

8817__1761273991art02.docx



Universidad Peruana Union

Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid:::29566:519249746

Fecha de entrega

28 oct 2025, 5:49 a.m. GMT-5

Fecha de descarga

28 oct 2025, 5:53 a.m. GMT-5

Nombre del archivo

8817__1761273991art02.docx

Tamaño del archivo

749.3 KB

27 páginas

6601 palabras

36.478 caracteres

15% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Texto citado
- Texto mencionado
- Coincidencias menores (menos de 13 palabras)

Fuentes principales

- 14%  Fuentes de Internet
- 4%  Publicaciones
- 11%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

Fuentes principales

- 14% Fuentes de Internet
- 4% Publicaciones
- 11% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Fuentes principales

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	Internet	repositorio.upeu.edu.pe	2%
2	Internet	repositorio.ucv.edu.pe	1%
3	Internet	repositorio.upeu.edu.pe:8080	1%
4	Internet	alicia.concytec.gob.pe	1%
5	Internet	repositorio.uladech.edu.pe	1%
6	Internet	hdl.handle.net	1%
7	Internet	www.researchgate.net	<1%
8	Trabajos entregados	Universidad Nacional de Tumbes on 2024-11-20	<1%
9	Internet	repositorio.upao.edu.pe	<1%
10	Trabajos entregados	Universidad Catolica de Trujillo on 2025-07-18	<1%
11	Trabajos entregados	uncedu on 2025-01-07	<1%

12	Trabajos entregados	Universidad Tecnologica del Peru on 2025-04-07	<1%
13	Publicación	"Relación entre el autoconcepto y las habilidades sociales en estudiantes de educ...	<1%
14	Internet	repositorio.autonoma.edu.pe	<1%
15	Internet	repositorio.autonomadeica.edu.pe	<1%
16	Trabajos entregados	Universidad Andina Nestor Caceres Velasquez on 2023-08-18	<1%
17	Internet	repositorio.upsc.edu.pe	<1%
18	Trabajos entregados	Universidad Cesar Vallejo on 2016-02-28	<1%
19	Trabajos entregados	Universidad Tecnica De Ambato- Direccion de Investigacion y Desarrollo , DIDE o...	<1%
20	Trabajos entregados	Universidad Alas Peruanas on 2019-07-16	<1%
21	Internet	dspace.ucuenca.edu.ec	<1%
22	Internet	repositorio.upn.edu.pe	<1%
23	Internet	repositorioacademico.upc.edu.pe	<1%

1

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD****Escuela Profesional de Psicología****Habilidades sociales y resiliencia en estudiantes de una
Institución Educativa Privada Adventista de Juliaca****Tesis para obtener el Título Profesional de Licenciado en Psicología****Autor:****Yeni Marizol Bellido Mamani****Asesor:****Mg. Santos Armandina Farceque Huancasa****Juliaca, 05 de diciembre del 2024**

DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD DE TESIS

Yo Santos Armandina Farceque Huancasa, docente de la Facultad de Ciencias de la Salud, Escuela Profesional de Psicología, de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que la presente investigación titulada: **“HABILIDADES SOCIALES Y RESILIENCIA EN ESTUDIANTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA ADVENTISTA DE JULIACA”** de la autora Yeni Marizol Bellido Mamani tiene un índice de similitud de 14% verificable en el informe del programa Turnitin, y fue realizada en la Universidad Peruana Unión bajo mi dirección.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponde ante cualquier falsedad u omisión de los documentos como de la información aportada, firmo la presente declaración en la ciudad de Juliaca a los 05 días del mes de diciembre del año 2025.



Santos Armandina Farceque Huancasa

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS



En Puno, Juliaca, Villa Chullunquiani, a Cinco día(s) del mes de diciembre del año 2024 siendo las 9:30 horas, se reunieron los miembros del jurado en la Universidad Peruana Unión Campus Juliaca, bajo la dirección del (de la) presidente(a):

Mg. Eddy Wildman Aquize Anco, el (la) secretario(a): Mg. Kristel Raquel Hilaraca Mamani y los demás miembros: Dra. Aida Chelita Santillan Mejia y el (la) asesor(a): Mg. Santos Armandina Farceque Huancas

con el propósito de administrar el acto académico de sustentación de la tesis titulado:

Habilidades sociales y resiliencia en estudiantes de una Institución Educativa Privada Adventista de Juliaca de los (las) bachilleres:

a) Yeni Marizol Bellido Mamani

b) _____

c) _____

conducente a la obtención del título profesional de:

Psicólogo
(Denominación del Título Profesional)

El Presidente inició el acto académico de sustentación invitando al (a la) / a (los) (las) candidato(a)s hacer uso del tiempo determinado para su exposición. Concluida la exposición, el Presidente invitó a los demás miembros del jurado a efectuar las preguntas, y aclaraciones pertinentes, las cuales fueron absueltas por al (a la) / a (los) (las) candidato(a)s. Luego, se produjo un receso para las deliberaciones y la emisión del dictamen del jurado.

Posteriormente, el jurado procedió a dejar constancia escrita sobre la evaluación en la presente acta, con el dictamen siguiente:

Bachiller (a): Yeni Marizol Bellido Mamani

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
<u>Aprobado</u>	<u>16</u>	<u>B</u>	<u>Bueno</u>	<u>Muy bueno</u>

Bachiller (b): _____

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	

Bachiller (c): _____

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	

(*) Ver parte posterior

Finalmente, el Presidente del jurado invitó al (a la) / a (los) (las) candidato(a)s a ponerse de pie, para recibir la evaluación final y concluir el acto académico de sustentación procediéndose a registrar las firmas respectivas.

[Firma]
Presidente/a

[Firma]
Asesor/a

[Firma]
Bachiller (a)

Miembro

Bachiller (b)

[Firma]
Secretario/a

[Firma]
Miembro

Bachiller (c)

Índice

Habilidades sociales y resiliencia en estudiantes de una Institución Educativa Privada Adventista de Juliaca	1
Social Skills and Resilience in Students from a Private Seventh-day Adventist Educational Institution in Juliaca	1
Resumen	1
Abstract	1
Introducción	2
Materiales y Métodos	3
Diseño Metodológico	3
Participantes	3
Análisis caracterológico	3
Técnicas de Recolección de Datos	4
Escala de habilidades sociales	4
Escala de Resiliencia	5
Análisis de datos	6
Resultados	7
Análisis descriptivos	7
Análisis de normalidad	7
Análisis correlacionales	8
Discusión	9
Conclusiones	13
Recomendaciones	13
Referencias	14
Anexos	17
Evidencia de sumisión del artículo	17
Resolución de inscripción de	18
Carta de aceptación	19
Consentimiento Informado	20
Instrumentos de evaluación	21

