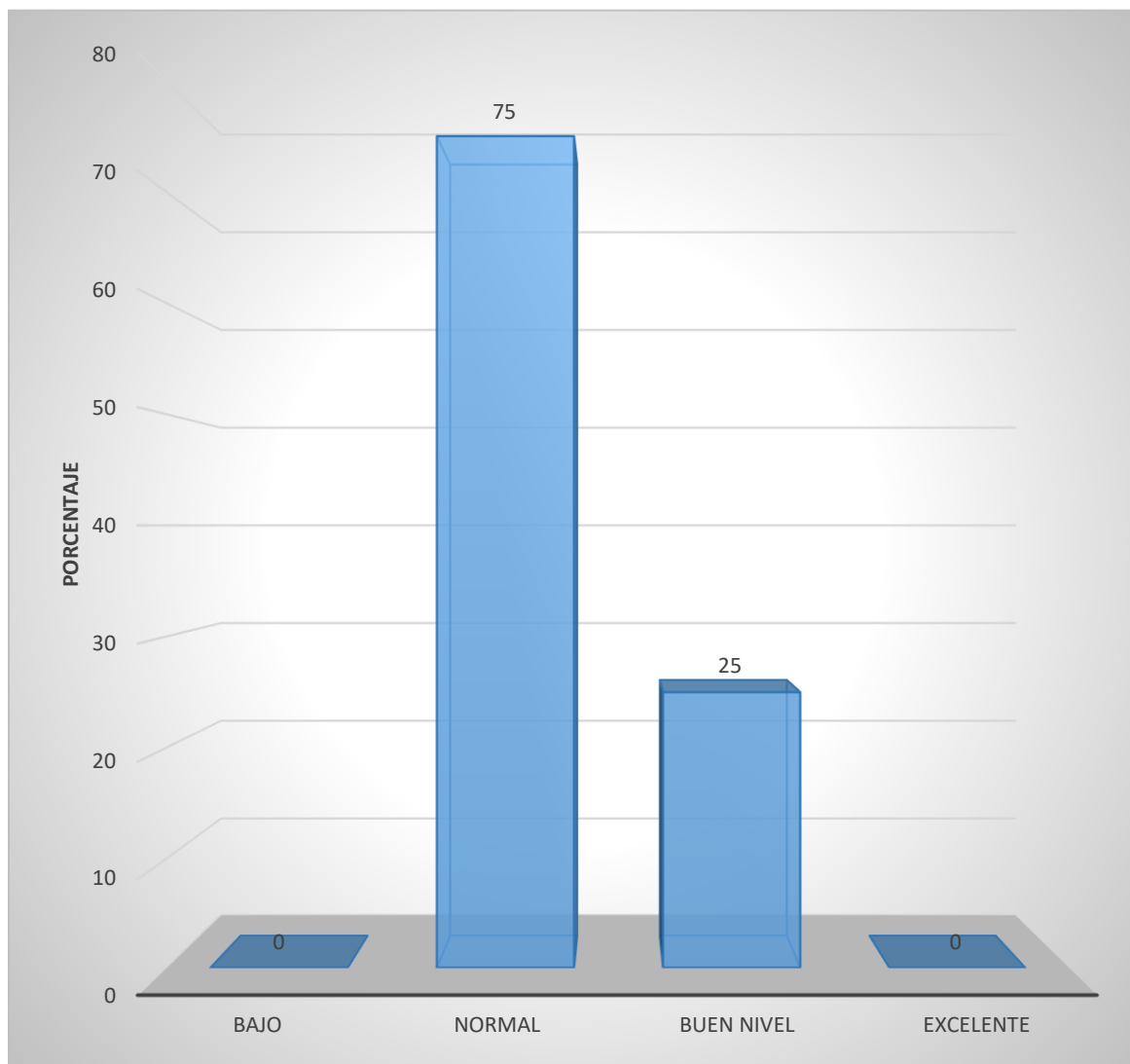
Habilidades Sociales	N°.	%
Bajo	0	0,00
Normal	45	75,00
Buen nivel	15	25,00
Excelente	0	0,00
TOTAL	60	100

Fuente: Instrumento aplicado por el investigador.

En la tabla se muestra que el 75.00% de las madres que acuden al Centro de Atención Temprana del Desarrollo Infantil tienen nivel normal en las habilidades sociales, mientras que el 25.0% presentaron buen nivel de habilidades sociales.

FIGURA N° 3

Población de estudio según Habilidades Sociales



Fuente: Instrumento aplicado por el investigador.

TABLA N° 4

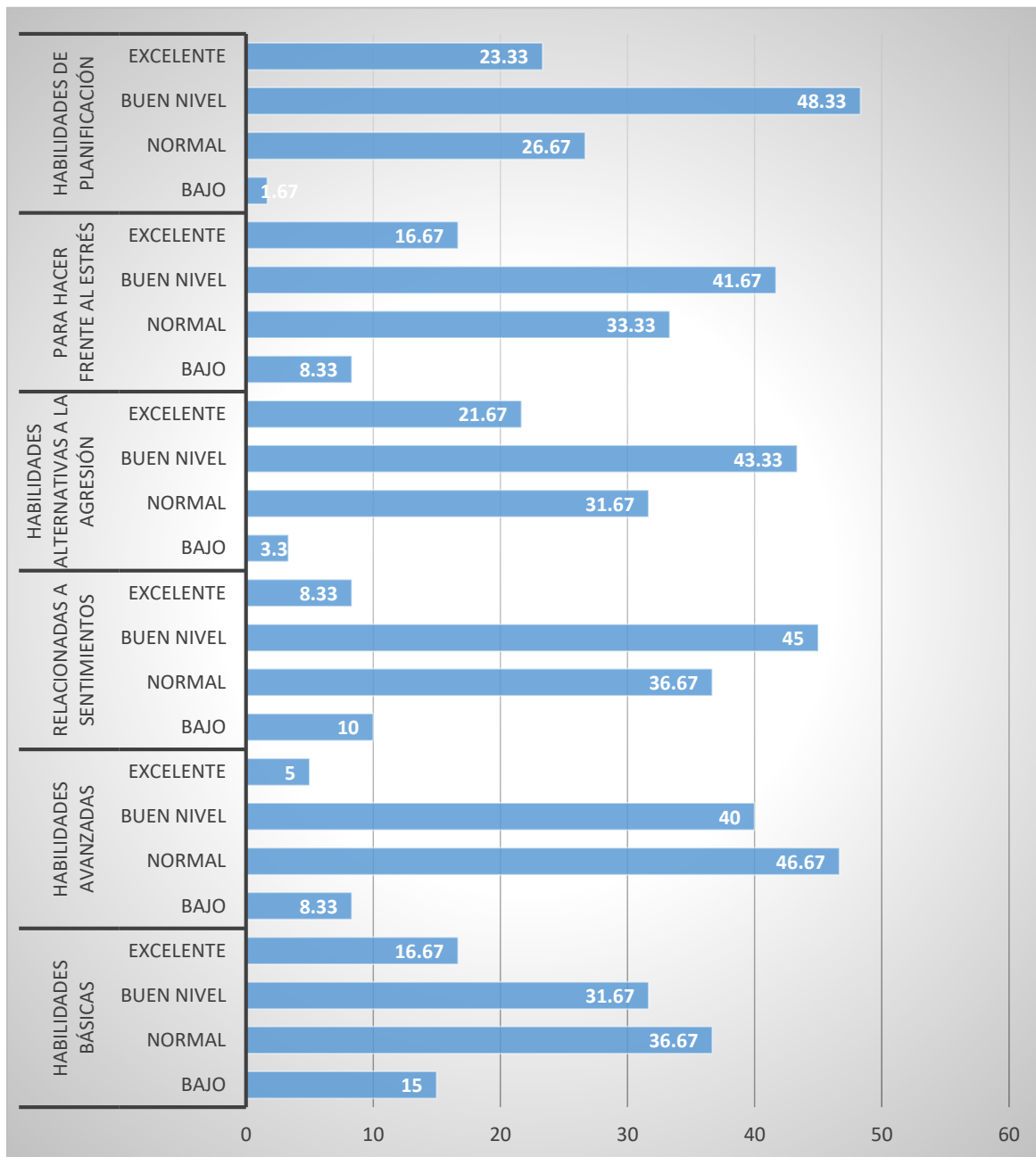
Población de estudio según Habilidades Sociales y dimensiones

Habilidades sociales	N°.	%
Habilidades básicas		
Bajo	9	15,00
Normal	22	36,67
Buen nivel	19	31,67
Excelente	10	16,67
Habilidades avanzadas		
Bajo	5	8,33
Normal	28	46,67
Buen nivel	24	40,00
Excelente	3	5,00
Relacionadas a sentimientos		
Bajo	6	10,00
Normal	22	36,67
Buen nivel	27	45,00
Excelente	5	8,33
Habilidades Alternativas a la Agresión		
Bajo	2	3,33
Normal	19	31,67
Buen nivel	26	43,33
Excelente	13	21,67
Para hacer frente al Estrés		
Bajo	5	8,33
Normal	20	33,33
Buen nivel	25	41,67
Excelente	10	16,67
Habilidades de planificación		
Bajo	1	1,67
Normal	16	26,67
Buen nivel	29	48,33
Excelente	14	23,33
TOTAL	60	100

Fuente: Instrumento aplicado por el investigador.

En la tabla se muestra que el 36.67% de las madres que acuden al Centro de Atención Temprana del Desarrollo Infantil tienen nivel normal de habilidades básicas, el 45.00% presentaron buen nivel en cuanto a las habilidades relacionadas a los sentimientos, el 43.33% tienen buen nivel con respecto a las habilidades alternativas a la agresión, el 33.33% tienen nivel normal en las habilidades para hacer frente al estrés, mientras que el 48.33% tienen buen nivel en las habilidades de planificación.

FIGURA N° 4
Población de estudio según Habilidades Sociales y dimensiones



Fuente: Instrumento aplicado por el investigador.

