



FACULTAD DE PSICOLOGIA

**ANSIEDAD SOCIAL Y HABILIDADES SOCIALES EN ESTUDIANTES
UNIVERSITARIOS**

Tesis para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en
Terapia Cognitiva Conductual

AUTORA:

CHAMBILLA ACHATA, YESICA YRMA

ASESOR:

ROCA PAUCARPOMA, FAVIO

JURADO:

CASTILLO GÓMEZ, GORQUI

VALLEJOS FLORES, MIGUEL

LÓPEZ ODAR, DENNIS

Lima – Perú

2021

Dedicatoria

A mis padres y hermano por su apoyo constante para alcanzar mis metas profesionales y a todo aquel que fue mi guía para la culminación de esta investigación.

Agradecimientos

Mi más sincero agradecimiento al Dr. Favio Roca Paucarpoma por sus valiosos aportes metodológicos en la realización de este estudio.

A mis profesores de la Segunda Especialidad en Terapia Cognitiva Conductual de la Universidad Nacional Federico Villareal, quienes compartieron sus conocimientos conmigo para hacer posible la conclusión de la presente tesis y así alcanzar mi meta profesional.

Índice

	Pág.
Dedicatoria	II
Agradecimiento	III
Índice	IV
Lista de tablas	VI
Resumen	VII
Abstract	VIII
I. Introducción	9
1.1 Descripción y formulación del problema	11
1.2 Antecedentes	12
1.3 Objetivos	18
1.3.1 Objetivo general	18
1.3.2 Objetivos específicos	18
1.4 Justificación	18
1.5 Hipótesis	20
1.5.1 Hipótesis general	20
1.5.2 Hipótesis específicas	20
II. Marco teórico	21
2.1 Bases Teóricas	21
2.1.1 Definición de Ansiedad Social	21
2.1.2 Modelos Teóricos de la adquisición de Ansiedad Social	22
2.1.3 Sintomatología de la Ansiedad Social	25
2.1.4 Factores de la Ansiedad Social	26
2.1.5 Definición de Habilidades Sociales	26
2.1.6 Modelos de adquisición de las Habilidades Sociales	28
2.1.7 Características de las Habilidades Sociales	29
2.1.8 Componentes de Habilidades Sociales	29
2.1.9 Clasificación de las Habilidades Sociales	30

III. Método	32
3.1 Tipo de investigación	32
3.1.1 Diseño de investigación	32
3.2 Ámbito temporal y espacial	32
3.3 Variables	33
3.3.1 Definición conceptual	33
3.3.2 Operacionalización de variables	33
3.4 Población y muestra	34
3.4.1 Población	34
3.4.2 Muestra y método de muestreo	34
3.5 Instrumentos o materiales	35
3.6 Procedimiento	36
3.7 Análisis de datos	37
IV. Resultados	38
4.1 Descripción de las variables	38
4.2 Correlación de variables	39
V. Discusión	43
VI. Conclusiones	45
VII. Recomendaciones	46
VIII. Referencias	47
IX. Anexos	51
9.1 Anexo 01	
9.2 Anexo 02	

Índice de Tablas

Tabla	Título	Pág.
1	Frecuencia de niveles de la variable Ansiedad Social	38
2	Frecuencia de niveles de la variable Habilidades Sociales	39
3	Correlaciones de la Ansiedad social y las Habilidades Sociales	39
4	Correlaciones de la Ansiedad Social y las Habilidades Sociales de Sentimientos	40
5	Correlaciones de la Ansiedad Social y las Habilidades Sociales de Planificación	41
6	Correlaciones de la Ansiedad Social y las Habilidades Sociales de Estrés	42

Ansiedad social y habilidades sociales en estudiantes universitarios

Yesica Yrma Chambilla Achata
Universidad Nacional Federico Villarreal

Resumen

El propósito del estudio fue determinar la relación entre la ansiedad social y las habilidades sociales en estudiantes universitarios. La muestra la conformaron 230 estudiantes de psicología de la Universidad Nacional Federico Villarreal. Se empleó el diseño descriptivo, correlacional y transversal. Los instrumentos de evaluación fueron el inventario de Ansiedad Social y la Lista de Chequeo de Habilidades Sociales de Goldstein. Se concluye que existe una relación significativa débil entre la ansiedad social y las habilidades sociales. Además, se halló que más del 68.3% de la muestra total se ubicó por encima del promedio de habilidades sociales y un 59.6 % presentó ansiedad de intensidad leve.

Palabras clave: Ansiedad social, habilidades sociales, estudiantes universitarios

Anxiety, social skills in students university

Yesica Yrma Chambilla Achata

Universidad Nacional Federico Villarreal

Abstract

The purpose of the study was to determine the relation between the social anxiety and social skills in university students. The sample was made up of 230 psychology students from National University Federico Villarreal. It was used the descriptive, correlational and cross-sectional design. The assessment instruments were the Social Anxiety Inventory and the Goldstein Social Skills Checklist. It is concluded that there is a significant weak relationship between social anxiety and social skills. In addition, it was found that more than 68.3% of the total sample was above the social skills average and 59.6% presented mild intensity anxiety.

Keywords: Social anxiety, social skills, college students.

I. Introducción

La Ansiedad Social es un problema que afecta a muchas personas interfiriendo en su quehacer diario, el cual se caracteriza por el temor a afrontar situaciones sociales tanto de interacción como de actuación y al posible escrutinio por parte de los demás (American Psychological Association (APA), 1994 p 416; citado en Caballo 2002); el ingreso a la universidad supone una serie de retos y desafíos para el estudiante es aquí donde se incrementan las situaciones sociales como hablar en público, intercambiar o compartir ideas, opiniones o puntos de vista, mantener y terminar una conversación, formar grupos de trabajo entre otros; la aparición de problemas de ansiedad social resulta perjudicial e incapacitante para el desarrollo personal, académico y profesional.

Existe una serie de causales que pueden explicar la aparición de la ansiedad social, es así como la escasa habilidad social producida por factores como una educación inhibidora de las relaciones sociales o el poco fomento de las habilidades sociales en el ambiente social, darían origen a una falta de control de un mayor o menor número de situaciones sociales lo cual favorecería el desarrollo de la ansiedad social.