Habilidades sociales y resiliencia en estudiantes de una Institución Educativa Privada Adventista de Juliaca

Social Skills and Resilience in Students from a Private Seventh-day Adventist Educational Institution in Juliaca

Yeni Marizol Bellido Mamani¹, Santos Armandina Farceque Huancas²

¹Asociación Allin Kawsay Hogar estudiantil – Coasa, Carabaya, Macusani, Puno, Perú

²EP. Psicología, Facultad Ciencias de la Salud, Universidad Peruana Unión

Resumen

En la actualidad, comprender los factores que contribuyen en el desarrollo y bienestar de los adolescentes es vital para mejorar las estrategias educativas y de apoyo en el ámbito escolar. En este contexto, el presente estudio tiene como objetivo determinar la relación entre habilidades sociales y resiliencia en estudiantes de una Institución Educativa Privada Adventista de Juliaca. En cuanto a la metodología, se utilizó un diseño no experimental, de corte transversal y tipo correlacional. La muestra de estudio estuvo compuesta por 291 alumnos pertenecientes al nivel secundario. Los instrumentos empleados fueron la Escala de Habilidades Sociales (EHS), creada en el 2000 por María Elena Gismero, y la Escala de Resiliencia, desarrollada por Gail M. Wagnild y Heather M. Young. Los resultados revelaron una relación baja, significativa y directa entre las habilidades sociales y la resiliencia ($R=0.186$ con $p<0.05$). En cuanto al análisis descriptivo, el 77.7% mostró niveles moderados o medios de habilidades sociales, mientras que el 54.6% presentó niveles altos o esperados de resiliencia. En conclusión, se confirma la existencia de una relación entre las variables estudiadas, lo que indica que, a mayor nivel de habilidades sociales, mayor es el nivel de resiliencia en los estudiantes adolescentes.

Palabras clave: Habilidades sociales; resiliencia; educación básica regular; adolescencia

Abstract

Objective: determine the relationship between social skills and resilience in students from an Adventista School in Juliaca. Methodology: a non-experimental, cross-sectional and correlational design was used. The study sample was made up of 350 students belonging to the secondary level. The instruments used were the Social Skills Scale (EHS), created in 2000 by María Elena Gismero, and the Resilience Scale, developed by Gail M. Wagnild and Heather M. Young. Result: a low, significant and direct relationship was found between social skills and resilience ($R=0.186$ with $p<0.05$). Regarding the descriptive analysis, 77.7% showed moderate or medium levels of social skills, while 54.6% presented high or expected levels of resilience. Conclusion: the existence of a relationship between the variables studied is confirmed, which indicates that the higher the level of social skills, the higher the level of resilience in adolescent students.

¹ Autor de correspondencia:

Tel.: +51 940 107 751

E-mail: yeni131197@gmail.com

Keywords: Social skills; resilience; regular basic education; teenager

Introducción

La adolescencia es una etapa de cambio entre la infancia y la edad adulta; este proceso es complejo ya que involucra aspectos físicos, cognitivos, sociales y emocionales (Palacios, 2019). En este contexto, el desarrollo de habilidades sociales en los adolescentes es crucial, ya que establecen sus primeras relaciones interpersonales, las cuales estarán presentes en su vida cotidiana y en sus relaciones sociales. Aunque estas habilidades se aprenden en el hogar, las instituciones educativas y el entorno social deben promover su desarrollo; si esto no ocurre, la falta de habilidades sociales puede llevar a la violencia, conductas disruptivas o el consumo de drogas (González & Molero, 2021).

Por otro lado, la resiliencia es la capacidad de adaptarse a circunstancias adversas mediante una combinación de habilidades personales aprendidas y factores protectores, permitiendo enfrentar situaciones de riesgo, en la adolescencia, una etapa de cambios, retos y obstáculos, se expone a los jóvenes a numerosas dificultades en diferentes escenarios como la familia y la escuela (Estrada, 2020). Por su parte Jiménez (2018) sostiene que la resiliencia es esencial para la adaptación del adolescente a su entorno, especialmente en Perú, donde diversos factores de riesgo podrían afectar su desarrollo. Por lo tanto, el nivel de resiliencia de los adolescentes es crucial para afrontar con éxito las adversidades que enfrentan.

En investigaciones como la de Sosa y Salas (2020) se ha demostrado que un nivel alto de habilidades sociales está relacionado a un nivel alto de resiliencia. Así mismo en una investigación en la región de Puno demostró que el 53.7% de los alumnos del nivel secundario presentó un nivel alto de resiliencia, sin embargo, Morales y Quispe, (2019) en su estudio en estudiantes adolescente de la ciudad de Juliaca sobre habilidades sociales encontró que el 62.5% presentan un nivel menor al promedio en habilidades sociales. Podemos concluir que las habilidades sociales y resiliencia pueden reducir el efecto nocivo de ambientes perjudiciales, prevenir problemas psicológicos que afecten la salud mental y al propio entorno social, favoreciendo el desarrollo saludable y exitoso del adolescente.

Frente a lo ya mencionado se propuso realizar el presente estudio con el propósito de investigar la relación entre las habilidades sociales y la resiliencia en

estudiantes de una Institución Educativa Adventista Privada. Además, se buscó determinar la correlación entre las habilidades sociales y las dimensiones de la resiliencia. Finalmente, se procuró obtener información descriptiva sobre el nivel de desarrollo de ambas variables.

Materiales y Métodos

Diseño Metodológico

La presente investigación es de enfoque cuantitativo, de diseño no experimental, por lo cual no se realizó ninguna manipulación en las variables ni en la población, de corte transversal, puesto que los datos fueron recolectados en un solo momento, de nivel básico tipo correlacional, ya que busca determinar la relación entre ambas variables de estudio (Hernández, Fernández, & Baptista, 2018). Según la clasificación de Ato, López & Benavente (2013) esta tendría una clasificación empírica, de estrategia asociativa, diseño correlacional simple.

Participantes

La población estuvo conformada por los 310 alumnos, de 12 a los 17 años, pertenecientes al nivel secundario de una Institución Educativa Privada Adventista de Juliaca. La muestra es no probabilística por conveniencia, empleándose criterios de inclusión y exclusión obteniendo una muestra de 291.

Los criterios de inclusión fueron: alumnos que pertenezcan al nivel secundario de la Institución Educativa Privada Adventista de Juliaca y alumnos que acepten participar del estudio. Por otro lado, los criterios de exclusión fueron: alumnos que no pertenezcan al nivel secundario de la Institución Educativa Privada Adventista de Juliaca y alumnos que no acepten participar del estudio.