TABLA N° 5

Población de estudio según Estrés Percibido y las Habilidades Sociales

Habilidades sociales	Estrés						TOTAL	
	Leve		Moderado		Severo			
	N°.	%	N°.	%	N°.	%	N°.	%
Bajo	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00
Normal	6	10,00	38	63,33	1	1,67	45	75,00
Buen nivel	5	8,33	10	16,67	0	0,00	15	25,00
Excelente	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00
TOTAL	11	18,33	48	80,00	1	1,67	60	100

$X^2=62.91$ $P<0.05$ $P=0.00$

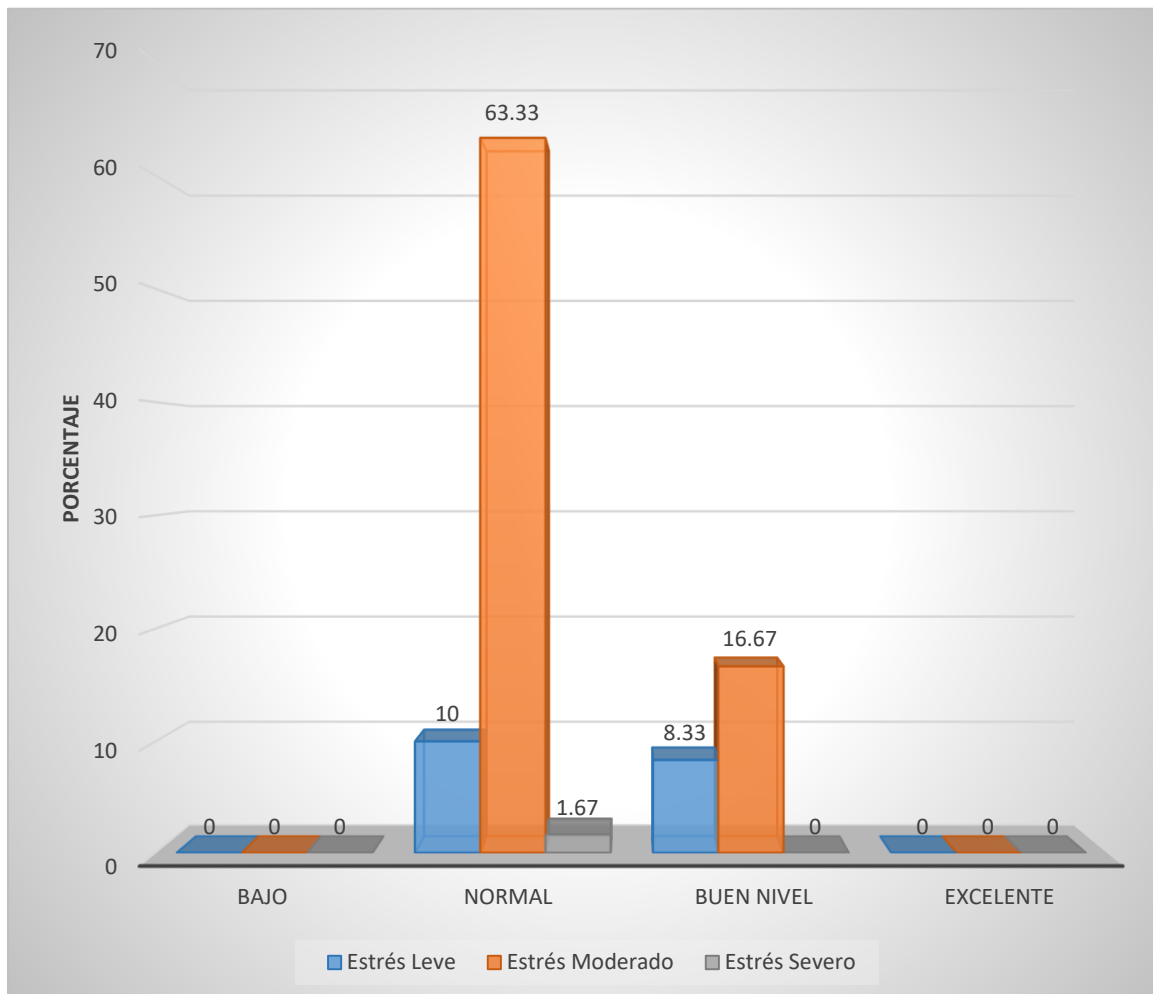
Fuente: Instrumento aplicado por el investigador.

En la tabla según la prueba de chi cuadrado ($X^2=62.91$) se muestra que el estrés percibido y las habilidades sociales presentan relación estadística significativa ($P<0.05$).

Asimismo, se muestra que el 63.33% de las madres que acuden al Centro de Atención Temprana del Desarrollo Infantil con estrés moderado tienen nivel normal en las habilidades sociales, mientras que el 8.33% de madres con estrés leve tienen buen nivel de habilidades sociales.

FIGURA N° 5

Población de estudio según Estrés Percibido y las Habilidades Sociales



Fuente: Instrumento aplicado por el investigador.

TABLA N° 6

Población de estudio según Habilidades Sociales Básicas y Estrés Percibido

Habilidades básicas	Estrés						TOTAL	
	Leve		Moderado		Severo			
	N°.	%	N°.	%	N°.	%	N°.	%
Bajo	3	5,00	5	8,33	1	1,67	9	15,00
Normal	2	3,33	20	33,33	0	0,00	22	36,67
Buen nivel	2	3,33	17	28,33	0	0,00	19	31,67
Excelente	4	6,67	6	10,00	0	0,00	10	16,67
TOTAL	11	18,33	48	80,00	1	1,67	60	100

$X^2=12.70$ $P<0.05$ $P=0.04$

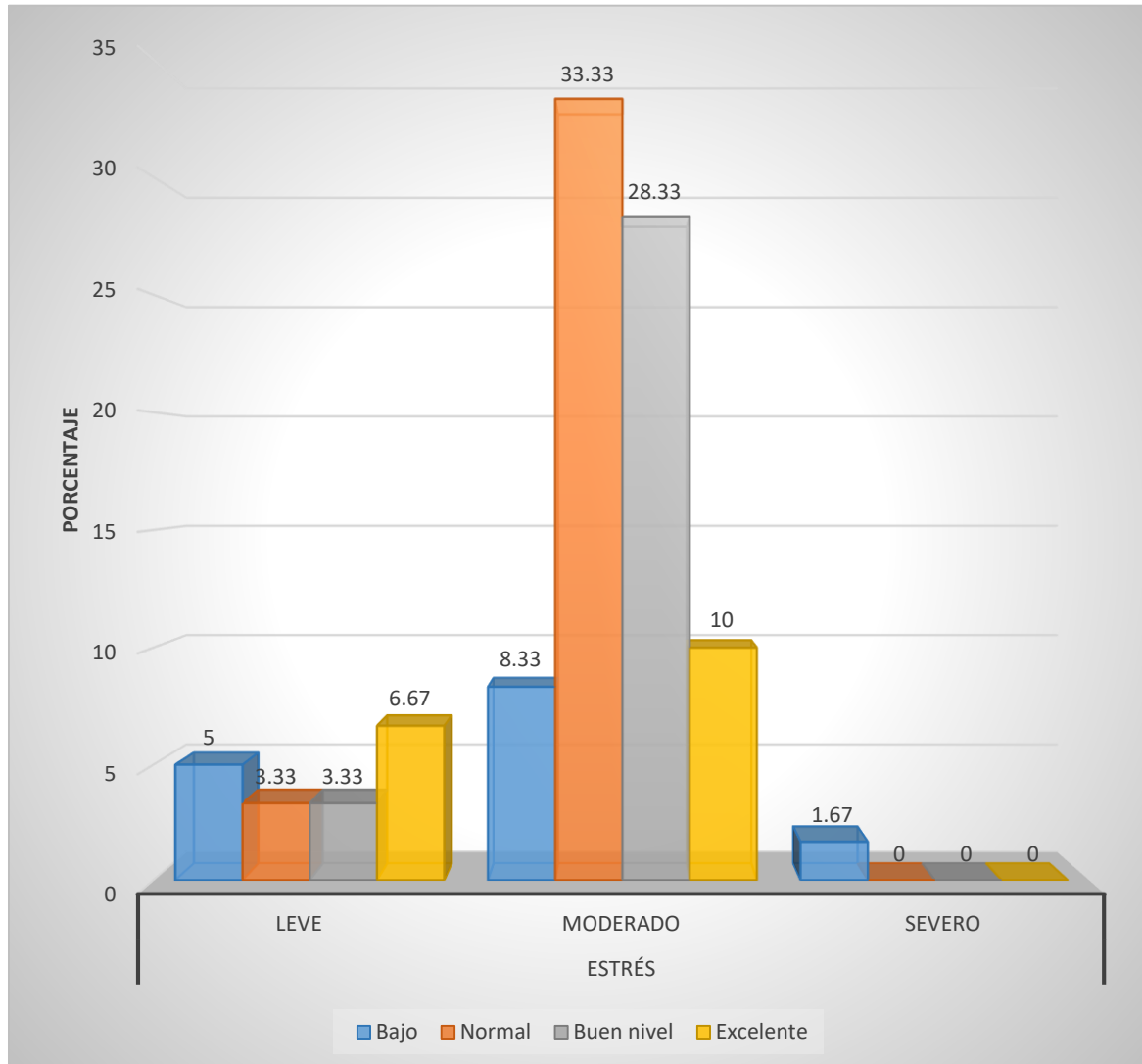
Fuente: Instrumento aplicado por el investigador.

En la tabla según la prueba de chi cuadrado ($X^2=12.70$) se muestra que el estrés percibido y las habilidades sociales básicas presentan relación estadística significativa ($P<0.05$).

Asimismo, se muestra que el 33.33% de las madres que acuden al Centro de Atención Temprana del Desarrollo Infantil con estrés moderado tienen habilidades básicas normales, mientras que el 3.33% de madres con estrés leve tienen buen nivel de habilidades básicas.

FIGURA N° 6

Población de estudio según Habilidades Sociales Básicas y Estrés Percibido



Fuente: Instrumento aplicado por el investigador.

TABLA N° 7

Población de estudio según Habilidades Avanzadas y Estrés Percibido

Habilidades avanzadas	Estrés						TOTAL	
	Leve		Moderado		Severo			
	N°.	%	N°.	%	N°.	%	N°.	%
Bajo	3	5,00	1	1,67	1	1,67	5	8,33
Normal	2	3,33	26	43,33	0	0,00	28	46,67
Buen nivel	5	8,33	19	31,67	0	0,00	24	40,00
Excelente	1	1,67	2	3,33	0	0,00	3	5,00
TOTAL	11	18,33	48	80,00	1	1,67	60	100