El aprendizaje o desarrollo de las habilidades sociales es un tema de gran interés puesto que como lo define varios autores señalando al mencionar a un conjunto de comportamientos socialmente aceptables, funcionales, verbales y no verbales, requeridos y aprendidos por las personas y que les permite conducirse socialmente con éxito en sus relaciones interpersonales y dar soluciones a las posibles problemáticas interpersonales a las que está expuesto en su entorno (Goldstein, 1989, p.9).

Al respecto Chambless, Hunter y Jackson (1982), Hollandsworth (1976), Lefevre y West (1981) y Pachman y Foy (1978) han encontrado que la ansiedad social está relacionada con la falta de habilidad social. Los primeros autores señalan al entrenamiento en habilidades sociales como una intervención perfectamente válida para el problema de la ansiedad social (Citado por Caballo, 2007).

Por todo lo anteriormente mencionado la presente investigación tiene como objetivo principal conocer la relación significativa entre la Ansiedad Social y las Habilidades Sociales de estudiantes de la Facultad Psicología de una Universidad Nacional de Lima Metropolitana. Para el presente estudio serán considerados como sinónimos Fobia Social y Ansiedad Social.

Este estudio se ha organizado en siete capítulos. En el primer capítulo se desarrolla la descripción y formulación del problema, antecedentes, objetivos, justificación e hipótesis. En el segundo capítulo se presenta el marco teórico de la investigación. El tercer capítulo describe la metodología empleada, tipo de investigación, variables, población y muestra, así como la descripción de los instrumentos de evaluación; además se realiza una breve descripción sobre el procedimiento y análisis de datos, también se señalan las consideraciones éticas tomadas en cuenta. En el cuarto capítulo, se describen los resultados obtenidos. En el quinto capítulo se procede a realizar la discusión de los resultados; en el sexto capítulo se detallan las conclusiones obtenidas y finalmente el séptimo capítulo las recomendaciones.

1.1 Descripción y formulación del problema

En el contexto universitario muchas situaciones exigen el empleo de habilidades sociales para lograr un buen desempeño académico; es así como los estudiantes universitarios empiezan a adaptarse a un sistema educativo y asumen la responsabilidad sobre sus estudios lo cual implicaría además tener un buen desenvolvimiento en sus interacciones dentro de la dinámica universitaria, por tal motivo sus habilidades sociales estarían en constante evaluación por ellos mismos y el no poder responder adecuadamente a tales exigencias puede conducir a los estudiantes a reacciones generadoras de ansiedad social.

De acuerdo con lo planteado por Robles y colaboradores (2008) “el miedo a la evaluación negativa puede definirse como la aprensión o malestar psicológico proveniente de preocupaciones acerca de ser juzgado desfavorablemente o tratado con hostilidad por otros”.

Diversos modelos etiológicos de la ansiedad social han incluido la incapacidad para la ejecución social como factor de mantenimiento importante (Beck et al.,1985, 2005). Rapee y Spence (2004) distinguen la ejecución social interrumpida debida al aumento de ansiedad de la carencia de habilidades sociales (p. ej., habilidades de conversación pobres, pasividad, sumisión).

En este contexto, la falta de intervención oportuna en estudiantes con problemas de ansiedad social daría paso al abandono de sus estudios, la afectación de su bienestar y calidad de vida. Este problema crece progresivamente y la presente investigación brinda aportes para continuar realizando otros estudios en la misma línea de investigación; esto nos lleva a plantear la siguiente pregunta de investigación:

¿Cuál es la relación que existe entre la ansiedad social y las habilidades sociales de los

estudiantes universitarios de psicología de la Universidad Nacional Federico Villarreal matriculados en el semestre 2017-2?

También nos hemos planteado los siguientes problemas específicos:

¿Cuál es la relación que existe entre la ansiedad social y las habilidades sociales de sentimientos de los estudiantes universitarios de psicología de la Universidad Nacional Federico Villarreal?

¿Cuál es la relación que existe entre la ansiedad social y las habilidades sociales de planificación de los estudiantes universitarios de psicología de la Universidad Nacional Federico Villarreal?

¿Cuál es la relación que existe entre la ansiedad social y las habilidades sociales de estrés de los estudiantes universitarios de psicología la Universidad Nacional Federico Villarreal?

1.2 Antecedentes

En la actualidad existen diversas investigaciones sobre las variables de estudio ansiedad social y habilidades sociales tanto nacionales como extranjeras lo que nos da cuenta sobre la importancia de contar con la información necesaria para conocer un poco más acerca de lo que le sucede a las personas que sufren ansiedad social; las investigaciones buscan establecer las causas y consecuencias para de esta forma hallar las medidas remediales basadas en un contexto científico; de esta manera entendemos que las habilidades sociales estudiadas en un continuo trabajo de investigación es el resultado de estudios iniciales que han logrado establecer correspondencia o correlación entre ambas variables. A continuación, se detalla algunas investigaciones que son convenientes adjuntarlos como antecedentes.

Investigaciones Internacionales

Mendo, León, Felipe & Polo (2016) refieren que las competencias de interacción social son muy importantes para los profesionales de la educación. En el presente trabajo se plantea como principal objetivo estudiar el efecto de un programa de entrenamiento en habilidades sociales en el contexto universitario formal sobre las habilidades sociales para trabajar en equipos de aprendizaje y la ansiedad social de los estudiantes. Además, se analiza si el nivel de ansiedad social influye en el éxito del entrenamiento. Para ello, se diseña una investigación de corte cuasiexperimental con grupo de referencia, en la que participan 149 estudiantes del Grado en Educación Social. Se toman medidas pretest-postest a través de autoinformes que exploran las habilidades sociales básicas para trabajar en equipos de aprendizaje y la ansiedad social. Los resultados confirmaron la eficacia del entrenamiento realizado en estudiantes universitarios de Educación social y avalan la pertinencia de controlar la variable ansiedad social en los entrenamientos en habilidades sociales.