Análisis caracterológico

La tabla 1 presenta la caracterización de la población encuestada la cual asciende a un total de $n=291$ sujetos. De los cuales se encuentra que el 24.1%, 22% y 21% corresponden a edades de 16, 13 y 15 pertenecen al género femenino y el 51.9% al género masculino. En cuanto al grado de estudio, se encontró que proporciones más grandes en el primer año (21.3%), segundo año (21%) y en el quinto año (27.5%).

Tabla 1
Análisis sociodemográfico

Característica sociodemográfica		Frecuencia Porcentaje	
Edad	12	57	19,6%
	13	64	22,0%
	14	38	13,1%
	15	61	21,0%
	16	70	24,1%
	17	1	0,3%
Sexo			
	Femenino	140	48,1%
	Masculino	151	51,9%
Grado	1	62	21,3%
	2	61	21,0%
	3	36	12,4%
	4	52	17,9%
	5	80	27,5%

Técnicas de Recolección de Datos

Para la recolección de datos del presente estudio se utilizaron instrumentos psicométricos, los cuales fueron aplicado a cada estudiante de forma presencial previa aceptación del consentimiento informado.

Escala de habilidades sociales

Creada en el 2000 por María Elena Gismero en España y adaptada posteriormente en el Perú por César Ruiz Alba en 2006, la Escala de Habilidades Sociales (EHS) puede administrarse de forma individual o colectiva, con una duración aproximada de 10 a 16 minutos. Sus ámbitos de aplicación incluyen el educativo, clínico, social y de investigación científica, tanto en poblaciones adolescentes como adultas. La EHS está compuesta por 33 reactivos, de los cuales 28 miden el déficit de habilidades sociales de manera negativa y 5 evalúan la aserción a las habilidades sociales (HHSS) de manera positiva. Estos reactivos se dividen en seis dimensiones: autoexpresión en situaciones sociales, defensa de los propios derechos como consumidor, expresión de enfado o disconformidad, decir no y cortar interacciones, hacer peticiones, e iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto. La EHS utiliza una escala de Likert con 5 alternativas de respuesta,

que van desde “no me identifico en absoluto” hasta “me sentiría o actuaría así en la mayoría de los casos”, donde un mayor puntaje indica un mayor nivel de habilidades sociales del sujeto en distintos contextos.

En cuanto a la confiabilidad, la EHS demostró una validez de contenido ($V < .70$) en su adaptación peruana, y en una de las últimas investigaciones en las que fue utilizada, la confiabilidad fue de .90 según el coeficiente Alpha de Cronbach (Aguilar et al., 2023). La EHS ha sido empleada en diversas investigaciones, demostrando ser un instrumento confiable en todas ellas, como en los estudios de Morales & Quispe (2019), Rosas (2021) y Aguilar et al. (2023). respectivamente. A su vez se encontró que existe proporciones equitativas en el género, siendo que el 48.1%.

Tabla 2

Confiabilidad y correlación entre factores de la Escala de Habilidades Sociales

Correlación de factores							Ítems	Alfa de Cronbach	Omega de McDonal
	HHSS	D1	D2	D3	D4	D5			
HHSS	1						Todos	0.835	0.838
D1	,836**						1,2,10,11,19,20,28,29	0.658	0.663
D2	,664**	,458**					3,4,12,21,30	0.39	0.413
D3	,668**	,479**	,347**				13,22,31,32	0.478	0.479
D4	,748**	,541**	,414**	,435**			5,14,15,23,24,33	0.606	0.614
D5	,552**	,342**	,297**	,267**	,265**		6,7,16,25,26	0.443	0.475
D6	,667**	,478**	,327**	,367**	,379**	,221**	8,9,17,18,27	0.515	0.539

Nota. D1 es Autoexpresión en situaciones sociales, D2 es defensa de los propios derechos, D3 es expresión de enfado, D4 es Decir NO para cortar interacciones, D5 es hacer peticiones y D5 es iniciar interacciones positivas con el género opuesto

Escala de Resiliencia

Creada en 1988 por Gail M. Wagnild y Heather M. Young y revisada por los propios autores en 1993, la Escala de Resiliencia fue traducida y adaptada en el Perú por Novella en 2002. Este instrumento consta de 25 ítems, divididos en cinco dimensiones: confianza en sí mismo, ecuanimidad, perseverancia, satisfacción personal, y sentirse bien solo. Se mide según una escala de tipo Likert de 7 alternativas, cuyo intervalo está entre 1 (totalmente en desacuerdo) y 7 (totalmente de acuerdo), con una puntuación máxima y mínima de 175 y 25, respectivamente. Los valores mayores a 147 indican mayor capacidad de resiliencia; entre 121- 146,

moderada resiliencia; y valores menores a 121, escasa resiliencia.

La confiabilidad obtenida en su primera adaptación por Novella en 2002 fue de alfa ($\alpha = 0.89$), mientras que en su creación por Wagnild y Young mostró niveles de confiabilidad alfa ($\alpha = 0.85$). De igual forma, Rodríguez Cueva halló un coeficiente alfa de .875 en su adaptación en 2022, lo cual indica una alta consistencia interna. Por otro lado, el instrumento evidencia una validez de constructo mediante el índice de correlación ítem-test, obteniendo valores en su mayoría superiores a 0.20, el valor mínimo aceptable (Rodríguez, 2022). Sin embargo, la tabla 3 propone la inter-correlación de los factores de la escala y los índices de consistencia interna obtenidos en el estudio. Los hallazgos denotan significativas correlaciones entre los factores y se determinó un coeficiente de consistencia interna por alfa de 0.876 y un omega de McDonal de 0.881 esperados; pero las dimensiones no mostraron los mismos índices a excepción del cuarto factor, que sí alcanzó índices esperado

Tabla 3

Confiabilidad y correlación entre factores de la escala de resiliencia

Correlación de factores					Ítems	Alfa de Cronbach	Omega de McDonal
Resiliencia	D1	D2	D3	D4			
Resiliencia	1				Todos	0.876	0.881
D1	,780*				16,21,22,25	0.475	0.505
D2	,725*	,499*			7,8,11,12	0.475	0.505
D3	,687*	,416*	,493*		5,3,19	0.484	0.498
D4	,884*	,641*	,513*	,505*	6,9,10,13,17,18,24	0.769	0.773
D5	,854*	,558*	,514*	,522*	,671* 1,2,4,14,15,20,23	0.662	0.682

Nota. D1 es satisfacción personal, D2 es ecuanimidad, D3 es sentirse bien solo, D4 es confianza en sí mismo, D5 es perseverancia.