$X^2=20.99$ $P<0.05$ $P=0.00$

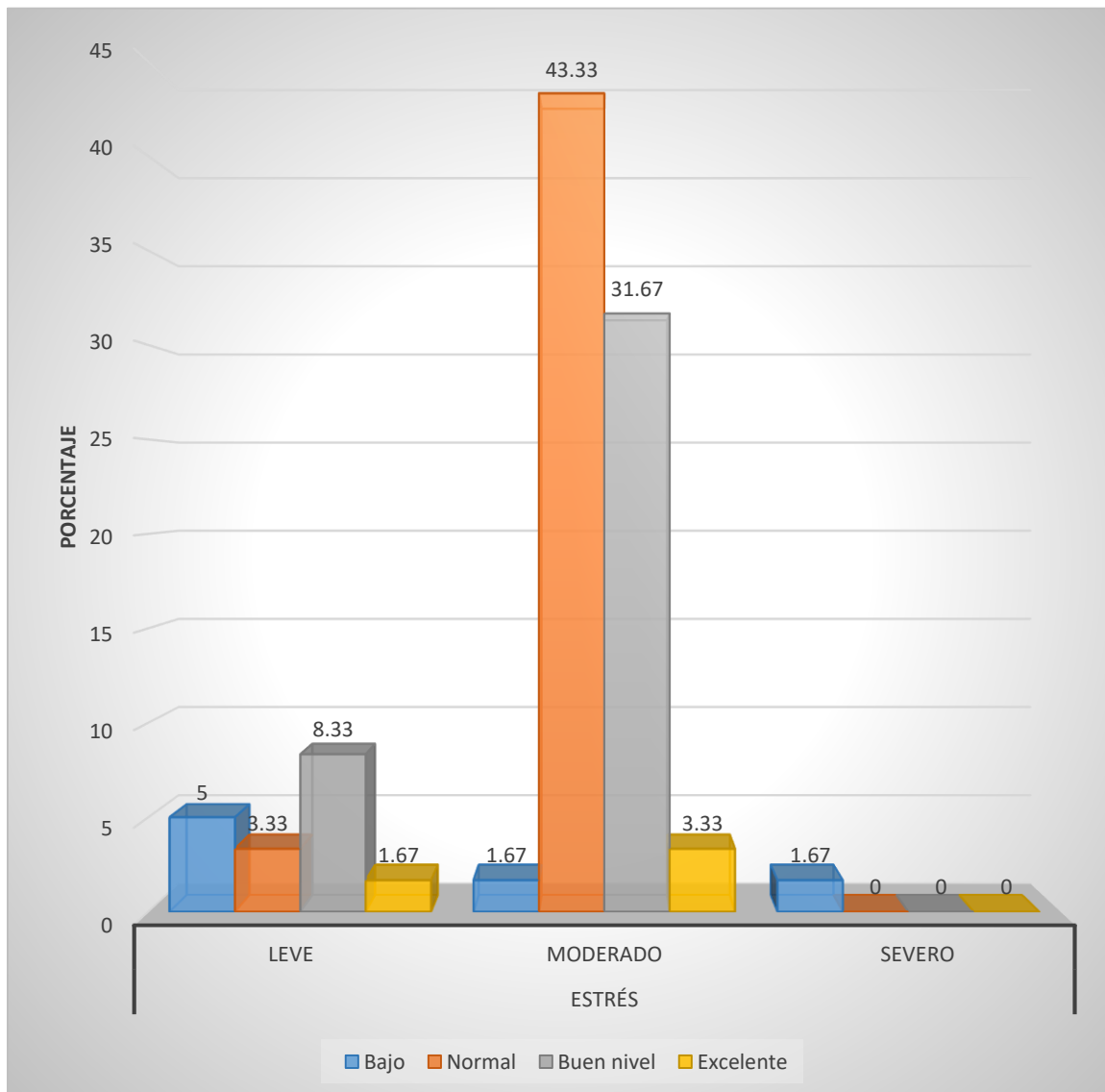
Fuente: Instrumento aplicado por el investigador.

En la tabla según la prueba de chi cuadrado ($X^2=20.99$) se muestra que el estrés percibido y las habilidades sociales avanzadas presentan relación estadística significativa ($P<0.05$).

Asimismo, se muestra que el 43.33% de las madres que acuden al Centro de Atención Temprana del Desarrollo Infantil con estrés moderado tienen habilidades avanzadas normales, mientras que el 8.33% de madres con estrés leve tienen buen nivel de habilidades avanzadas.

FIGURA N° 7

Población de estudio según Habilidades Avanzadas y Estrés Percibido



Fuente: Instrumento aplicado por el investigador.

TABLA N° 8

Población de estudio según Habilidades Sociales relacionada con los sentimientos y Estrés Percibido

Habilidades relacionada sentimientos	Estrés						TOTAL	
	Leve		Moderado		Severo			
	N°.	%	N°.	%	N°.	%	N°.	%
Bajo	1	1,67	4	6,67	1	1,67	6	10,00
Normal	3	5,00	19	31,67	0	0,00	22	36,67
Buen nivel	6	10,00	21	35,00	0	0,00	27	45,00
Excelente	1	1,67	4	6,67	0	0,00	5	8,33
TOTAL	11	18,33	48	80,00	1	1,67	60	100

$X^2=9.76$ $P>0.05$ $P=0.13$

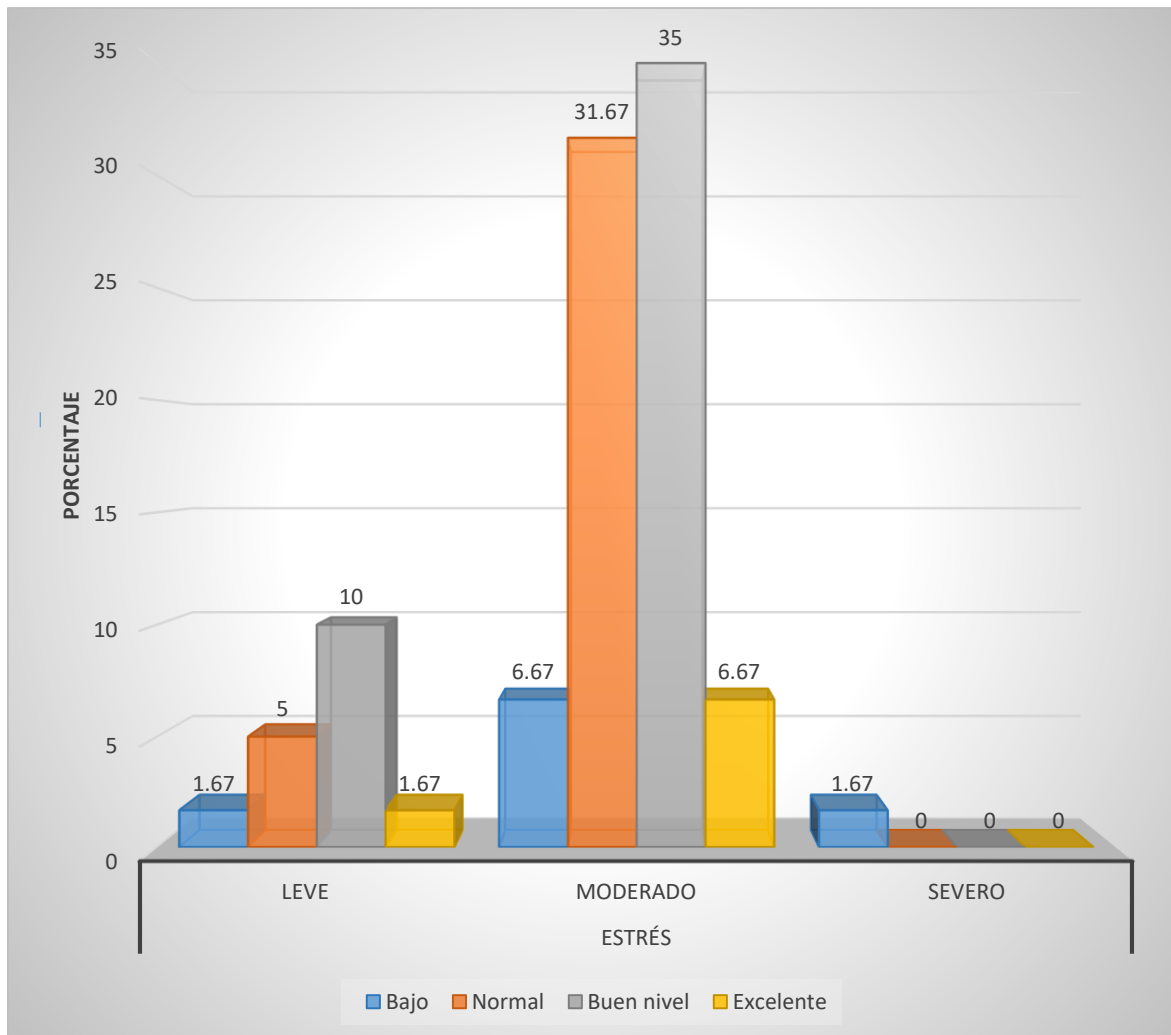
Fuente: Instrumento aplicado por el investigador.

En la tabla según la prueba de chi cuadrado ($X^2=9.76$) se muestra que el estrés percibido y las habilidades relacionadas con los sentimientos no presentan relación estadística significativa ($P>0.05$).

Asimismo, se muestra que el 35.00% de las madres que acuden al Centro de Atención Temprana del Desarrollo Infantil con estrés moderado tienen buen nivel en las habilidades relacionadas con los sentimientos, mientras que el 5.00% de madres con estrés leve tienen habilidades relacionadas a los sentimientos normales.

FIGURA N° 8

Población de estudio según Habilidades Sociales relacionada con los sentimientos y Estrés Percibido



Fuente: Instrumento aplicado por el investigador.

TABLA N° 9

Población de estudio según Habilidades Sociales alternativas a la agresión y Estrés Percibido

Alternativas a la agresión	Estrés						TOTAL	
	Leve		Moderado		Severo			
	N°.	%	N°.	%	N°.	%	N°.	%
Bajo	0	0,00	2	3,33	0	0,00	2	3,33
Normal	4	6,67	14	23,33	1	1,67	19	31,67
Buen nivel	3	5,00	23	38,33	0	0,00	26	43,33
Excelente	4	6,67	9	15,00	0	0,00	13	21,67
TOTAL	11	18,33	48	80,00	1	1,67	60	100

$X^2=4.96$ $P>0.05$ $P=0.54$

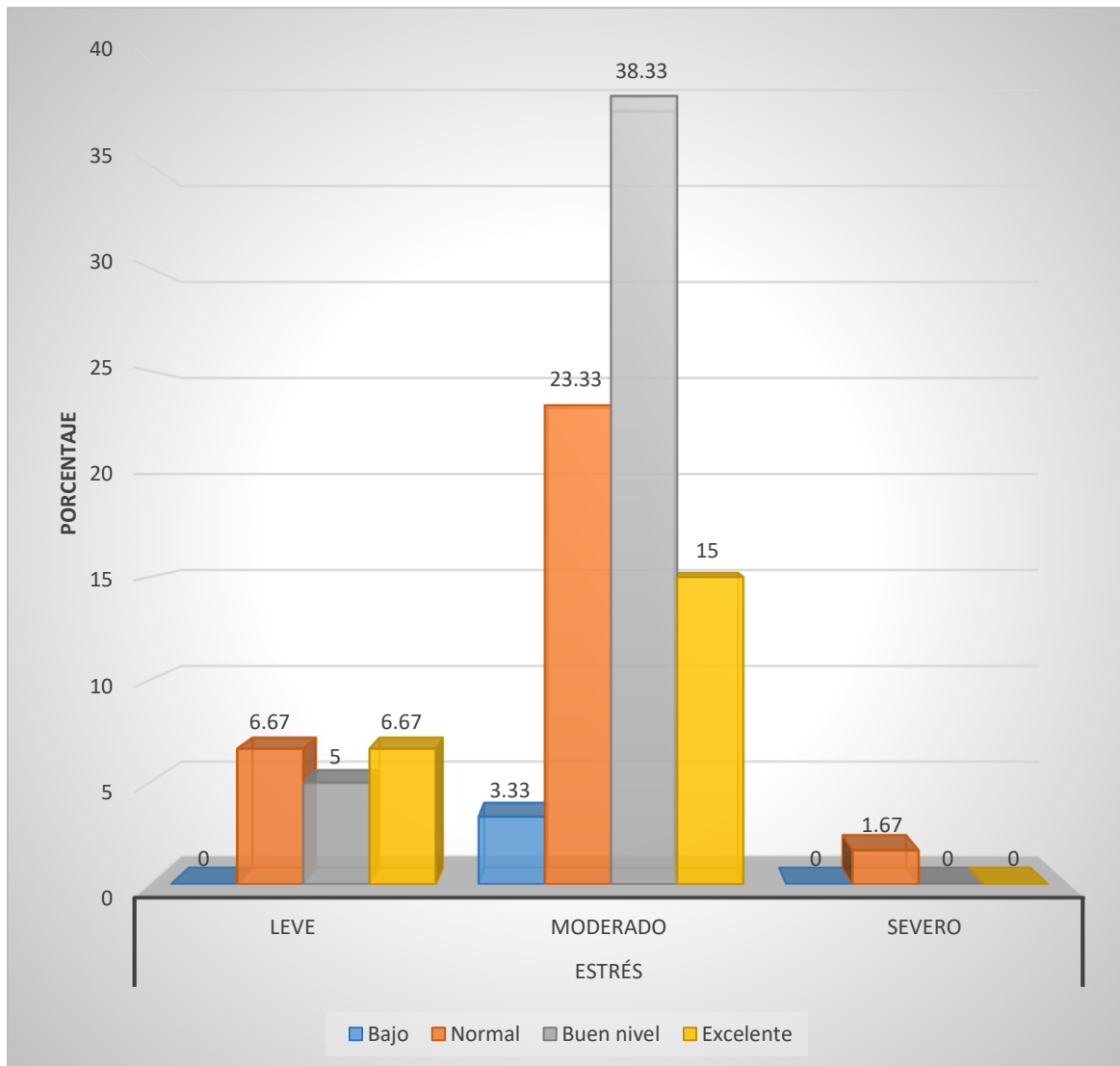
Fuente: Instrumento aplicado por el investigador.