Alarcón & Borja (2016) en su investigación: *Diseño de un programa interactivo de prevención de la ansiedad social en preadolescentes*. El objetivo del presente trabajo fue diseñar un programa interactivo para prevenir la aparición de la Ansiedad Social en preadolescentes escolares de 10 a 13 años, dirigido a instituciones educativas de carácter público o privado en la ciudad de Bogotá. Finalmente, el programa diseñado cuenta con cuatro módulos, el primero de estos dirigido a realizar la psicoeducación relacionada con el trastorno de ansiedad social y las emociones a los preadolescentes y los cuidadores que hagan parte del trabajo interactivo a través de la plataforma informática. El segundo módulo, se encuentra orientado al entrenamiento de la regulación emocional en los preadolescentes. Por su parte, el tercer y cuarto módulo están orientados al entrenamiento de habilidades sociales y estrategias de afrontamiento, que les permitan a los preadolescentes tener

herramientas para enfrentarse al entorno social.

Proaño (2016) en su investigación *Habilidades sociales y ansiedad social en estudiantes*. Tuvo como objetivo determinar la relación entre habilidades sociales y ansiedad en estudiantes de octavo, noveno y décimo grado de la Unidad Educativa Dr. Ricardo Cornejo Rosales. La metodología se enmarcó en la investigación cualicuantitativa debido a que se interpretó el problema, siendo de carácter social implicó investigar los pensamientos y sentimientos de los estudiantes, además de sustentar la misma a través del marco teórico y de la investigación mediante datos estadísticos. Se utilizó la técnica psicométrica aplicando el test BAS que permitió medir el nivel de desarrollo de las habilidades sociales y el test CR-MAS para determinar los niveles de ansiedad. Dando como resultado una relación medianamente significativa, que da origen a la elaboración de un programa de entrenamiento en las habilidades sociales y técnicas que permitirán disminuir los niveles de ansiedad, tomando en cuenta que las habilidades sociales son fundamentales para el desenvolvimiento social de las personas.

Caballo, Irurtia, Olivares, y Salazar (2014) en su investigación: *Relación de las habilidades sociales con la ansiedad social y los trastornos de la personalidad*. La relación entre las habilidades sociales (HHSS) y la ansiedad social (AS) ha sido planteada conceptualmente pero poco estudiada a nivel empírico. Más escasos son los trabajos sobre la relación entre las HHSS y los estilos/trastornos de la personalidad (TTPP). El presente trabajo pretende hallar las posibles relaciones entre las HHSS por una parte, y la AS y los estilos/TTPP, por la otra, en una muestra mayoritariamente de estudiantes universitarios. Las correlaciones entre las puntuaciones totales de los instrumentos de HHSS y AS fueron de moderadas a altas y negativas, es decir, que a menor habilidad social mayor ansiedad social

y viceversa. Se obtuvo también este mismo nivel de correlaciones al analizar las dimensiones específicas de cada constructo, lo que muestra que hay aspectos que se comparten entre las HHSS y la AS. Por otra parte, las relaciones entre HHSS y TTPP varían según el estilo/trastorno de personalidad específico.

Wagner, M. F., Pereira, A. S., & Oliveira, M. S. (2014). Este estudio tiene como objetivo evaluar la eficacia de un programa de entrenamiento en habilidades sociales (EHS) en la disminución de la ansiedad social. Participaron 32 estudiantes universitarios con sintomatología de ansiedad social que contestaron al “Cuestionario de ansiedad social para adultos” (CASOA30) y la “Escala de ansiedad social de Liebowitz-versión de autoinforme” (LSASSR). El programa de intervención, de 10 sesiones, aborda temas como el manejo de la ansiedad, el asertividad, técnicas de relajación, relaciones interpersonales, hablar en público y expresión de sentimientos. Las diferencias de medias y el tamaño de efecto muestran que se produjo un cambio significativo en las medidas postratamiento en comparación con las medidas pretratamiento, tanto a nivel global, como en las cinco dimensiones del CASO-A30 y en la LSAS-SR. Estos datos apoyan, además, la sensibilidad del CASO-A30 para medir los cambios en el tiempo y la validez de esta nueva medida de ansiedad social. Se concluye que el programa de EHS es eficaz para disminuir la ansiedad social de los universitarios y el CASO-A30 una medida adecuada para evaluar el trastorno de ansiedad social.

Investigaciones Nacionales

Cabanillas (2017) en su investigación: *Asociación entre ansiedad social y trastorno por abuso de alcohol en pacientes de un hospital público en el Perú*. Objetivo: Determinar si existe asociación entre ansiedad social y trastorno por abuso de consumo de alcohol en

pacientes del Hospital Belén de Trujillo. Material y Métodos: Se llevó a cabo un estudio de tipo analítico, observacional, retrospectivo de casos y controles. La población de estudio estuvo constituida por 123 pacientes quienes se dividieron en 2 grupos: con trastorno por abuso de consumo de alcohol o sin esta patología; se aplicó la prueba de chi cuadrado y el cálculo del odds ratio. Resultados: No se apreciaron diferencias significativas entre los grupos de estudio en relación con las variables edad, género y grado de instrucción entre los pacientes con abuso de consumo de alcohol o sin esta patología ($p > 0.05$). La frecuencia de ansiedad social en pacientes con trastorno por abuso de consumo de alcohol fue 36%. La frecuencia de ansiedad social en pacientes sin trastorno por abuso de consumo de alcohol fue 20%. La ansiedad social es factor asociado a trastorno por abuso de consumo de alcohol con un odds ratio de 2.4 el cual resultó significativo.

Briones (2017) en su investigación: *Habilidades sociales según el género en estudiantes*. Tuvo como objetivo determinar la diferencia de habilidades sociales según el género en estudiantes. La población fue conformada por 123 varones y 114 mujeres del Colegio Adventista Puno de primero a quinto de secundaria. El diseño corresponde al no experimental, de corte transversal, de tipo descriptivo comparativo. El instrumento utilizado fue el test de EHS escala de habilidades sociales de Elena Gimero Gonzales adaptado por el Ps. Cesar Ruiz Alva Universidad Cesar Vallejo de Trujillo en el año 2006 que consta de 33 ítems, distribuidos en seis dimensiones: autoexpresión de situaciones, defensa de los propios derechos como consumidor, expresión de enfado o disconformidad, decir no y cortar interacciones, hacer peticiones, iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto. Para el vaciado de datos se usó el paquete estadístico SPSS statistics versión 23. Los resultados mostraron una diferencia respecto a las puntuaciones obtenidas entre las poblaciones de estudio ($t = -2,119$), esta diferencia según el valor de ($p = ,035$) fue menor a (0.05), indicando

una diferencia estadísticamente significativa; por lo tanto, se rechaza la H_0 a favor de la H_a asumiendo que existe diferencia significativa de las habilidades sociales según el género en estudiantes.