Análisis de datos

Una vez recolectada la información, se sometieron los datos al paquete estadístico SPSS en su versión 26; con el que se procesaron los datos cuantitativos para hallar la media, desviación estándar, asimetría y curtosis para determinar el comportamiento de los datos. A esto se añaden las pruebas de normalidad por Kolmogorov Smirnov para determinar la distribución de las variables y así se optó

por un estadístico correlacional paramétrico como es el caso de R de Pearson. Para hallar las correlaciones segmentadas por género se separó la data según varones y mujeres para después analizar la correlación de las variables. Finalmente se presentaron los resultados en formato de tablas y posteriormente fueron interpretados.

Resultados

Análisis descriptivos

La tabla 4 muestra los porcentajes encontrados por categoría en cada variable. En cuanto a las habilidades sociales, se encontró que el 77.7% mostró niveles moderados o medios de capacidades sociales, el 13.1% mostró niveles altos o esperados y solo el 9.3% mostró habilidades sociales deficientes o por mejorar. En cuanto a los niveles de resiliencia, se encontró que el 54.6% presentó niveles altos o esperados, mientras que el 44.7% mostró una resiliencia en niveles medios, mientras que solo el 0.7% alcanzó niveles deficitarios.

Tabla 4

Análisis descriptivo de las variables de estudio

		Frecuencia	Porcentaje
Nivel de habilidades sociales	Bajo	27	9,3%
	Medio	226	77,7%
	Alto	38	13,1%
Nivel de resiliencia	Bajo	2	0,7%
	Medio	130	44,7%
	Alto	159	54,6%

Análisis de normalidad

La tabla 4 evidencia el análisis de normalidad de las variables por el estadístico de bondad de ajuste por Kolmogorov Smirnov dado que la población excede el número 50. Los hallazgos demuestran que la mayoría de las dimensiones, así como habilidades sociales, tienen una significancia inferior al 0.05; esto quiere decir que los datos se distribuyen no normalmente, excepto la variable resiliencia ($p>0.05$) que puede considerarse como normal. Todo lo anterior justifica el análisis correlacional no paramétrico por Rho.

Tabla 5
Prueba de normalidad por Kolmogorov Smirnov

Variable	Estadístico	gl	Significancia
Habilidades sociales	,065	291	,005
Autoexpresión de situaciones sociales	,058	291	,021
Defensa de los propios derechos	,084	291	,000
Expresión de enfado y disconformidad	,096	291	,000
Decir no y cortar interacciones	,086	291	,000
Hacer peticiones	,102	291	,000
Iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto.	,121	291	,000
Resiliencia	,050	291	,073
Satisfacción Personal	,072	291	,001
Ecuanimidad	,093	291	,000
Sentirse bien solo	,109	291	,000
Confianza en sí mismo	,099	291	,000
Perseverancia	,060	291	,013

Análisis correlacionales

La tabla 5 presenta las correlaciones entre las dimensiones de habilidades sociales y resiliencia, y añaden las correlaciones entre estas mismas variables. Los hallazgos muestran que existe relación baja, significativa y directa entre las habilidades sociales y resiliencia ($R=0.186$ con $p<0.05$) es decir el 18.6% de la varianza de resiliencia está relacionada con las habilidades sociales, siendo que los sujetos que puntuaron alto en resiliencia también lo hicieron en habilidades sociales. A su vez, se encontró que las dimensiones de resiliencia que muestran relaciones significativas con habilidades sociales son satisfacción personal ($R=0.231$ con $p<0.05$) y confianza en sí mismo ($R=0.294$ con $p<0.05$); sin embargo, los hallazgos añaden que, sin importar la ecuanimidad, sentirse bien solo o cuán perseverante sea el adolescente, estos no se encontraran relacionados a las habilidades sociales. Por otro lado, se encontró que las dimensiones de habilidades sociales como autoexpresión en situaciones sociales ($r=0.201$ con $p<0.05$), defensa de los derechos propios ($R=0.128$ con $p<0.05$), hacer peticiones ($R=0.223$ con $p<0.05$) e iniciar conversaciones con el género opuesto ($R=0.118$ con $p<0.05$) son las que se relacionan mejor con resiliencia es decir la tendencia de la población es mientras presenten un mayor puntaje en resiliencia, también lo harán en estas dimensiones; sin embargo, sin importar cuanto sea la expresión de enfado y disconformidad, así como decir NO para cortar interacciones, éstas no estarán relacionadas con

resiliencia.

Tabla 6

Correlaciones

		Resilen cia	Satisfacci ón Personal	Ecuani minidad	Sentirse bien solo	Confianz a en sí mismo	Persever ancia
Habilidades sociales	Coef. R	,186	,231	-,018	-,002	,294	,112
	p-valor	,001	,000	,760	,974	,000	,056
Autoexpresión de situaciones sociales	Coef. R	,201	,228	,040	-,006	,302	,121
	p-valor	,001	,000	,500	,919	,000	,038
Defensa de los propios derechos	Coef. R	,128	,157	-,024	,026	,178	,101
	p-valor	,029	,007	,686	,659	,002	,084
Expresión de enfado y disconformidad	Coef. R	,013	,099	-,059	-,118	,074	-,013
	p-valor	,826	,093	,319	,044	,210	,819
Decir no y cortar interacciones	Coef. R	,065	,098	-,052	-,047	,192	-,023
	p-valor	,269	,096	,379	,420	,001	,702
Hacer peticiones	Coef. R	,223	,182	,044	,128	,237	,225
	p-valor	,000	,002	,454	,029	,000	,000
Iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto	Coef. R	,118	,183	-,049	,010	,194	,056
	p-valor	,044	,002	,409	,859	,001	,345

Nota. La abreviatura Coef. R presenta el coeficiente de correlación por R de Pearson, y p-valor representa la significancia al 95%.

Discusión

Los principales hallazgos han demostrado que existe una relación baja y positiva entre la resiliencia y las habilidades sociales. Este patrón de resultados ha sido observado en diversos estudios, algunos de los cuales sugieren que ambas variables configuran un solo constructo. Sin embargo, la covarianza entre ellas solo alcanza el 18.6% ($R=0.186$). En los siguientes párrafos se discute la veracidad teórica y la validez externa de este hallazgo.

Uno de los pocos estudios que combinan estas variables fue realizado por Suca y Alegre (2022) quienes encontraron resultados que confirman la relación entre habilidades sociales y resiliencia en adolescentes. En un estudio con 75 estudiantes de 4.º y 5.º de secundaria en Arequipa, se halló una correlación positiva débil entre

estas variables ($r_s=0.25$, $p=0.02$). De igual forma, se encontró que dimensiones como la autoexpresión y la capacidad de decir no están relacionadas con la resiliencia, mientras que la perseverancia y la confianza en sí mismo también se asocian positivamente, aunque de manera débil, con las habilidades sociales. Esto sugiere que un mayor desarrollo de las habilidades sociales contribuye al incremento de la resiliencia en los adolescentes.