En la tabla según la prueba de chi cuadrado ($X^2=4.96$) se muestra que el estrés percibido y las habilidades relacionadas con los sentimientos no presentan relación estadística significativa ($P>0.05$).

Asimismo, se muestra que el 38.33% de las madres que acuden al Centro de Atención Temprana del Desarrollo Infantil con estrés moderado tienen buen nivel en las habilidades alternativas a la agresión, mientras que el 6.67% de madres con estrés leve tienen habilidades alternativas a la agresión normales.

FIGURA N° 9

Población de estudio según Habilidades Sociales alternativas a la agresión y Estrés Percibido



Fuente: Instrumento aplicado por el investigador.

TABLA N° 10

Población de estudio según Habilidades Sociales para hacer frente al estrés y Estrés Percibido

Frente al estrés	Estrés						TOTAL	
	Leve		Moderado		Severo			
	N°.	%	N°.	%	N°.	%	N°.	%
Bajo	1	1,67	4	6,67	0	0,00	5	8,33
Normal	4	6,67	15	25,00	1	1,67	20	33,33
Buen nivel	4	6,67	21	35,00	0	0,00	25	41,67
Excelente	2	3,33	8	13,33	0	0,00	10	16,67
TOTAL	11	18,33	48	80,00	1	1,67	60	100

$X^2=2.24$ $P>0.05$ $P=0.89$

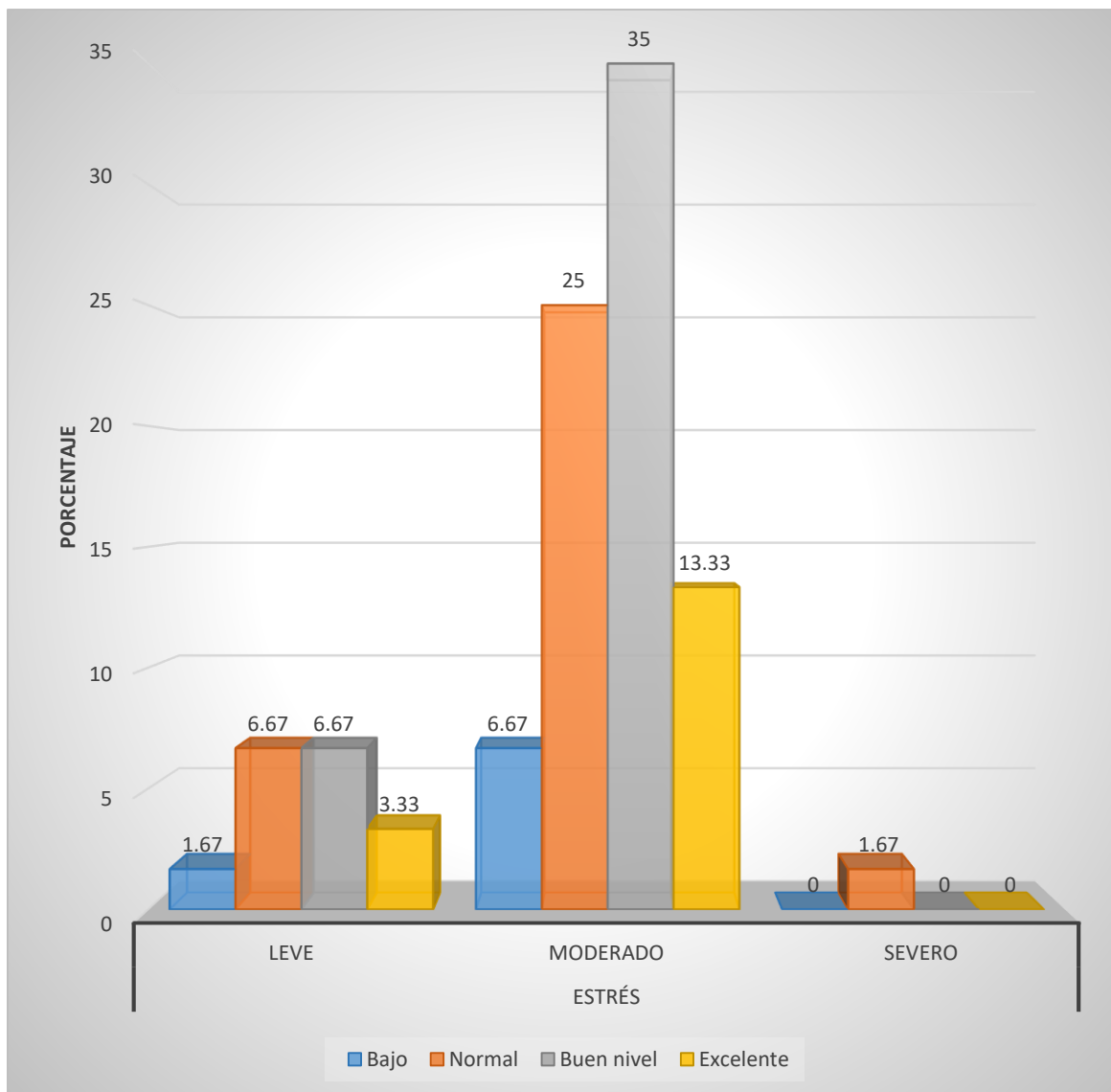
Fuente: Instrumento aplicado por el investigador.

En la tabla según la prueba de chi cuadrado ($X^2=2.24$) se muestra que el estrés percibido y las habilidades que le hacen frente al estrés no presentan relación estadística significativa ($P>0.05$).

Asimismo, se muestra que el 35.00% de las madres que acuden al Centro de Atención Temprana del Desarrollo Infantil con estrés moderado tienen buen nivel en las habilidades que hacen frente al estrés, mientras que el 6.67% de madres con estrés leve tienen habilidades frente al estrés normales.

FIGURA N° 10

Población de estudio según Habilidades Sociales para hacer frente al estrés y Estrés Percibido



Fuente: Instrumento aplicado por el investigador.

TABLA N° 11

Población de estudio según Habilidades Sociales de planificación y Estrés Percibido

Habilidades de planificación	Estrés						TOTAL	
	Leve		Moderado		Severo			
	N°.	%	N°.	%	N°.	%	N°.	%
Bajo	0	0,00	1	1,67	0	0,00	1	1,67
Normal	3	5,00	12	20,00	1	1,67	16	26,67
Buen nivel	5	8,33	24	40,00	0	0,00	29	48,33
Excelente	3	5,00	11	18,33	0	0,00	14	23,33
TOTAL	11	18,33	48	80,00	1	1,67	60	100

$X^2=3.15$ $P>0.05$ $P=0.78$

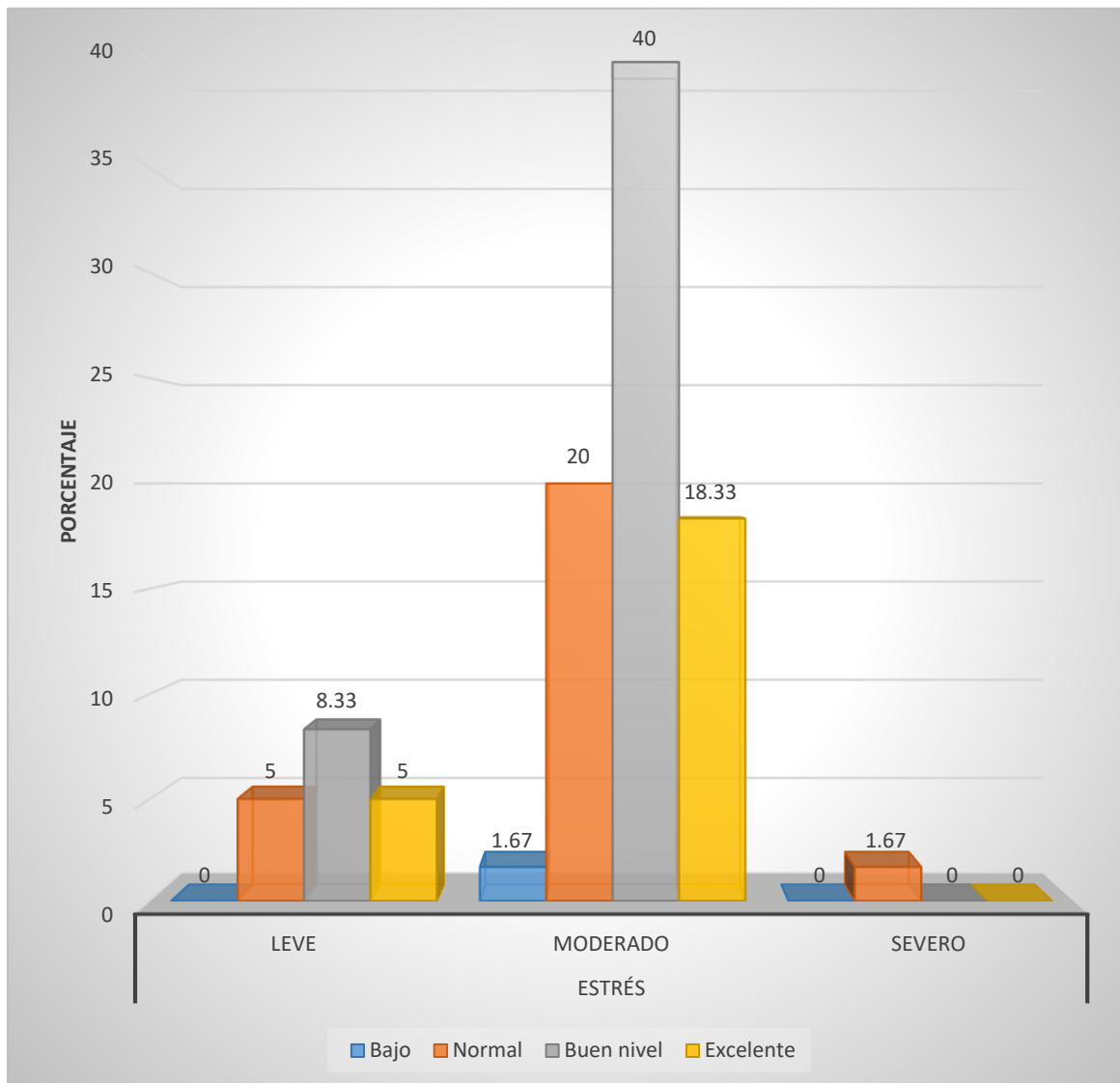
Fuente: Instrumento aplicado por el investigador.