Sánchez (2016) en su investigación *Ansiedad y habilidades sociales en alumnos*. Tuvo como objetivo determinar la relación existente entre la ansiedad Estado - Rasgo y las habilidades sociales en alumnos del nivel secundario de la institución educativa policial Mariano Santos Mateos. La muestra estuvo constituida por 144 estudiantes de 2°, 3° y 4° año de educación secundaria. Para dicha investigación se les aplicó a los estudiantes dos instrumentos, El Inventario de Ansiedad Rasgo – Estado (IDARE) y La Escala de Habilidades Sociales de Gismero. Al analizar los resultados encontrados podemos ver que la ansiedad estado y las habilidades sociales se correlacionan altamente significativa.

Huamán (2014) en su investigación *Prevalencia y factores de riesgo asociados a fobia social en adolescentes*. Mediante un estudio observacional, prospectivo y transversal, se evaluaron 367 adolescentes. Se aplicó la Escala de Evitación y Malestar Social (SADS) para identificar los casos de Fobia Social y una encuesta para el estudio de los factores asociados. La comparación de variables categóricas se realizó con la prueba chí cuadrado, la asociación bivariada se evaluó mediante cálculo del Odds Ratio, y la asociación multivariada mediante análisis de regresión logística. Resultados: La fobia social se presenta en el 14,7 % de los adolescentes; en el análisis multivariado 4 de los factores analizados mostraron un efecto significativo en la probabilidad de padecer fobia social: Antecedente de patología psiquiátrica familiar (OR=5,84; IC=2,05-16,66), frustración económica (OR=2,35; IC=1,01-5,44), frustración sentimental (OR=7,87; IC=3,39-18,32) y malas relaciones sociales (OR=3,93; IC=1,47- 10,55). Conclusiones: Se encontró una prevalencia superior a la descrita en la literatura mundial, pero similar a estudios realizados en Perú. Tener

antecedente de patología psiquiátrica familiar, frustración económica, frustración sentimental y malas relaciones sociales; se han relacionado a mayor probabilidad de padecer fobia social.

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo general

Establecer la relación que existe entre la ansiedad social y las habilidades sociales de los estudiantes universitarios de psicología de la Universidad Nacional Federico Villarreal del 2do semestre matriculados en el 2017-2.

1.3.2 Objetivos específicos

1. Determinar la relación que existe entre la ansiedad social y las habilidades sociales de sentimientos de los estudiantes universitarios de psicología de la Universidad Nacional Federico Villarreal.
2. Determinar la relación que existe entre la ansiedad social y las habilidades sociales de planificación de los estudiantes universitarios de psicología de la Universidad Nacional Federico Villarreal.
3. Determinar la relación que existe entre la ansiedad social y las habilidades sociales de estrés de los estudiantes universitarios de psicología de la Universidad Nacional Federico Villarreal.

1.4 Justificación

Justificación teórica

El estudio se justifica a razón del aporte que brinda al conocimiento las variables: Ansiedad Social y Habilidades Sociales, a como interactúan, a su asociación, ya que actualmente no se cuenta con suficiente información sobre la correlación existente entre

ambas. En el ámbito universitario existe la preocupación actual por los problemas de ansiedad social que viene presentándose en los estudiantes y que en muchos casos conlleva a que abandonen sus estudios por el malestar emocional que le genera interactuar con los demás, entendiendo que uno de los principales objetivos en el desarrollo académico universitario es la participación constante del estudiante en la construcción de sus aprendizajes, es allí donde algunos teóricos coinciden en señalar la ausencia o escasa presencia de adecuadas habilidades sociales para interactuar con los demás en un contexto educativo; así mismo servirá como aporte teórico para nuevos conocimientos en otras investigaciones.

Justificación práctica

La presente investigación pretende a partir de los resultados obtenidos que en las universidades se diseñen programa de habilidades sociales para la comunidad estudiantil con la finalidad de reducir el nivel de ansiedad social que existe.

Justificación metodológica

Se siguió los procedimientos del método científico, así mismo, se utilizaron el inventario de Fobia/Ansiedad Social y la Lista de Chequeo de Habilidades Sociales de Goldstein que son instrumentos válidos y fiables y por lo tanto pueden ser empleados en otras investigaciones con la misma temática.

1.5 Hipótesis

1.5.1 Hipótesis general

Ha Existe relación significativa entre la ansiedad social y las habilidades sociales de los estudiantes universitarios de psicología de la Universidad Nacional Federico Villarreal del 2do semestre matriculados en el 2017-2.

Ho No existe relación significativa entre la ansiedad social y las habilidades sociales de los estudiantes universitarios de psicología de la Universidad Nacional Federico Villarreal del 2do semestre matriculados en el 2017-2.

1.5.2 Hipótesis específicas

1. Existe relación significativa entre la ansiedad social y las habilidades sociales de sentimientos de los estudiantes universitarios de psicología de la Universidad Nacional Federico Villarreal.
2. Existe relación significativa entre la ansiedad social y las habilidades sociales de planificación de los estudiantes universitarios de psicología de la Universidad Nacional Federico Villarreal.
3. Existe relación significativa entre la ansiedad social y las habilidades sociales de estrés de los estudiantes universitarios de psicología de la Universidad Nacional Federico Villarreal.

II. Marco teórico

2.1 Bases teóricas

2.1.1 Ansiedad Social

Dentro del campo científico los profesionales de la psicología dedicados al estudio y la investigación han brindado numerosos aportes que contribuyeron a describir la denominación de ansiedad social, a continuación, se presentará las siguientes definiciones:

Valles & Valles (2011) al igual que otros autores sostienen que:

Las personas socialmente ansiosas, suelen responder poniendo atención a las señales internas y externas de cómo son percibido por los demás; igualmente a los recuerdos de sucesos anteriores socialmente negativos, produciéndose así distorsiones de los eventos basados en interpretaciones negativas; como resultado existe un aumento de indicadores ansiógenos y de preocupación sobre la evaluación negativa de su persona y de su actuar, si en tales situaciones existe evitación esto dará alivio de los síntomas ansiógenos lo que contribuiría al mantenimiento de la ansiedad frente a una situación social. (p.15).