Montero (2021) también encontró resultados similares en un estudio con adolescentes de casas de acogida en Azogues, Ecuador. La mayoría de los participantes presentó niveles bajos de asertividad (69%), comunicación (35%) y autoestima (41%), mientras que la toma de decisiones se reportó con un nivel bajo del 31%. En cuanto a la resiliencia, predominó un nivel bajo (58.6%), seguido por un nivel moderado (37.9%), y solo un 3.4% mostró alta resiliencia. Al igual que en estudios previos, se encontró una correlación significativa media entre las habilidades sociales y la resiliencia, lo que confirma la interdependencia de ambas variables en el desarrollo emocional de los adolescentes.

Por su parte Sosa y Salas (2020), quienes trabajaron con una muestra de 212 estudiantes de 1.º a 5.º grado de secundaria en Perú. Los hallazgos demostraron que la resiliencia no solo se correlaciona con habilidades de comunicación ($r=0.61$) o dotes prosociales ($r=0.46$), sino también con otras habilidades, como las necesarias para contrarrestar el estrés ($r=0.72$), habilidades de planificación ($r=0.61$), habilidades emocionales ($r=0.52$) y habilidades pro-amistades ($r=0.52$). Estos resultados son razonables, hasta que se descubre que las habilidades sociales y la resiliencia no se comportan de la misma manera en ambos géneros. De hecho, se ha encontrado que las mujeres, al expresar mejor sus emociones y pensamientos, desarrollan de manera significativa su resiliencia, empatía y competencia social en mayor medida que los hombres (Gonzales & Valdez, 2011; Peña, 2009, citados por Sosa-Palacios & Salas-Blas, 2020).

Gracias a Ruvalcaba et al. (2018), el panorama de la relación entre resiliencia y habilidades sociales se amplía con un estudio multivariado que recogió datos de 840 adolescentes mexicanos. Los principales hallazgos confirmaron, una vez más, que el género es un factor importante, siendo que las mujeres mostraron mejores competencias emocionales, como emociones positivas y recursos sociales. Sin embargo, los varones destacaron en adaptabilidad, autoconcepto, optimismo y competencias interpersonales. Además, mediante un análisis de ecuaciones

estructurales, se encontró que la resiliencia está influenciada por la adaptabilidad, el optimismo y el autoconcepto, con índices de ajuste adecuados ($CFI=0.997$; $TLI=0.980$; $RMSEA=0.043$). Estos hallazgos sugieren que la resiliencia no es simplemente el resultado de una decisión, sino que depende del optimismo y de un cierto conocimiento de las virtudes necesarias para resolver problemas.

Desde un punto de vista teórico, Montagud (2021 como se citó en Cedeño-Sandoya, et. al, 2022); indica que la resiliencia, al igual de las relaciones personales, comunicación activa, entre otras habilidades como tenacidad, toma de decisiones responsable, conciencia social, colaboración, empatía y autogestión, se encuentran dentro de habilidades socioemocionales, las mismas que ayudan al adolescente a mantener relaciones sociales positivas y saludables, por lo que no tendría mucho sentido correlacionar variables que responden al mismo constructo, sin embargo, llama la atención que exista una correlación baja, coeficiente que se observó sistemáticamente en los estudios anteriormente relatados (Sosa-Palacios & Salas-Blas, 2020; Ruvalcaba-Romero, et.al, 2018).

Por el contrario, Angeles (2016), en su investigación de ambas variables, no encontró correlación entre ellas. Esto puede deberse a que la población de su investigación estuvo conformada por niños de 10 y 12 años de edad. Como refiere Rosas (2021), las habilidades sociales se forman a través de la vida, por lo que un adolescente tiene más desarrolladas las habilidades sociales que un niño de 10 a 12 años. Esto se debe a factores como la experiencia, la madurez emocional, el desarrollo cognitivo, la exposición a diferentes contextos sociales y el modelado de roles.

Otro hallazgo obtenido en este estudio reveló que el 77.7% mostró niveles moderados o medios de capacidades sociales, el 13.1% mostró niveles altos o esperados, y solo el 9.3% mostró habilidades sociales deficientes o por mejorar. Resultados similares fueron encontrados por Ramos y Mamani (2020), quienes en su investigación con una población parecida en el departamento de Puno encontraron que el 71.1% mostró una puntuación entre promedio, promedio alto y promedio bajo en habilidades sociales. Asimismo, un 15.5% mostró un nivel entre alto y muy alto, y solamente un 13.4% mostró un nivel bajo y muy bajo. De igual forma, Estrada y Mamani (2020) encontraron que el 63.9% de estudiantes del nivel secundario presenta un nivel de desarrollo promedio de sus habilidades sociales, el 24.5% presenta un alto nivel de desarrollo, y el 11.6% presenta un nivel bajo.

6 Sin embargo, resultados opuestos fueron hallados por Fernández, Chipana y Aguirra (2022), quienes realizaron su investigación en un colegio estatal de mujeres en el nivel secundario. Los resultados muestran que el 41.67% presenta un bajo nivel de habilidades sociales, un 50.00% de estudiantes manifiestan tener un nivel medio de habilidades sociales, mientras que el 8.33% de estudiantes hacen uso de las habilidades sociales a un nivel alto. Podemos observar que en la población que se realizó la presente investigación presenta un buen porcentaje de alumnos con nivel promedio de habilidades sociales en comparación con las demás expuestas. Sin embargo, en todas podemos observar que el porcentaje de alumnos con un buen nivel de habilidades sociales es inferior al 25%. Esta información es relevante, ya que según González y Molero (2021), cuando las habilidades sociales no han sido desarrolladas en el hogar, las instituciones educativas son las que hacen esfuerzos para prevenir problemas de conducta inapropiadas a través del fomento de habilidades sociales y emocionales. Bajo ese marco, el Ministerio de Educación ha implementado las bases de los Lineamientos de Tutoría y Orientación Educativa para la Educación Básica y el Currículo Nacional de la Educación Básica Regular (R.V.M. N.º 212-2020 MINEDU); sin embargo, debido a distintos factores como personal no capacitado y déficit de psicólogos en todas las instituciones educativas, no se ha logrado el impacto que se busca. Como consecuencia, se recomienda implementar programas de desarrollo de habilidades sociales de manera continua con el fin de beneficiar a todos los estudiantes.