En la tabla según la prueba de chi cuadrado ($X^2=3.15$) se muestra que el estrés percibido y las habilidades de planificación no presentan relación estadística significativa ($P>0.05$).

Asimismo, se muestra que el 40.00% de las madres que acuden al Centro de Atención Temprana del Desarrollo Infantil con estrés moderado tienen buen nivel en las habilidades de planificación, mientras que el 5.00% de madres con estrés leve tienen habilidades de planificación normales.

FIGURA N° 11

Población de estudio según Habilidades Sociales de planificación y Estrés Percibido



Fuente: Instrumento aplicado por el investigador.

2. DISCUSIÓN

El presente estudio se realizó con el objetivo de establecer la Repercusión del estrés percibido en las habilidades sociales de las madres que acuden al Centro de Atención Temprana del Desarrollo Infantil. Se realizó esta investigación debido a que será una importante contribución académica al generar nuevos conocimientos que servirán de fundamento para el desarrollo de estudios posteriores.

Estela M. (2019) informó que existe una correlación baja, aunque significativa entre los niveles de estrés y las habilidades sociales, por lo que la presencia de dichas habilidades sociales constituye un probable factor de protección asociado con la disminución del estrés universitario (27), similar a los resultados encontrados donde el Estrés percibido presenta relación de significancia con las Habilidades Sociales Básicas y Avanzadas.

Mori J. y Vergaray Y. (2017) se reportó que encontró relación estadística significativa entre nivel de estrés percibido de la madre adolescente y el vínculo afectivo con su recién nacido (28), considerando que en los resultados encontrados el 35.00% de las madres con estrés moderado tienen buen nivel en las habilidades sociales relacionadas con los sentimientos.

Puppo N. (2015) afirmó que no existe una correlación directa y significativa entre estrés percibido y habilidades sociales; es decir que las variables varían sin ninguna relación sistemática entre sí (31), resultados que son diferentes a los encontrados.

Novoa K. y Romero W. (2020) evidenció que las conductas y actuaciones desagradables de los estudiantes en el aula de clases tienen relación con su autoestima y habilidades sociales, por lo tanto, si se interviene en el fortalecimiento de éstas, puede proyectarse un mejoramiento en la convivencia escolar (32), no obstante; en los resultados obtenidos el 43.33% de las madres con estrés moderado tienen habilidades sociales avanzadas.

Torres M. (2014) informó que las habilidades sociales no se pueden medir únicamente en el contexto del aula, sino que es necesario observar en otras situaciones los comportamientos de los alumnos para determinarlas (33), evidenciándose en los resultados obtenidos que en mayor porcentaje las madres tienen nivel normal en las habilidades sociales, mientras que en menor porcentaje presentaron buen nivel de habilidades sociales.

CONCLUSIONES

PRIMERA

Los resultados muestran que el Estrés Percibido en la población de estudio es de nivel moderado, seguido del nivel leve y severo.

SEGUNDA

Las Habilidades Sociales encontradas en la Población de Estudio en su mayoría son de nivel normal y seguido del nivel bueno.

En cuanto a sus dimensiones todas se encuentran en el nivel normal excepto las habilidades de planificación que se sitúan en el nivel bueno.

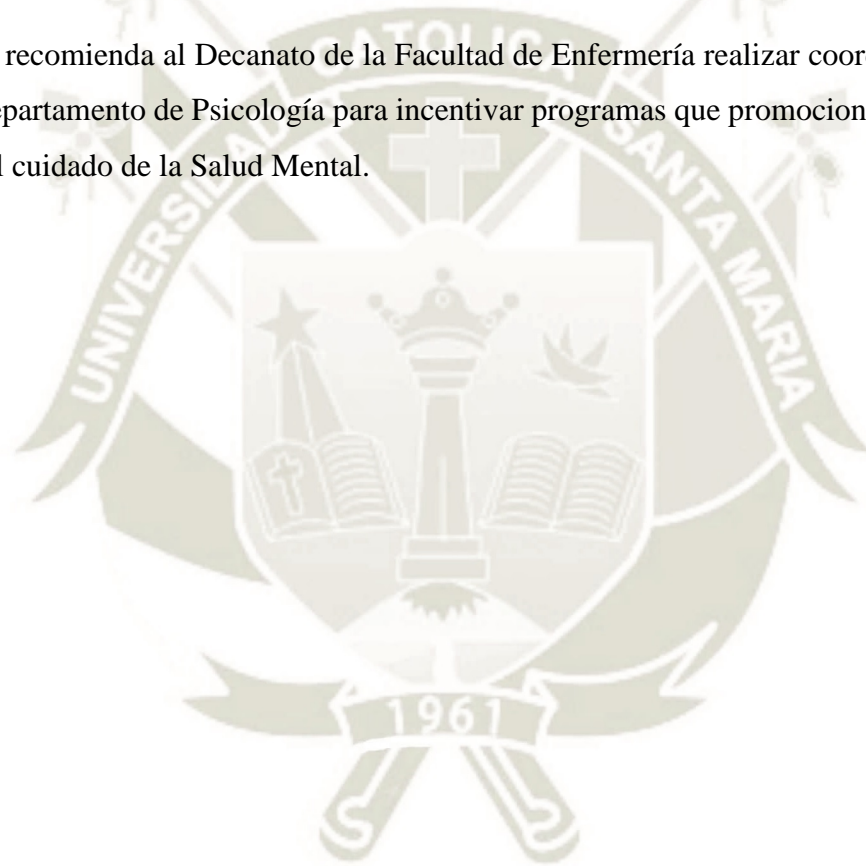
TERCERA

Los resultados muestran que si existe relación de significancia entre el Estrés Percibido con las Habilidades Sociales Básicas y Habilidades Sociales Avanzadas al aplicarse la prueba estadística del chi cuadrado.

RECOMENDACIONES

Se recomienda a futuros tesisistas:

1. Se recomienda al Decanato de la Facultad de Enfermería realizar coordinaciones con el encargado del Centro de Atención Temprana de Desarrollo Infantil para continuar e incentivar un ciclo de charlas dirigidas hacia las madres sobre el tema de Habilidades Sociales y Estrés Percibido.
2. Se recomienda al Decanato de la Facultad de Enfermería realizar coordinaciones con el Departamento de Psicología para incentivar programas que promuevan la importancia del cuidado de la Salud Mental.



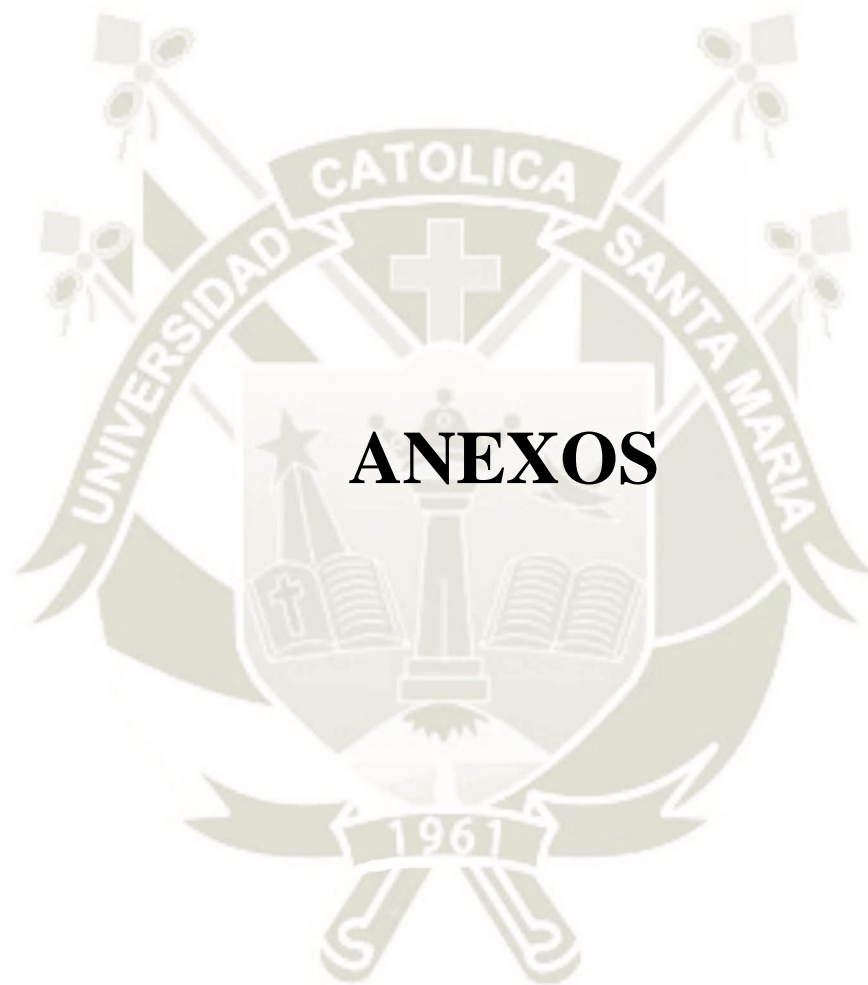
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Villarruel Ávila AE. Niveles de estrés percibido y percepción de la autoeficacia en madres de niños con habilidades especiales. Tesis para optar el Título Profesional. Lima, Perú: Univerisdad Femenina del Sagrado Corazón; 2016.
2. Mendoza Huaman V. Relacion de estrés con las habilidades sociales en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Pública de Lima Metropolitana 2017. Tesis para optar el Título de Segunda Especialidad. Lima, Perú;; 2019.
3. Barrio JA, García MR, Ruiz I, Arce A. El estrés como respuesta. Revista Internacional de Psicología del Desarrollo y la Educación. 2006; 1(1): p. 37-48.
4. Fernández Martínez ME. Estrés percibido, estrategias de afrontamiento y sentido de coherencia en estudiantes de enfermería: su asociación con salud psicológica y estabilidad emocional. Tesis doctoral. España: Universidad de León; 2019.
5. Martínez JP. Trata el estrés con PNL. 2nd ed.: Editorial Universitaria Ramón Areces; 2018.
6. OMS. Fisiología del estrés. [Online].; 2015 [cited 2021 octubre. Available from: https://www.insst.es/documents/94886/326827/ntp_355.pdf/d0c209e9-026e-4d85-8faf-5a9fcea97276.
7. Ministerio de Salud. Guía Técnica Cuidado de la Salud Mental de la población afectada, familia y comunidad, en el contexto del Covid 19. 2020..
8. Xavier Torres i Mata EBL. El Estrés: El Doctor responde. Barcelona: Amat; 2019.
9. Megías Lizancos F, Castro Molina FJ. Habilidades sociales: qué son, tipos, listado y ejemplos. [Online].: DAE Editorial Grupo Paradigma; 2018 [cited 2021 octubre 21. Available from: https://www.psicologia-online.com/habilidades-sociales-que-son-tipos-listado-y-ejemplos-4587.html#anchor_4.