Por su parte García (2013) logra realizar una definición más concisa afirmando:

La ansiedad social es un estado de malestar emocional que se caracteriza por el temor intenso, persistente y crónico a situaciones sociales tanto de interacción como de actuación, en donde la persona se percibe evaluada negativamente por otros, generando respuestas fisiológicas, cognitivas y conductuales que afectan significativamente su funcionamiento social, siendo las conductas de escape o evitación las que supuestamente reducen el malestar generando un alivio momentáneo sin embargo es todo lo contrario (p.25).

Para Bados (2009) “El trastorno de ansiedad social, se caracteriza por un miedo intenso, persistente y excesivo en respuesta a una o más situaciones sociales o actuaciones delante de otros en las cuales la persona se ve expuesta a gente desconocida o al posible escrutinio por parte de los demás” (p.2).

Por otra parte, Antony & Swinson (2014) refieren: “La ansiedad social es la incomodidad o nerviosismo experimentado en las situaciones sociales, que habitualmente se origina en el miedo a hacer algo embarazoso (...) causar mala impresión o ser criticado por los demás” (p.27).

Las definiciones que previamente se han presentado y analizado, permiten afirmar que la ansiedad social es la manifestación de incomodidad o malestar emocional, el cual se da a través de respuestas psicofisiológicas, cognitivas y conductuales que presentan los sujetos frente a situaciones sociales que consideran amenazantes, siendo la expectativa de ser evaluado negativamente por los demás lo que conduce a experimentar los síntomas desagradables; los afectados recurren a medidas de evitación, seguridad o escape, lo que conlleva al mantenimiento de la ansiedad social, convirtiéndose en un problema de salud que afecta seriamente las actividades académicas, sociales, laborales, entre otros.

2.1.2 Modelos Teóricos de la adquisición de ansiedad social

Las primeras investigaciones realizadas sobre la ansiedad social señalan la interacción que existe en los tres sistemas de respuesta del individuo: cognitivo, conductual y fisiológico. Los hallazgos encontrados en los sujetos afectados por ansiedad social indican la presencia de respuestas disfuncionales en cualquiera de los

tres sistemas o en todos, esto generaría una situación social aversiva y daría paso a un continuo proceso de adquisición y respuesta de incompetencia e inhibición social cada vez mayor. Lang (1970) y Rachman (1976) (citado en Cía, 2004, p.235). Existen estudios que han aportado valiosa información sobre el desarrollo y mantenimiento de los problemas de ansiedad social. A partir de ellos surge la necesidad de explicarlos en el campo de la investigación a través modelos teóricos como el cognitivo conductual.

Modelo de Barlow (1988)

Este autor señala que las personas en algún momento de la vida son sensibles de ser desaprobados o criticados socialmente, pero no todos desarrollan la ansiedad social como enfermedad. Este modelo señala que ciertos acontecimientos vitales comprenden interacciones o desempeños sociales los cuales pueden constituir la base sobre la que se desarrollen en sujetos vulnerables falsas o verdaderas alarmas; una vez aprendido estas respuestas de alarma en situaciones sociales propiciara el desarrollo de una ansiedad anticipatoria referida a las situaciones sociales. Según Barlow, su modelo explica cómo se va dando lugar en los sujetos la pérdida de control y el estrechamiento de la atención, seguido, se genera disfunciones siendo esto motivo de constante preocupación en el individuo que se muestra incapaz de detener o controlar ocasionándole problemas en su actuar y desempeño social. A partir de entonces puede activarse el mismo proceso en situaciones sociales similares, mediante mecanismos de generalización y condicionamiento; además de la expectativa ansiosa que focaliza la atención en la percepción negativa de su actuar (citado en Cía, 2004, p.239).

Modelo de Schlenker y Leary (1982)

Esta teoría explica como en el transcurso de nuestra vida social, existe la posibilidad de que influyamos en otras personas, o de ser influidos por ellas, en la búsqueda del reconocimiento y la aceptación de los demás, entendiendo los sucesos como positivos y negativos, y que depende de las actitudes de los demás. Manejar esta impresión es beneficioso para la vida en sociedad y el logro de objetivos está condicionado a dicha influencia, a esto los autores denominan conductas de autorepresentación. Además, Schlenker y Leary postulan que la ansiedad social surge cuando una persona desea dar determinada impresión y, pese a ello, se siente insegura de lograrlo. Aquí intervienen dos factores la motivación y la posibilidad subjetiva de lograrlo. Ante circunstancias, donde los sujetos experimentan exigencia social para alcanzar una impresión deseada frente a los demás, la ansiedad social se incrementaría, limitando su actuar. Como resultado de la ansiedad experimentada los sujetos que desarrollan ansiedad social llegarían a ejercer tácticas seguras y protectoras como guardar silencio, retraerse o distanciarse para prevenir determinados daños que podrían influir en su imagen social (citado en Cía, 2004, p.237).

Modelo de Clark y Wells (1995)

Según este modelo, los sujetos que padecen de ansiedad social se encuentran en un constante estado de alerta percibiendo distorsionadamente las situaciones sociales como peligrosas lo cual conlleva a realizar conductas de evitación y seguridad que mantiene la ansiedad. Los autores señalan la existencia de dos tipos de factores: factores de vulnerabilidad y factores de mantenimiento. El primero da énfasis a lo cognitivo donde destaca la presencia de creencias negativas sobre uno mismo, esto conduce al sujeto a imponerse normas rígidas en su actuar con los otros y a adelantar conclusiones catastróficas sobre la evaluación que supone los demás hacen de él, esto conduce a estar activamente

centrado su atención en su desenvolviendo, en lugar de la interacción social lo que daría lugar a la misma ansiedad. Este factor de vulnerabilidad facilita el procesamiento de las situaciones sociales como peligrosas, esto a su vez activa las redes motivacionales del miedo en los tres niveles.