4 Por otro lado, al analizar la segunda variable estudiada, se encontró que el 54.6% presentó niveles altos o esperados de resiliencia, mientras que el 44.7% mostró una resiliencia en niveles medios y solo el 0.7% alcanzó niveles deficitarios. Similares resultados fueron encontrados por Trujillo (2020), quien reportó que el 61% de los estudiantes presentó un nivel alto de resiliencia, el 35% presentó un nivel medio, y solamente un 4% presentó un nivel bajo de resiliencia. Algo que añade la autora es que el 53.33% de los que no participaban en grupos religiosos presentaron un nivel de resiliencia bajo.

En oposición, Ramos (2021) encontró que el 32.9% de los estudiantes de un colegio público obtuvo un nivel bajo de resiliencia, y solamente el 19.0% un nivel alto. De igual forma, Estrada (2020) encontró en una institución pública que el 34.4% obtuvo un nivel entre alto y muy alto, el 22.6% obtuvo un nivel entre bajo y muy bajo, y el 43% obtuvo un nivel medio.

Una de las posibles razones de estos resultados encontrados podría deberse a que los estudiantes participantes en esta investigación reciben formación en prácticas espirituales como la oración y la meditación, a diferencia de otros estudios previos. Según la teoría de la inteligencia emocional de Goleman (1995), estas actividades pueden enriquecer la regulación emocional y la autoconciencia, elementos clave para la resiliencia. Además, la investigación de Kabat-Zinn (1990) sobre la disminución del estrés basada en la atención plena sugiere que la meditación puede proporcionar consuelo, calma y fortaleza interior en momentos difíciles, aumentando así la capacidad de afrontamiento. Sin embargo, debido a la naturaleza multifactorial de la resiliencia, no se puede adjudicar directamente a estas prácticas los resultados encontrados. Aun así, es crucial que las instituciones educativas ofrezcan estrategias que promuevan la resiliencia, integrando enfoques holísticos que incluyan el desarrollo espiritual y emocional, y capaciten a los estudiantes para enfrentar los desafíos con confianza y determinación (Morán et al., 2019).

Conclusiones

Se observa una asociación entre las habilidades sociales y la resiliencia en los estudiantes de la Institución Educativa Privada Adventista de Juliaca. Esta relación se caracteriza por ser baja, pero significativa y directa, como lo demuestra el coeficiente de correlación ($R=0.186$, $p<0.05$). Esto sugiere que a medida que aumenta el nivel de habilidades sociales, también aumenta el nivel de resiliencia en los adolescentes estudiantes.

Recomendaciones

Se sugiere la aplicación constante de programas orientados al desarrollo de habilidades sociales, con el propósito de favorecer a toda la población estudiantil. Además, se propone la enseñanza de técnicas que promuevan la resiliencia y fortalezcan la capacidad de los estudiantes para enfrentar desafíos con seguridad y firmeza.

Referencias

- Aguilar Valencia, R., Inofuente Soncco, E., & Quispe Condori, M. (2023). *Influencia de la dependencia a los videojuegos y las habilidades sociales sobre la conducta agresiva en una muestra de adolescentes de Juliaca* [Universidad Peruana Unión]. papers2://publication/uuid/45D7E632-B571-4218-9E47-8B4457FEA9D3
- Angeles, M. (2016). Relación entre resiliencia y habilidades sociales en un grupo de adolescentes de Lima norte. Lima: Universidad San Martín de Porres.
- Ato, Manuel, López, Juan J., & Benavente, Ana. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología*, 29(3), 1038-1059. <https://dx.doi.org/10.6018/analesps.29.3.178511>
- Cedeño-Sandoya, W., Ibarra-Mustelier, L., Galarza-Bravo, F., Verdesoto-Galeas, J., & Gómez-Villalba, D. (2022). Habilidades socioemocionales. *Rev. científica de la Universidad de Cienfuegos*, 14(4), 466-474. Obtenido de <http://scielo.sld.cu/pdf/rus/v14n4/2218-3620-rus-14-04-466.pdf>
- Estrada, E. (2020). Inteligencia emocional y resiliencia en adolescentes de una institución educativa pública de Puerto Maldonado. *Ciencia y Desarrollo*, 23(3), 27. <https://doi.org/10.21503/cyd.v23i3.2139>
- Estrada, E., & Mamani, H. (2020). HABILIDADES SOCIALES Y CLIMA SOCIAL ESCOLAR EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN BÁSICA. *Revista Conrado*, 16(76), 135–141. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442020000500135
- González Moreno, A., & Molero Jurado, M. del M. (2021). Las habilidades sociales y su relación con otras variables en la etapa de la adolescencia: una revisión sistemática. *Revista Iberoamericana de Psicología*, 15(1), 113–123. <https://doi.org/10.33881/2027-1786.rip.15111>
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M. (2018). *Metodología de la investigación* (6 edición). McGraw Hill Education.
- Montero, N. (2021). *Habilidades sociales y resiliencia en adolescentes de las casas de acogida de la ciudad de Azogues*. In Universidad Politécnica Salesiana. <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/21232/1/UPS-CT009337.pdf>
- Montt Steffens, M. E., Halpern Gasman, M., Larraguibel Quiroz, M., Rojas-Andrade, R., & Aldunate Castillo, C. (2022). ¿Qué entienden por Resiliencia los padres? Concepto y definición respecto a sus hijos en etapa prepuberal. *Revista de Psicología*, 18(35), 7–21.
- Morales, T., & Quispe, A. (2019). Dependencia al móvil y habilidades en estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Privada Gregor Mendel, Juliaca-2019 [Universidad Peruana Unión].