10. Crespo M. Manejo del estrés en profesionales sanitarios. [Online]. Madrid; 2003
[cited 2021 octubre. Available from: <https://www.aeesme.org/wp-content/uploads/2020/04/F.-Meg%C3%ADAs-FJ-Castro-Manejo-del-estr%C3%A9s-en-profesionales-sanitarios.pdf>.
11. Cuixart SN. NTP 355: Fisiología del estrés. [Online]. [cited 2021 octubre. Available from: https://www.insst.es/documents/94886/326827/ntp_355.pdf/d0c209e9-026e-4d85-8faf-5a9fcea97276.
12. Romero Romero E, Young J, Salado-Castillo R. Fisiología del estrés y su integración al sistema nervioso y endocrino. Revista Médico Científica. 2021 Mayo.
13. OMS. En tiempos de estrés haz lo que importa: Una guía ilustrada Ginebra; 2020.
14. Ávila J. El estrés un problema de salud del mundo actual. 2014..
15. Fuentes R. Actividad Física + Salud. Hacia un estilo de vida activo. 2007..
16. Bazan D. Competencias sociales para la convivencia y rendimiento escolar. 2006..
17. Monjas M. Programa de Enseñanza de Habilidades de Integración Social (PEHIS) para niños y adolescentes. 1998..
18. OMS. Las habilidades sociales y el comportamiento infractor en la adolescencia. [Online].; 1997 [cited 2021 octubre. Available from: <https://www.redalyc.org/pdf/3396/339643529001.pdf>.
19. Prette Z, Del Prette A. Las habilidades sociales y el comportamiento infractor en la adolescencia. [Online].; 1999 [cited 2021 octubre. Available from: <https://www.redalyc.org/pdf/3396/339643529001.pdf>.
20. Llinas SGyA. Grandes Herramientas para pequeños guerreros HABILIDADES SOCIALES España: Flamboyant; 2020.
21. Caballo E. Manual de Evaluación y Entrenamiento de las Habilidades Sociales. 1997..

22. Gil F. Habilidades sociales. Teoría, investigación e Intervención. 1998..
23. Europeo DPEFS. Habilidades Sociales. [Online]. [cited 2021 octubre. Available from: https://www.edu.xunta.gal/centros/iespobracaraminal/system/files/01.Habilidades_sociales%283%29_0.pdf.
24. Babarro Rodríguez N. Test de habilidades sociales. [Online].; 2021 [cited 2021 pctinre 21. Available from: https://www.psicologia-online.com/habilidades-sociales-que-son-tipos-listado-y-ejemplos-4587.html#anchor_4.
25. Salvador IR. 5 técnicas para entrenar tus habilidades sociales. [Online].; 2021. Available from: <https://psicologiaymente.com/social/tecnicas-entrenar-habilidades-sociales>.
26. Aguilar-Aguilar S, Barja-Ore J, Cerda-Sanchez M. Estrés durante el embarazo como factor de riesgo para el bajo peso del recién nacido. Revista Cubana de Medicina Militar. 2020 noviembre; 49(2).
27. Estela Cevallos MJ. Relación de estrés con las habilidades sociales en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Pública de Lima Metropolitana. Tesis Para Optar el Título de Segunda Especialidad. Lima, Perú: Universidad Nacional Federico Villareal; 2019.
28. Mori Rojas JS, Vergaray Melendez Y. Nivel de estrés percibido de la madre adolescente y vínculo afectivo del recién nacido. Hospital Belén de Trujillo. Tesis de pregrado. Trujillo, Perú: Universidad Privada Antenor Orrego; 2017.
29. Ayala Luna JA, Laos Asencios AJ. Conocimiento y prácticas sobre Estimulación Temprana en madres de niños menores de 1 año, Hospital Barranca Cajatambo. Tesis para titulo profesional. Perú: Universidad Nacional Santiago Antunez de Mayolo; 2016.
30. Villarruel Ávila AE. Niveles de estrés percibido y percepción de la autoeficacia en madres de niños con habilidades especiales. Tesis para titulo profesional. Perú: Universidad Femenino del Sagrado Corazón; 2016.

31. Puppo La Roche NG. Estrés percibido y habilidades sociales en docentes del nivel inicial del Callao. Tesis para la obtención del título profesional. Perú: Universidad César Vallejo; 2015.
32. Novoa Díaz KK. Fortalecimiento de la autoestima y las habilidades sociales de estudiantes de secundaria de la Institución Educativa San José para el mejoramiento de la convivencia escolar. Tesis para optar el grado de Maestría en Educación. San Marcos, Colombia: Universidad Cooperativa de Colombia; 2020.
33. Torres Álvarez M. Las Habilidades Sociales. Un programa de intervención en educación secundaria obligatoria. Tesis Master en Intervención Psicopedagógica. Granada: Universidad de Granada; 2014.
34. Leonel Castillo SC. Las Habilidades Sociales como herramienta para el afrontamiento, diferencias entre mujeres trabajadoras y no trabajadoras. Tesis para título profesional. México; 2015.
35. Cohen T, Kamarck R, Mermelstein. A global measure of perceived stress. J Health Soc Behav. 1983; 96(24): p. 385-396.
36. Remor E, Carrobbles J. Versión Española de la escala de estrés percibido (PSS-14): versión completa 14 ítems. Ansiedad y estrés. 2001; 7(2-3): p. 195-201.
37. Goldstein , et al. Escala de evaluación de habilidades sociales: & Col; 1980.





**ANEXO N° 1:
MODELO DEL INSTRUMENTO**

INSTRUMENTO N° 1

I. PRESENTACIÓN

Buenos días, reciba un cordial saludo. Soy María Delia Rodríguez Barriga, licenciada en Enfermería, alumna de la UCSM - Escuela de Postgrado - Maestría en Enfermería. El presente cuestionario tiene como finalidad obtener información sobre los conocimientos que Ud. tiene acerca del Estrés y de las Habilidades Sociales. La información que Ud. brinde es de carácter anónimo y confidencial. De antemano se le agradece su participación en la investigación.

II. INSTRUCCIONES

Marque con una "X" la respuesta que usted considere correcta. Hay una sola clave por pregunta.

II. DATOS GENERALES

- Edad de la madre:
- 20 a 25 años
 - 26 a 31 años
 - 32 a 37 años
 - 38 a más años
- Número de hijos:
- 1 hijo
 - 2 hijos
 - 3 hijos a más
- Estado civil:
- Soltera
 - Casada
 - Conviviente
 - Otros
- Convivencia Familia:
- Con hijos
 - Con hijos y esposo
 - Con hijos y conviviente
 - Con familiares
 - Otros
- Grado de instrucción:
- Primaria completa
 - Primaria incompleta
 - Secundaria completa
 - Secundaria incompleta
 - Superior completa
 - Superior incompleta
 - Otros

INSTRUMENTO N° 2

“ESCALA ESTRÉS PERCIBIDO”

Las preguntas en esta escala hacen referencia a sus sentimientos y pensamientos durante el último mes. En cada caso, por favor indique con una “X” cómo usted se ha sentido o ha pensado en cada situación.

Consta de 14 ítems con un formato de respuesta de una escala de cinco puntos, donde:

0 = Nunca

1 = Casi nunca

2 = De vez en cuando

3 = A menudo

4 = Muy a menudo

ESCALA DE ESTRÉS PERCIBIDO - <i>PERCEIVED STRESS SCALE (PSS)</i>					
	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
1. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?	0	1	2	3	4
2. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?	0	1	2	3	4
3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?	0	1	2	3	4
4. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?	0	1	2	3	4
5. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?	0	1	2	3	4
6. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?	0	1	2	3	4
7. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?	0	1	2	3	4
8. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?	0	1	2	3	4
9. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?	0	1	2	3	4
10. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?	0	1	2	3	4
11. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?	0	1	2	3	4
12. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer?	0	1	2	3	4
13. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo?	0	1	2	3	4
14. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?	0	1	2	3	4

Versión española (2.0) de la Perceived Stress Scale (PSS) de Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983), adaptada por el Dr. Eduardo Remor.

Escala de Estrés Percibido - Perceived Stress Scale (PSS) – versión completa 14 ítems.

Esta escala es un instrumento de auto informe que evalúa el nivel de estrés percibido durante el último mes, consta de 14 ítems con un formato de respuesta de una escala de cinco puntos (0 = nunca, 1 = casi nunca, 2 = de vez en cuando, 3 = a menudo, 4 = muy a menudo). La puntuación total de la PSS se obtiene invirtiendo las puntuaciones de los ítems 4, 5, 6, 7, 9, 10 y 13 (en el sentido siguiente: 0=4, 1=3, 2=2, 3=1 y 4=0) y sumando entonces los 14 ítems. La puntuación directa obtenida indica que a una mayor puntuación corresponde un mayor nivel de estrés percibido (35,36).

INSTRUMENTO N° 3

“HABILIDADES SOCIALES”

A continuación, presentamos una tabla con diferentes aspectos de las “Habilidades Sociales Básicas”. A través de ella podrá determinar el grado de desarrollo de su “Competencia Social” (Conjunto de Habilidades Sociales necesarias para desenvolverse eficazmente en el contexto social). Señala el grado en que le ocurre lo que indican cada una de las cuestiones, teniendo para ello en cuenta:

Consta de 50 ítems con un formato de respuesta de una escala de cuatro puntos, donde:

1 = Me sucede MUY POCAS veces

2 = Me sucede ALGUNAS veces

3 = Me sucede BASTANTES veces

4 = Me sucede MUCHAS veces

ESCALA DE HABILIDADES SOCIALES A. Goldstein & Col. 1978					
HABILIDADES SOCIALES		1	2	3	4
GRUPO I. PRIMERAS HABILIDADES SOCIALES					
1	Prestas atención a la persona que te está hablando y haces un esfuerzo para comprender lo que te está diciendo				
2	Hablas con los demás de temas poco importantes para pasar luego a los más importantes				
3	Hablas con otras personas sobre cosas que interesan a ambos				
4	Clarificas la información que necesitas y se la pides a la persona adecuada				
5	Permites que los demás sepan que les agradeces los favores				
6	Te das a conocer a los demás por propia iniciativa				
7	Ayudas a que los demás se conozcan entre sí				
8	Dices que te gusta algún aspecto de la otra persona o alguna de las actividades que realiza				
GRUPO II. HABILIDADES SOCIALES AVANZADAS					
9	Pides que te ayuden cuando tienes alguna dificultad				
10	Eliges la mejor forma para integrarte en un grupo o para participar en una determinada actividad				
11	Explicas con claridad a los demás cómo hacer una tarea específica				
12	Prestas atención a las instrucciones, pides explicaciones y llevas adelante las instrucciones correctamente				
13	Pides disculpas a los demás por haber hecho algo mal				
14	Intentas persuadir a los demás de que tus ideas son mejores y que serán de mayor utilidad que las de la otra persona				
GRUPO III. HABILIDADES RELACIONADAS CON LOS SENTIMIENTOS					
15	Intentas reconocer las emociones que experimentas				
16	Permites que los demás conozcan lo que sientes				
17	Intentas comprender lo que sienten los demás				
18	Intentas comprender el enfado de la otra persona				
19	Permites que los demás sepan que te interesas o preocupas por ellos				
20	Piensas por qué estás asustado y haces algo para disminuir tu miedo				
21	Te dices a ti mismo o haces cosas agradables cuando te mereces una recompensa				
GRUPO IV. HABILIDADES ALTERNATIVAS A LA AGRESIÓN					
22	Reconoces cuando es necesario pedir permiso para hacer algo y luego lo pides a la persona indicada				
23	Te ofreces para compartir algo que es apreciado por los demás				
24	Ayudas a quien lo necesita				
25	Llegas a establecer un sistema de negociación que te satisface tanto a ti mismo como a quienes sostienen posturas diferentes				
26	Controlas tu carácter de modo que no se te “escapan las cosas de la mano”				
27	Defiendes tus derechos dando a conocer a los demás cuál es tu postura				
28	Te las arreglas sin perder el control cuando los demás te hacen bromas				