Todo ello da lugar a que la ansiedad social sea mantenida por los siguientes factores: En primer lugar, el individuo se ve a sí mismo como un objeto social y lo procesa así, y al tener la atención autofocalizada, esto le impide recibir un feedback claro de cómo son percibidos por los otros. En segundo lugar, se da la activación de conductas de evitación y/o “de seguridad” que frenan o dificultan la exposición a dichas situaciones y, por tanto, la reprocesamiento emocional. En tercer lugar, el sujeto logra focalizar e interpretar negativamente los síntomas de ansiedad como prueba de lo torpe e incompetente que es. Además, mencionan la evaluación negativa que hacen los sujetos después de su actuación seguida de reproches, críticas, descalificaciones que ellos mismos se hacen para castigarse y así reafirmar sus creencias negativas (citado en Vera y Roldán, 2009, p.39).

2.1.3 Sintomatología de la ansiedad social

Cía (2004, p.16). La ansiedad social presenta un conjunto de síntomas característicos que se mencionan a continuación:

- a) A nivel fisiológico:** Palpitaciones, taquicardia, estremecimiento o temblores, rubor facial, tensión muscular, sudoración excesiva, dificultad para respirar, náuseas, mareos, molestias gástricas, dolores de cabeza.
- b) A nivel cognitivo:** Preocupación excesiva, atención autofocalizada, memoria selectiva, sensación de no poder concentrarse o de tener la mente en blanco, pensamientos negativos, creencias disfuncionales, dificultad para tomar decisiones.

- c) **A nivel conductual:** Evitación de las situaciones sociales, huida y/o escape de situaciones sociales, conductas de seguridad.

2.1.4 Factores de la ansiedad social

Antony & Swinson mencionaron los siguientes factores:

- a) **Biológicos:** Como la genética y un cambio en la tasa cerebral de determinados neurotransmisores, pueden contribuir a la ansiedad social.
- b) **Psicológicos:** Las experiencias y creencias de las personas contribuyen también al desarrollo de problemas de ansiedad social. Son muchos los estudios que indican que el aprendizaje desempeña un papel muy importante en el desarrollo del miedo. Es así como Rachman (1976) formula tres maneras por las cuales aprendemos a tener miedo a las situaciones, la primera a través de la experiencia directa negativa (trauma o consecuencias), la segunda por observación y la tercera de manera indirecta a través de la información (citado en Antony & Swinson, 2014, p.63-65).

2.1.5 Habilidades Sociales

En el siguiente apartado mencionaremos a algunos de los autores que han estudiado este tema, y que propusieron ideas sobre el significado de las habilidades sociales. Según Goldstein (1989):

Son conjunto de determinados comportamientos funcionales adquiridos y aprendidos, verbales y no verbales que son requeridos por los individuos y que les permite conducirse socialmente con éxito en sus relaciones interpersonales y dar soluciones a las posibles problemáticas interpersonales a las que está expuesto en su entorno (p.9).

Por su parte Monjas (1999) señala “Son aquellas actitudes que se necesitan al realizar alguna tarea social de manera competente. Vienen a ser comportamientos requeridos para entablar relaciones con los semejantes y mayores, de modo que todos resulten beneficiados” (citado en Borrego, 2010, p.14).

Caballo (2007) explica que es:

Un conjunto de comportamientos que emite la persona en un escenario compartido revelando su estado de ánimo, ideas, puntos de vista, de un modo adecuado a la situación, respetando a los demás; por lo general brindan solución a situaciones problemáticas inmediatas en un entorno social de manera eficaz, reduciendo la probabilidad de problemas posteriores (p.6).

Peñañiel & Serrano (2010) la definen como: “Un repertorio de comportamientos o destrezas socialmente apropiadas obtenidas en la interacción con el entorno, es un conjunto de respuestas específicas asociadas a determinadas clases de estímulo que son adquiridas mediante procesos de aprendizaje” (p.8).

Lozano, Martínez & Romera (2013) sostienen:

Son todas aquellas conductas adquiridas o aprendidas en el entorno social, son observables, verbales y no verbales que responden a una serie de normas y valores en la vida de las personas para un adecuado funcionamiento social, lo que les permitirá interactuar de manera eficaz en situaciones de la vida diaria o problemáticas frente a los demás (p.32).

Teniendo en cuenta estas afirmaciones, se puede concluir que las habilidades sociales representan comportamientos adquiridos por el sujeto para relacionarse satisfactoriamente con los demás, lo cual le permite expresar de manera adecuada pensamientos, emociones y deseos, esto suscita un mejor actuar, respuesta o accionar en el establecimiento y mantenimiento de relaciones interpersonales saludables, del

mismo modo permite hacer frente a posibles conflictos a través de la búsqueda de soluciones inmediatas minimizando las circunstancias adversas.

2.1.6 Modelos de adquisición de las habilidades sociales

Modelo de la teoría conductual

Sostiene que el aprendizaje es el resultado de acciones que realiza el individuo y que se ven reforzadas por estímulos externos. Lo que expresa que el carácter conductual, es decir, la conducta, responde a como nos trata el medio donde se da tal actitud. Según esta teoría, el aprendizaje se alcanza de la siguiente forma: Estímulo Respuesta Consecuencia (positiva o negativa). Es así como la conducta está determinada por acciones y reacciones que, de ser beneficiosas, refuerzan el comportamiento; es decir depende tanto de las influencias ambientales que lo preceden como de aquellas que la siguen “consecuencias”. (citado en Castejón, González, Gilar, Miñano, 2013, p.55).

Teoría del aprendizaje social de Bandura (1977)

A partir de sus estudios se entiende que las habilidades sociales son conductas aprendidas como resultado de experiencias observacionales, por lo tanto, los individuos aprenden a comportarse no sólo por medio de la instrucción (cómo los padres, maestros, otras autoridades y modelos quienes les indican cómo comportarse), sino también, por medio de la observación (cómo ven que los adultos y sus pares se comportan) y, observar cómo se desenvuelven eficazmente otras personas en una situación de interacción social constituye una fuente de aprendizaje por efectos del modelado comportamental. Este autor describió la influencia del aprendizaje observacional o vicario “modelado” en la conducta social, señalando que

la conducta de un niño se consolida, o se modifica, conforme a las consecuencias que surgen de sus acciones y a la respuesta de los demás a sus conductas.