https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/14615/Moran_Paucar_Estrés_académico_apoyo_social1.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Morán-Astorga, C., Menezes dos anjos, E., & Ramalho, M. (2019). Afrontamiento y resiliencia: un estudio con adolescentes sanos. *INFAD Revista de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology.*, 1(2), 281–288. <https://doi.org/10.17060/IJODAEP.2019.N2.V1.1697>
- Palacios, X. (2019). Adolescencia: ¿Una etapa problemática del desarrollo humano? *Revista Ciencias de La Salud*, 17(1), 5–8. <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/revsalud/a.7587>
- Ramos, F. (2021). Autoestima y resiliencia en adolescentes de una institución educativa de San Juan de Miraflores. *Acta Psicológica Peruana*, 6(1), 30–49. <http://revistas.autonoma.edu.pe/index.php/ACPP/article/view/337>
- Ramos, R., & Mamani, C. (2020). HABILIDADES SOCIALES Y EL RENDIMIENTO ACADEMICO EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA “JUAN BUSTAMANTE DUEÑAS” - PUNO 2019 [Universidad Nacional del Altiplano]. In *Repositorio - UNAP*. http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/13626/Ramos_Roger_Mamani_Clipsania.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Rodriguez Cueva, A. (2022). Evidencias de validez de la escala de resiliencia de Wagnild y Young en estudiantes de un instituto tecnológico superior de La Libertad [UNIVERSIDAD PRIVADA ANTENOR ORREGO FACULTAD]. In *Universidad Privada Antenor Orrego*. <https://hdl.handle.net/20.500.12759/7811>
- Rosas, A. (2021). Habilidades sociales: Instrumentos de evaluación Social Skills: Assessment Instruments Habilidades sociais: instrumentos de avaliação. *Polo Del Conocimiento*, 6(4), 337–357. <https://doi.org/10.23857/pc.v6i4.2565>
- Ruvalcaba-Romero, N., Gallegos-Guajardo, J., Orozco-Solis, M., & Bravo-Andrade, H. (Enero-Junio de 2018). Validez predictiva de las competencias socioemocionales sobre la resiliencia en adolescentes mexicanos. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 15(1), 89-101. Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/dpp/v15n1/1794-99-98-dpp-15-01-89-101.pdf>
- Sosa Palacios, S., & Salas-Blas, E. (2020). Resiliencia y habilidades sociales en estudiantes secundarios de San Luis de Shuaro, La Merced. *Comuni@cción: Revista de Investigación En Comunicación y Desarrollo*, 11(1), 40–50. <https://doi.org/10.33595/2226-1478.11.1.394>
- Suca, I., & Alegre, A. (2022). *Habilidades Sociales y Resiliencia en Estudiantes de Secundaria de un Colegio Nacional de Arequipa, 2022* [Universidad César Vallejo]. https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/1207/TESIS_FINAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Trujillo Naupari, M. J. (2020). Estilos De Crianza Percibido Y Resiliencia En Adolescentes De Centros Educativos De Manchay [Universidad San Ignacio de Loyola]. In *Universidad San Ignacio de Loyola*.

http://repositorio.usil.edu.pe/bitstream/USIL/9867/1/2020_TrujilloNaupari.pdf%0A

Wagnild, & Young. (1993). Escala de Resiliencia. Nueva York: WDC.

Yeni Bellido Mamani/EP. Psicología

Anexos

Evidencia de sumisión del artículo



LIBERABIT VOS<liberabit@usmp.pe>

Para: ☺ Yeni Marizol Bellido Mamani



Vie 25/10/2024 9:04

Estimada autora,

Es un placer saludarla cordialmente y agradecerle que considere a la revista Liberabit como medio para la publicación de su manuscrito. Sin embargo, en esta ocasión, lamentamos informarle que el manuscrito "Habilidades sociales y resiliencia en estudiantes de una Institución Educativa Privada Adventista de Juliaca" será rechazado ya que no cumple con la estructura establecida por la revista ni incluye las fichas requeridas.

Le invitamos a realizar los ajustes necesarios y reenviar su manuscrito cumpliendo con los requisitos indicados en las pautas de envío. Quedamos atentos a cualquier consulta y agradecemos su comprensión y dedicación para adecuar el contenido a nuestros estándares.

Atentamente,

Dr. Manuel Fernández Arata

Editor

Liberabit. Revista Peruana de Psicología

Teléfono: (511) 513 6300 Anexo: 2175

[Liberabit. Revista Peruana de Psicología](#)

Yeni Bellido Mamani/EP. Psicología

Resolución de inscripción de proyecto de tesis en formato artículo

Carta de aceptación

ESCUELA PROFESIONAL DE
PSICOLOGÍA

Juliaca, Villa Chullunquiani, 29 de marzo de 2022

CARTA N° 073- 2022/UPeU -FCS-EP-P

Licenciado;
Wilfredo Coaquira Coaquira
Director del Colegio Adventista "Túpac Amaru"
Juliaca

Apreciado director:

La Escuela Profesional de Psicología de la Facultad Ciencias de la Salud, le saluda cordialmente deseando que Dios bendiga la labor que viene desempeñando.

De manera especial me dirijo a usted con motivo de solicitar autorización para que nuestra alumna: **Yeni Marizol Bellido Mamani**, puedan aplicar sus instrumentos de Investigación: "Escala de Habilidades sociales (EHS)" y "Escala de Resiliencia" a los alumnos de ambos sexos del nivel de Educación Secundaria de la Institución que usted dirige. La aplicación en mención obedece a la ejecución del Proyecto de Tesis conducente a la obtención del Título Profesional titulada: *Habilidades sociales y resiliencia en estudiantes de la Institución Educativa Colegio Adventista Túpac Amaru de Juliaca, 2022*, dirigido por la Mg. Santos Armandina Farceque Huancas docente investigador del curso de la Universidad Peruana Unión.

Nos despedimos de usted, quedando muy agradecidos por el apoyo que nos manifiesta, para lograr que nuestros estudiantes puedan servir mejor a Dios y la humanidad.

Atentamente,



Rosa Alfaro
Dra. Rosa María Alfaro Vásquez
Coordinadora de la EP de Psicología - UPeU Juliaca

Consentimiento Informado

Habilidades sociales y resiliencia en estudiantes de una Institución Educativa Privada Adventista de Juliaca

El objetivo de esta investigación es determinar la relación entre habilidades sociales y resiliencia en estudiantes de una Institución Educativa Privada Adventista de Juliaca.

Hola mi nombre es Yeni Marizol Bellido Mamani estudiante de Escuela profesional de Psicología Se está realizando un estudio para conocer acerca de la relación entre habilidades sociales y resiliencia en estudiantes y para ello queremos pedirte que nos apoyes.

Tu participación en el estudio consistiría en llenar estos dos cuestionarios con la mayor sinceridad posible.

Tu participación en el estudio es voluntaria, es decir, aun cuando tus papá o mamá hayan dicho que puedes participar, si tú no quieres hacerlo puedes decir que no. Es tu decisión si participas o no en el estudio. También es importante que sepas que, si en un momento dado ya no quieres continuar en el estudio, no habrá ningún problema, o si no quieres responder a alguna pregunta en particular, tampoco habrá problema.

Toda la información que nos proporciones/ las mediciones que realicemos nos ayudarán a analizar la relación entre las variables de estudio.

Esta información será confidencial. Esto quiere decir que no diremos a nadie tus respuestas, sólo lo sabrán las personas que forman parte del equipo de este estudio.

Si aceptas participar, te pido que por favor pongas una (☐) en el cuadrito de abajo que dice "Sí quiero participar" y escribe tu nombre.