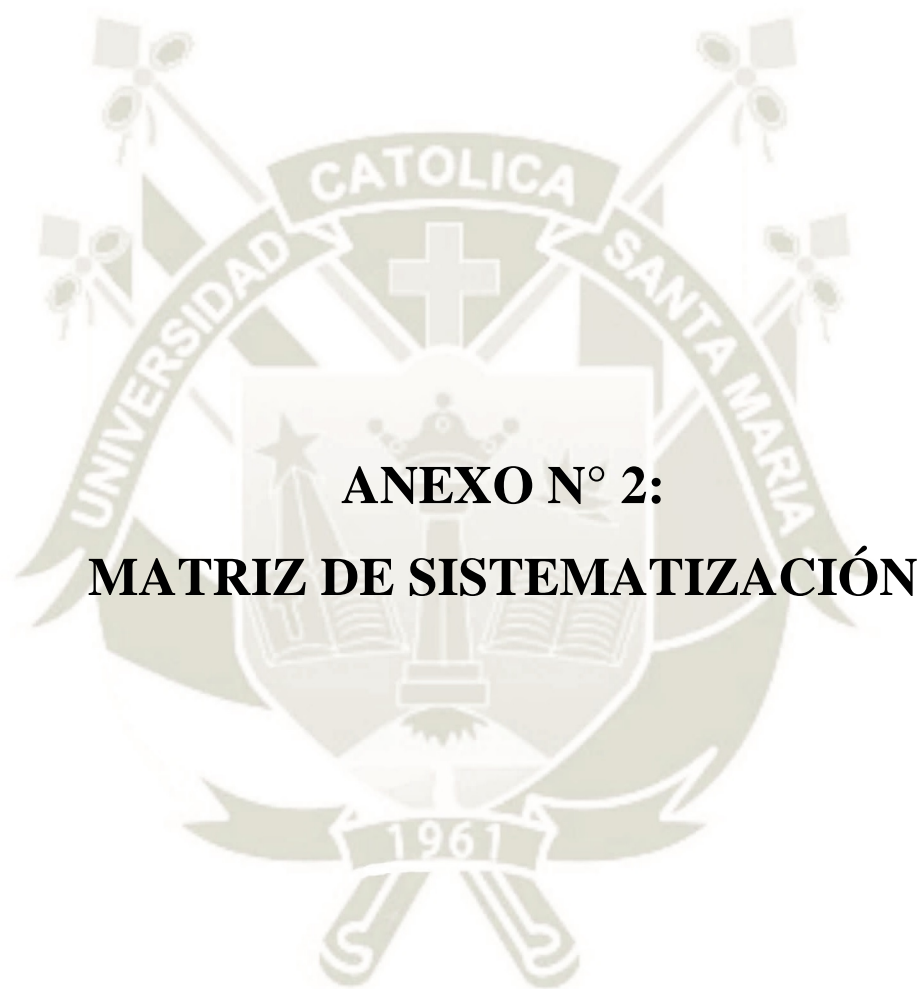
29	Te mantienes al margen de situaciones que te pueden ocasionar problemas				
30	Encuentras otras formas para resolver situaciones difíciles sin tener que pelearte				
GRUPO V. HABILIDADES PARA HACER FRENTE AL ESTRÉS					
31	Dices a los demás cuándo han sido los responsables de originar un determinado problema e intentas encontrar una solución				
32	Intentas llegar a una solución justa ante la queja justificada de alguien				
33	Expresas un sincero cumplido a los demás por la forma en que han jugado				
34	Haces algo que te ayude a sentir menos vergüenza o a estar menos cohibido				
35	Eres consciente cuando te han dejado de lado en alguna actividad y, luego, haces algo para sentirte mejor en ese momento				
36	Manifiestas a los demás que han tratado injustamente a un amigo				
37	Consideras con cuidado la posición de la otra persona, comparándola con la propia, antes de decidir lo que hacer				
38	Comprendes la razón por la cual has fracasado en una determinada situación y qué puedes hacer para tener más éxito en el futuro				
39	Reconoces y resuelves la confusión que se produce cuando los demás te explican una cosa pero dicen o hacen otras que se contradicen				
40	Comprendes lo que significa la acusación y por qué te la han hecho y, luego, piensas en la mejor forma de relacionarte con la persona que te ha hecho la acusación				
41	Planificas la mejor forma para exponer tu punto de vista antes de una conversación problemática				
42	Decides lo que quieres hacer cuando los demás quieren que hagas otra cosa distinta				
GRUPO VI. HABILIDADES DE PLANIFICACIÓN					
43	Resuelves la sensación de aburrimiento iniciando una nueva actividad interesante				
44	Reconoces si la causa de algún acontecimiento es consecuencia de alguna situación bajo tu control				
45	Tomas decisiones realistas sobre lo que eres capaz de realizar antes de comenzar una tarea				
46	Eres realista cuando debes dilucidar cómo puedes desenvolverte en una determinada tarea				
47	Resuelves qué necesitas saber y cómo conseguir la información				
48	Determinas de forma realista cuál de los numerosos problemas es el más importante y el que deberías solucionar primero				
49	Consideras las posibilidades y eliges la que te hará sentir mejor				
50	Te organizas y te preparas para facilitar la ejecución de tu trabajo				

TABLA DE RESULTADOS

	GRUPO I (de 1 a 8)	GRUPO II (de 9 a 14)	GRUPO III (de 15 a 21)	GRUPO IV (de 22 a 30)	GRUPO V (de 31 a 42)	GRUPO VI (de 43 a 50)
PDO						
PDM	32	24	28	36	48	32
PDP						

CÁLCULO DE LA PUNTUACIÓN DIRECTA PONDERADA (PDP) A REFLEJAR EN LA GRÁFICA

Puntuación Directa Obtenida (PDO) x 100
Puntuación Directa Máxima (PDM) (37)



ANEXO N° 2:
MATRIZ DE SISTEMATIZACIÓN

MATRIZ DE SISTEMATIZACIÓN

ENUNCIADO: REPERCUSIÓN DEL ESTRÉS PERCIBIDO EN LAS HABILIDADES SOCIALES DE MADRES QUE ACUDEN AL CENTRO DE ATENCIÓN TEMPRANA DEL DESARROLLO INFANTIL

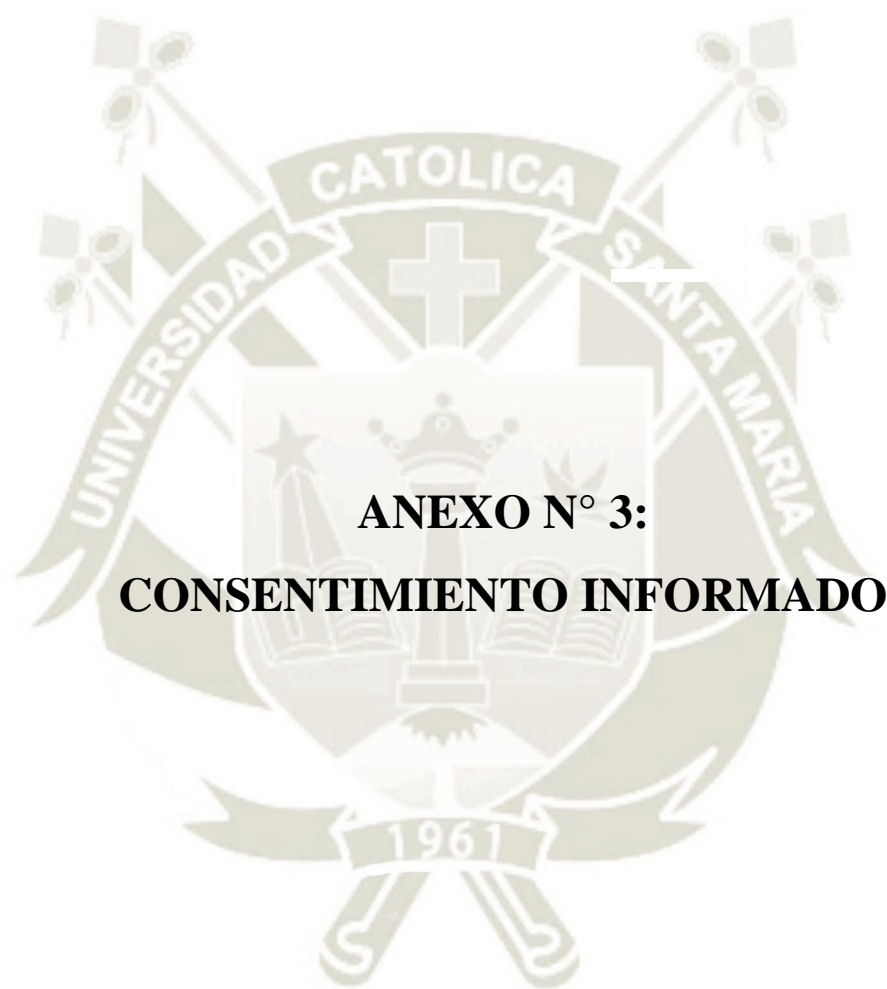
UE	Edad	Hijos	ECivil	Convivencia	Instrucción	Estres	HSBásicas	HSAvanzadas	HSentimientos	Hagresion	FrentealEstres	HPlanificacion	HabilidadesSociales
1	32 a 37	2 hijos	Soltera	Otros	Superior	Leve	Buen nivel	Excelente	Buen nivel	Excelente	Buen nivel	Excelente	Buen nivel
2	26 a 31	2 hijos	Casada	Hijos y esposo	Superior	Moderado	Normal	Normal	Buen nivel	Normal	Buen nivel	Normal	Normal
3	32 a 37	1 hijo	Casada	Hijos y esposo	Superior	Moderado	Normal	Normal	Normal	Normal	Normal	Buen nivel	Normal
4	20 a 25	1 hijo	Soltera	Hijos y esposo	Superior	Moderado	Normal	Buen nivel	Buen nivel	Buen nivel	Buen nivel	Buen nivel	Normal
5	20 a 25	2 hijos	Soltera	Con familiar	Superior	Severo	Bajo	Bajo	Bajo	Normal	Normal	Normal	Normal
6	32 a 37	2 hijos	Casada	Hijos y esposo	Superior	Moderado	Buen nivel	Buen nivel	Normal	Normal	Buen nivel	Excelente	Normal
7	32 a 37	1 hijo	Casada	Hijos y esposo	Superior	Moderado	Normal	Buen nivel	Normal	Buen nivel	Normal	Excelente	Normal
8	32 a 37	1 hijo	Casada	Hijos y esposo	Superior	Moderado	Excelente	Excelente	Buen nivel	Excelente	Excelente	Excelente	Buen nivel
9	32 a 37	1 hijo	Casada	Hijos y esposo	Superior	Moderado	Normal	Normal	Buen nivel	Bajo	Excelente	Bajo	Normal
10	26 a 31	1 hijo	Soltera	Con familiar	Superior	Moderado	Buen nivel	Normal	Buen nivel	Excelente	Buen nivel	Normal	Normal
11	38 a má	2 hijos	Casada	Hijos y esposo	Superior	Leve	Excelente	Buen nivel	Buen nivel	Excelente	Excelente	Buen nivel	Buen nivel
12	32 a 37	1 hijo	Soltera	Con hijos	Superior	Moderado	Buen nivel	Normal	Normal	Buen nivel	Buen nivel	Buen nivel	Normal
13	32 a 37	1 hijo	Soltera	Con hijos	Superior	Leve	Normal	Normal	Normal	Normal	Normal	Normal	Normal
14	26 a 31	1 hijo	Convivie	Hijos y esposo	Superior	Moderado	Excelente	Buen nivel	Excelente	Buen nivel	Excelente	Excelente	Buen nivel
15	32 a 37	1 hijo	Casada	Hijos y esposo	Superior	Moderado	Normal	Normal	Bajo	Buen nivel	Normal	Buen nivel	Normal
16	38 a má	1 hijo	Casada	Con familiar	Superior	Leve	Bajo	Bajo	Normal	Normal	Normal	Buen nivel	Normal