2.1.7 Características de las habilidades sociales

Castilla (2004, p.94) mencionó las siguientes características:

- Se adquieren principalmente a través del aprendizaje.
- Se dan en contextos interpersonales.
- Incluyen comportamientos verbales y no verbales específicos.
- Su aplicación depende de las reacciones del medio y de cómo son los actores intervinientes en la interacción.
- Está basada en la reciprocidad y la correspondencia.
- La conducta social puede ser objetivada y especificada a los efectos de mejorar su aprendizaje.

2.1.8 Componentes de las habilidades sociales

Caballo (2007) señaló tres componentes que a continuación detallamos:

- a) **Conductual:** Conformado por la comunicación no verbal, comunicación paralingüística y la comunicación verbal. La comunicación no verbal cual hace referencia a: miradas, gestos, contacto físico y apariencia personal. La comunicación paralingüística, va referida al volumen, al timbre, y otras características del habla. La comunicación verbal, refiere a la conversación y a sus elementos como durabilidad, humor y turnos.
- b) **Cognitivo:** Se refiere a las percepciones sobre ambientes de comunicación y al conocimiento del individuo: competencias cognitivas, modos de codificarse, modos

personales, expectativas, valores subjetivos de los estímulos y sistemas de regulación.

- c) **Fisiológico:** Es un componente menos trascendente en el desarrollo y entrenamiento de las habilidades sociales ya que ellas están determinadas por los otros componentes. Éstas son referidas a las condiciones orgánicas del sujeto: tasa cardíaca, presión, flujo sanguíneo, respuestas de los músculos y la respiración (p.20-21, 86, 94-96).

2.1.9 Clasificación de las habilidades sociales

Existen varias clasificaciones, pero se consideró más relevante la clasificación de Goldstein et al, (1980) la cual forma parte del Programa de Aprendizaje Estructurado de Habilidades Sociales y cuenta con seis categorías que podríamos considerar molares, y sus correspondientes habilidades moleculares:

- a) **Iniciación de habilidades sociales:** Atender, escuchar, comenzar y mantener una conversación, realizar preguntas, dar las gracias, presentarse, presentar a otras personas, hacer cumplidos y saludar.
- b) **Habilidades sociales avanzadas:** Pedir ayuda, estar en compañía, seguir y dar instrucciones, discutir, disculparse y convencer a los demás.
- c) **Habilidades para manejar sentimientos:** Conocer y expresar los sentimientos propios, comprender los sentimientos de los demás, afrontar el enfado de los demás, expresar afecto, manejar el miedo y recompensarse por lo realizado.
- d) **Habilidades alternativas a la agresión:** Pedir permiso, compartir, ayudar a los otros, negociar, utilizar el control personal, defender los derechos propios,

responder a la amenaza, evitar problemas con los demás y no responder a la agresión física.

- e) **Habilidades para el manejo del estrés:** Exponer y responder a una queja, deportividad tras el juego, manejo de la vergüenza, defender a un amigo, responder a la persuasión, al fracaso y a la acusación, manejo de mensajes contradictorios, prepararse para una conversación difícil y manejar la presión de grupo.
- f) **Habilidades de planificación:** Tomar decisiones, discernir la causa de un problema, establecer una meta, decidir sobre las habilidades propias, recoger información, ordenar los problemas en función de su importancia y concentrarse en la tarea.

III. Método

En la investigación se trabajó con el enfoque cuantitativo (procesamiento de datos) lo cual corresponde al método hipotético deductivo ya que se realizó la recolección de datos para la contrastación de las hipótesis con base en la medición numérica y el análisis estadístico, es secuencial y probatorio, se tomaron decisiones y finalmente conclusiones. Hernández, Fernández y Baptista (2014).

3.1 Tipo de Investigación

El tipo de investigación es correlacional; tiene como finalidad conocer la relación de asociación que existe entre dos o más variables en un contexto en particular. (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

3.1.1 Diseño de Investigación

Se utilizó el diseño no experimental, no hubo manipulación de las variables ansiedad social y habilidades sociales. El estudio fue de corte transversal porque la investigación se realizó en un momento dado. (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

3.2 Ámbito temporal y espacial

Se consideraron estudiantes de psicología de ambos sexos, matriculados en el 2do semestre del año 2017 de la Universidad Nacional Federico Villareal ubicada en la ciudad de Lima. No se consideraron estudiantes de otras facultades tampoco aquellos que llegaron después de la aplicación del instrumento.

3.3 Variables

3.3.1 Definición conceptual

Ansiedad Social

La ansiedad social es un estado de malestar emocional que se caracteriza por el temor intenso, persistente y crónico a situaciones sociales tanto de interacción como de actuación, en donde la persona se percibe evaluada negativamente por otros, generando respuestas fisiológicas, cognitivas y conductuales que afectan significativamente su funcionamiento social, siendo las conductas de escape o evitación las que supuestamente reducen el malestar generando un alivio momentáneo sin embargo es todo lo contrario (García, 2013, p.25).

Habilidades Sociales

Se define como el conjunto de determinados comportamientos funcionales adquiridos y aprendidos, verbales y no verbales que son requeridos por los individuos y que les permite conducirse socialmente con éxito en sus relaciones interpersonales y dar soluciones a las posibles problemáticas interpersonales a las que está expuesto en su entorno (Goldstein, 1989, p.9).

3.3.2 Operacionalización de variables

Ansiedad Social

Los puntajes logrados indicaran la presencia o ausencia de ansiedad social y el nivel en el que se encuentran los sujetos evaluados: máxima, grave, moderada, leve y ausente.

Habilidades Sociales

Los puntajes logrados indicaran el nivel de habilidades sociales en el que se encuentran los sujetos evaluados: excelente nivel, buen nivel, nivel medio, bajo nivel y deficiente; y sus dimensiones: planificación, expresión de sentimientos y el manejo del estrés.

3.4 Población y muestra

3.4.1 Población

La población de la presente investigación estuvo conformada por todos los estudiantes de psicología matriculados en el 2do semestre del año lectivo 2017 de una universidad nacional.