Si no quieres participar, no pongas ninguna (☐), ni escribas tu nombre.

☐ Sí quiero participar

Nombre:

Fecha: ____ de ____ del ____

Instrumentos de evaluación

TEST DE HABILIDADES SOCIALES (EHS)

INSTRUCCIONES:

A continuación, aparecen frases que describen diversas situaciones, lea muy atentamente y responda en qué medida se identifica o no con cada una de ellas, si le describe o no. No hay respuestas correctas ni incorrectas, lo importante es que responda con la máxima sinceridad posible.

Para responder utilice la siguiente clave:

A = No me identifico, en la mayoría de las veces no me ocurre o no lo haría.

B = No tiene que ver conmigo, aunque alguna vez me ocurra

C = Me describe aproximadamente, aunque no siempre actúe así o me sienta así

D = Muy de acuerdo, me sentiría así o actuaría así en la mayoría de los casos

CLAVE:

A = No me identifico

B = No tiene que ver conmigo

C = Me describe aprox.

D = Muy de acuerdo

Nº	PREGUNTAS/SITUACIONES		Opción
1	A veces evito hacer preguntas por miedo a ser estúpido	A B C D	
2	Me cuesta telefonar a tiendas, oficinas, etc. para preguntar algo	A B C D	
3	Si al llegar a mi casa encuentro un defecto en algo que he comprado, voy a la tienda a devolverlo.	A B C D	
4	Cuando en una tienda atienden antes a alguien que entro después que yo, me quedo callado.	A B C D	
5	Si un vendedor insiste en enseñarme un producto que no deseo en absoluto, paso un mal rato para decirle que "NO"	A B C D	
6	A veces me resulta difícil pedir que me devuelvan algo que deje prestado.	A B C D	
7	Si en un restaurant no me traen la comida como le había pedido, llamo al camarero y pido que me hagan de nuevo.	A B C D	
8	A veces no sé qué decir a personas atractivas al sexo opuesto.	A B C D	
9	Muchas veces cuando tengo que hacer un halago no sé qué decir.	A B C D	
10	Tiendo a guardar mis opiniones a mí mismo	A B C D	
11	A veces evito ciertas reuniones sociales por miedo a hacer o decir alguna tontería.	A B C D	

12	Si estoy en el cine y alguien me molesta con su conversación, me da mucho apuro pedirle que se calle.	A B C D	
13	Cuando algún amigo expresa una opinión con la que estoy muy en desacuerdo prefiero callarme a manifestar abiertamente lo que yo pienso.	A B C D	
14	Cuando tengo mucha prisa y me llama una amiga por teléfono, me cuesta mucho cortarla.	A B C D	
15	Hay determinadas cosas que me disgusta prestar, pero si me las piden, no sé cómo negarme.	A B C D	
16	Si salgo de una tienda y me doy cuenta de que me han dado mal vuelto, regreso allí a pedir el cambio correcto	A B C D	
17	No me resulta fácil hacer un cumplido a alguien que me gusta.	A B C D	
18	Si veo en una fiesta a una persona atractiva del sexo opuesto, tomo la iniciativa y me acerco a entablar conversación con ella.	A B C D	
19	Me cuesta expresar mis sentimientos a los demás	A B C D	
20	Si tuviera que buscar trabajo, preferiría escribir cartas de presentación a tener que pasar por entrevistas personales.	A B C D	
21	Soy incapaz de regatear o pedir descuento al comprar algo.	A B C D	
22	Cuando un familiar cercano me molesta, prefiero ocultar mis sentimientos antes que expresar mi enfado.	A B C D	
23	Nunca se cómo "cortar" a un amigo que habla mucho	A B C D	
24	cuando decido que no me apetece volver a salir con una persona, me cuesta mucho comunicarle mi decisión	A B C D	
25	Si un amigo al que he prestado cierta cantidad de dinero parece haberlo olvidado, se lo recuerdo.	A B C D	
26	Me suele costar mucho pedir a un amigo que me haga un favor.	A B C D	
27	Soy incapaz de pedir a alguien una cita	A B C D	
28	Me siento turbado o violento cuando alguien del sexo opuesto me dice que le gusta algo de mi físico	A B C D	
29	Me cuesta expresar mi opinión cuando estoy en grupo	A B C D	
30	Cuando alguien se me "cuela" en una fila hago como si no me diera cuenta.	A B C D	
31	Me cuesta mucho expresar mi ira, cólera, o enfado hacia el otro sexo, aunque tenga motivos justificados	A B C D	
32	Muchas veces prefiero callarme o "quitarme de en medio" para evitar problemas con otras personas.	A B C D	
33	Hay veces que no se negarme con alguien que no me apetece pero que me llama varias veces.	A B C D	
	PUNTAJE TOTAL		

ESCALA DE RESILIENCIA

De los 25 ítems presentados, indique el grado de desacuerdo o acuerdo dentro de la escala del 1 al 7 (1: mayor desacuerdo – 7: mayor acuerdo). Cuando concluya sume el puntaje obtenido.

N°	ITEMS	En Desacuerdo				De Acuerdo		
		1	2	3	4	5	6	7
1	Cuando planeo algo lo llevo a cabo							
2	Por lo general consigo lo que deseo por uno u otro modo							
3	Me siento capaz de mí mismo(a) más que nadie							
4	Para mí, es importante mantenerme interesado(a) en las cosas							
5	En caso que sea necesario, puedo estar solo(a)							
6	Me siento orgulloso(a) de haber conseguido algunas cosas en mi vida							
7	Tomo las cosas sin mucha importancia							
8	Soy amigo(a) de mí mismo(a)							
9	Me siento capaz de llevar varias cosas a la vez							
10	Soy decidido(a)							
11	Rara vez me pregunto de que se trata algo							
12	Tomo las cosas día por día							
13	Puedo sobrellevar tiempos difíciles, porque ya he experimentado lo que es la dificultad							
14	Tengo auto disciplina							
15	Me mantengo interesado(a) en las cosas							
16	Por lo general encuentro de qué reírme							
17	Puedo sobrellevar el mal tiempo por mi autoestima							
18	Las personas pueden confiar en mí en una emergencia							
19	Puedo ver una situación desde diferentes puntos de vista							
20	Algunas veces me obligo a hacer cosas, aunque no lo deseo							
21	Mi vida tiene un sentido							
22	No me lamento de cosas por las que no puedo hacer nada							
23	Puedo salir airoso(a) de situaciones difíciles							
24	Tengo la energía suficiente para llevar a cabo lo que tengo que hacer							
25	Acepto el que existan personas a las que no les agrado							