UE	Edad	Hijos	ECivil	Convivencia	Instrucción	Estres	HSBásicas	HSAvanzadas	HSentimientos	Hagresion	FrontealEstres	HPlanificacion	HabilidadesSociales
17	20 a 25	1 hijo	Soltera	Con familiar	Superior	Moderado	Normal	Normal	Normal	Buen nivel	Normal	Buen nivel	Normal
18	32 a 37	2 hijos	Casada	Hijos y esposo	Superior	Moderado	Buen nivel	Normal	Buen nivel	Buen nivel	Buen nivel	Excelente	Normal
19	20 a 25	1 hijo	Soltera	Otros	Superior	Moderado	Buen nivel	Normal	Bajo	Normal	Bajo	Normal	Normal
20	32 a 37	1 hijo	Casada	Hijos y esposo	Superior	Leve	Excelente	Buen nivel	Excelente	Excelente	Excelente	Excelente	Buen nivel
21	38 a má	2 hijos	Casada	Hijos y esposo	Superior	Moderado	Excelente	Buen nivel	Buen nivel	Excelente	Excelente	Excelente	Buen nivel
22	38 a má	3 hijos	Soltera	Con familiar	Superior	Moderado	Bajo	Normal	Normal	Normal	Normal	Normal	Normal
23	26 a 31	1 hijo	Casada	Hijos y esposo	Superior	Moderado	Excelente	Excelente	Excelente	Excelente	Excelente	Excelente	Buen nivel
24	32 a 37	1 hijo	Casada	Hijos y esposo	Superior	Moderado	Normal	Buen nivel	Buen nivel	Buen nivel	Buen nivel	Normal	Normal
25	38 a má	2 hijos	Otros	Otros	Superior	Moderado	Buen nivel	Normal	Buen nivel	Excelente	Excelente	Buen nivel	Buen nivel
26	20 a 25	1 hijo	Soltera	Con familiar	Superior	Leve	Buen nivel	Buen nivel	Buen nivel	Buen nivel	Buen nivel	Excelente	Buen nivel
27	26 a 31	1 hijo	Convivie	Hijos y conviviente	Superior	Moderado	Buen nivel	Normal	Normal	Buen nivel	Normal	Normal	Normal
28	38 a má	2 hijos	Casada	Hijos y esposo	Superior	Moderado	Buen nivel	Buen nivel	Buen nivel	Buen nivel	Buen nivel	Buen nivel	Normal
29	32 a 37	1 hijo	Casada	Hijos y esposo	Superior	Moderado	Bajo	Normal	Bajo	Bajo	Normal	Normal	Normal
30	20 a 25	1 hijo	Convivie	Hijos y conviviente	Secundar	Moderado	Bajo	Buen nivel	Normal	Normal	Bajo	Normal	Normal
31	32 a 37	1 hijo	Convivie	Hijos y esposo	Superior	Moderado	Normal	Normal	Buen nivel	Excelente	Buen nivel	Buen nivel	Normal
32	38 a má	1 hijo	Casada	Hijos y esposo	Superior	Leve	Bajo	Bajo	Bajo	Normal	Bajo	Normal	Normal
33	26 a 31	1 hijo	Casada	Hijos y esposo	Superior	Moderado	Normal	Normal	Normal	Normal	Normal	Buen nivel	Normal
34	26 a 31	1 hijo	Casada	Hijos y esposo	Superior	Moderado	Normal	Normal	Normal	Normal	Bajo	Normal	Normal
35	38 a má	1 hijo	Casada	Hijos y esposo	Superior	Moderado	Excelente	Buen nivel	Buen nivel	Excelente	Excelente	Excelente	Buen nivel
36	38 a má	2 hijos	Convivie	Hijos y conviviente	Superior	Moderado	Buen nivel	Buen nivel	Normal	Buen nivel	Bajo	Buen nivel	Normal

UE	Edad	Hijos	ECivil	Convivencia	Instrucción	Estres	HSBásicas	HSAvanzadas	HSentimientos	Hagresion	FrentealEstres	HPlanificacion	HabilidadesSociales
37	32 a 37	2 hijos	Convivie	Hijos y conviviente	Superior	Moderado	Normal	Normal	Normal	Normal	Normal	Normal	Normal
38	20 a 25	1 hijo	Convivie	Con familiar	Superior	Moderado	Buen nivel	Buen nivel	Normal	Buen nivel	Buen nivel	Buen nivel	Normal
39	32 a 37	1 hijo	Casada	Hijos y esposo	Superior	Moderado	Buen nivel	Normal	Buen nivel	Normal	Buen nivel	Buen nivel	Normal
40	38 a má	3 hijos	Casada	Hijos y esposo	Superior	Moderado	Buen nivel	Buen nivel	Normal	Buen nivel	Normal	Excelente	Normal
41	32 a 37	1 hijo	Convivie	Hijos y conviviente	Superior	Moderado	Normal	Bajo	Normal	Normal	Buen nivel	Normal	Normal
42	38 a má	1 hijo	Casada	Hijos y esposo	Superior	Leve	Excelente	Normal	Buen nivel	Buen nivel	Normal	Normal	Normal
43	38 a má	1 hijo	Convivie	Con familiar	Secundar	Moderado	Normal	Normal	Normal	Buen nivel	Normal	Buen nivel	Normal
44	38 a má	1 hijo	Casada	Hijos y esposo	Superior	Moderado	Buen nivel	Normal	Buen nivel	Buen nivel	Buen nivel	Excelente	Buen nivel
45	26 a 31	2 hijos	Casada	Con familiar	Superior	Moderado	Buen nivel	Normal	Buen nivel	Normal	Normal	Normal	Normal
46	32 a 37	1 hijo	Convivie	Hijos y conviviente	Superior	Leve	Bajo	Bajo	Normal	Normal	Normal	Buen nivel	Normal
47	32 a 37	3 hijos	Casada	Hijos y esposo	Superior	Moderado	Excelente	Buen nivel	Excelente	Excelente	Excelente	Excelente	Buen nivel
48	32 a 37	1 hijo	Casada	Hijos y esposo	Superior	Moderado	Bajo	Normal	Normal	Excelente	Normal	Buen nivel	Normal
49	26 a 31	1 hijo	Casada	Con familiar	Superior	Moderado	Buen nivel	Buen nivel	Excelente	Buen nivel	Buen nivel	Buen nivel	Buen nivel
50	26 a 31	2 hijos	Casada	Hijos y esposo	Superior	Moderado	Normal	Normal	Bajo	Normal	Normal	Buen nivel	Normal
51	38 a má	1 hijo	Otros	Con familiar	Secundar	Moderado	Buen nivel	Normal	Buen nivel	Buen nivel	Buen nivel	Buen nivel	Normal
52	20 a 25	1 hijo	Soltera	Con familiar	Superior	Moderado	Bajo	Normal	Normal	Normal	Normal	Buen nivel	Normal
53	32 a 37	2 hijos	Casada	Hijos y esposo	Superior	Leve	Excelente	Buen nivel	Buen nivel	Excelente	Buen nivel	Buen nivel	Buen nivel
54	32 a 37	1 hijo	Casada	Con hijos	Superior	Moderado	Buen nivel	Buen nivel	Buen nivel	Buen nivel	Buen nivel	Buen nivel	Buen nivel
55	38 a má	3 hijos	Convivie	Con familiar	Superior	Moderado	Normal	Normal	Normal	Buen nivel	Buen nivel	Buen nivel	Normal
56	38 a má	3 hijos	Casada	Hijos y esposo	Secundar	Leve	Normal	Buen nivel	Buen nivel	Buen nivel	Buen nivel	Buen nivel	Normal

UE	Edad	Hijos	ECivil	Convivencia	Instrucción	Estres	HSBásicas	HSAvanzadas	HSentimientos	Hagresion	FrentealEstres	HPlanificacion	HabilidadesSociales
57	32 a 37	1 hijo	Soltera	Con familiar	Superior	Moderado	Normal	Buen nivel	Buen nivel	Buen nivel	Buen nivel	Buen nivel	Normal
58	26 a 31	1 hijo	Casada	Hijos y esposo	Superior	Moderado	Normal	Buen nivel	Buen nivel	Buen nivel	Buen nivel	Buen nivel	Normal
59	26 a 31	1 hijo	Casada	Hijos y esposo	Superior	Moderado	Normal	Buen nivel	Buen nivel	Buen nivel	Buen nivel	Buen nivel	Normal
60	32 a 37	2 hijos	Casada	Otros	Superior	Moderado	Normal	Buen nivel	Buen nivel	Buen nivel	Buen nivel	Buen nivel	Normal





CONSENTIMIENTO INFORMADO

Basado en los principios éticos que rigen la investigación, con respecto a la solicitud de libre participación, se efectúa el siguiente consentimiento informado de participación en la investigación: **“REPERCUSIÓN DEL ESTRÉS PERCIBIDO EN LAS HABILIDADES SOCIALES DE MADRES QUE ACUDEN AL CENTRO DE ATENCIÓN TEMPRANA DEL DESARROLLO INFANTIL AREQUIPA 2021”**

Cuya responsable de la presente investigación es la Bachiller: María Delia Rodríguez Barriga.

Cláusulas:

He recibido información clara y completa acerca de:

- La justificación del estudio y los objetivos de la investigación.
- Los beneficios que se pueden esperar de la investigación.
- La seguridad del anonimato y confidencialidad de la información.

Por todo lo anterior,

ACEPTO SER SUJETO DE INVESTIGACIÓN.

FIRMA DEL INVESTIGADOR

FIRMA DE LA MADRE