3.4.2 Muestra y método de muestreo

Muestra

La muestra estuvo conformada por 230 estudiantes de psicología de una universidad nacional. El procedimiento consistió en invitar de manera voluntaria a todos los estudiantes de psicología de ambos sexos matriculados en el 2do semestre del año 2017 de una universidad nacional a participar de una evaluación que mide el nivel de ansiedad y de habilidades sociales.

Método de muestreo

No probabilístico, al respecto Hernández, Fernández y Baptista (2010) señalan “que la elección de los elementos no depende de la probabilidad, sino de causas relacionadas con las características de la investigación o de quien hace la muestra” (p.176).

Siendo el tipo de muestreo que se utilizó, estratégico o de conveniencia. Para Cea (1988), “responde a una modalidad de muestreo no probabilístico, en el que la selección de las unidades muestrales responde a criterios subjetivos, acordes con los objetivos de la investigación” (p.200).

Se concluye que la población es igual que la muestra, al respecto Ramirez (1997) indico “la muestra censal es aquella donde todas las unidades de investigación son consideradas como muestra” (pag 48).

Criterios de inclusión: Se consideraron estudiantes de psicología de ambos sexos, matriculados en el 2do semestre del año 2017 de la Universidad Nacional Federico Villareal.

Criterios de exclusión: No se consideraron estudiantes de otras facultades.

3.5 Instrumentos o materiales

Los instrumentos empleados fueron el inventario de Fobia/Ansiedad Social y la Lista de Chequeo de Habilidades Sociales.

Inventario de Fobia/Ansiedad Social

Para la presente investigación se utiliza el Inventario de Fobia Social, el cual fue desarrollado por Connor y colaboradores (2000), quienes se basaron en la Escala Breve de Fobia Social, elaborada por Davidson y colaboradores (1991). El inventario cuenta con 17 ítems que se contesta en una escala de 0 a 4, y la puntuación total llega a 68 puntos. La escala es autoadministrada y recoge respuestas de miedo, evitación y malestar físico a situaciones sociales. En la publicación original, presentó una consistencia interna de 0.87 a 0.94 en sujetos con ansiedad social y de 0.82 a 0.90 en personas sin ella, así como una confiabilidad test-retest (evaluada a tres semanas) de 0.84 a 0.78 en personas con ansiedad social además de demostrar ser sensible al cambio después de un tratamiento. Posee validez de constructo. En cuanto a la confiabilidad del instrumento, se determinó en un estudio piloto previo encontrándose un Alfa de Cronbach de 0.926.

Lista de Chequeo de Habilidades Sociales

La Lista de Chequeo de Habilidades Sociales de Goldstein fue construida por el Dr. Arnold P. Goldstein en New York en 1978, siendo traducida al español inicialmente por Rosa Vásquez en 1983 y adaptada por Ambrosio Tomás en 1995. Su objetivo principal es

determinar las deficiencias y competencias que tiene una persona en sus habilidades sociales e identificar el uso y la variedad de habilidades sociales, personales e interpersonales. Además, permite obtener información precisa y específica sobre el nivel de habilidades del sujeto (Tomas, 1995).

El instrumento consta de 50 preguntas, repartidas en 6 dimensiones de la siguiente forma: habilidades básicas (8 ítems), habilidades avanzadas (6 ítems), habilidades relacionadas a los sentimientos (7 ítems), habilidades alternativas a la agresión (9 ítems), habilidades para hacer frente al estrés (12 ítems), habilidades de planificación (8 ítems). Su administración puede ser individual o colectiva a sujetos desde 12 años en adelante. El tiempo aplicación promedio es de 20 minutos. Consta de un manual, una hoja de preguntas de 50 ítems y otra de respuestas el cual el sujeto elegirá de acuerdo a su grado de habilidad: Nunca (N), Rara vez (RV), A veces (AV), A menudo (AM), Siempre (S) cuya puntuación va de 1 al 5 respectivamente), siendo el máximo puntaje de 250 puntos y el mínimo de 50 puntos. En el presente estudio la lista consta de 27 ítems que evalúa tres factores o dimensiones: sentimientos (del 1- 07), para el estrés (del 08 – 19) y de planificación (del 20 – 27). Posee validez de constructo. En cuanto a la confiabilidad del instrumento, se determinó en un estudio piloto previo encontrándose un Alfa de Cronbach de 0.915.

3.6 Procedimiento

Inicialmente se realizó las coordinaciones con las autoridades correspondientes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Federico Villarreal para la realización de la presente investigación.

Se coordinó con el área de investigación de la Facultad de Psicología para la aplicación de las pruebas a los estudiantes en forma grupal con fecha y hora acordada con anticipación,

teniendo como duración una hora aproximadamente, previa firma de consentimiento informado.

3.7 Análisis de Datos

Los datos obtenidos fueron procesados en el programa estadístico Statistical Package for the Social Science versión 24 (SPSS 24.0), iniciando con la prueba de normalidad utilizando Kolmogorov-Smirnov para las variables de estudio, ansiedad social y habilidades sociales.

Se realizó el método del análisis descriptivo, usando tablas estadísticas que mostraron los resultados finales de las variables y de cada dimensión, del mismo modo, se mostraron tablas de contingencia que presentan la relación de las dos variables.

Se realizó el método del análisis inferencial, puesto que se tiene que probar las hipótesis de investigación, por ello, se utilizó la correlación de Spearman para medir el grado de relación entre la variable ansiedad social y habilidades sociales.

IV. Resultados

4.1 Descripción de las variables de estudio

En la tabla 1 se observa las frecuencias de los niveles de la variable en forma total de la ansiedad social aplicada a los estudiantes universitarios de psicología de la Universidad Nacional Federico Villarreal del 2do semestre matriculados en el 2017-2, donde el 3.5% de los estudiantes indicaron un nivel ausente de la ansiedad social; el 59.6% de los estudiantes indicaron un nivel con intensidad leve en la ansiedad social; el 29.6% de los estudiantes indicaron un nivel con intensidad moderada en la ansiedad social; el 7% de los estudiantes indicaron un nivel con intensidad grave en la ansiedad social y el 0.4% de los estudiantes indicaron un nivel con intensidad máxima en la ansiedad social.

Tabla 1

Frecuencia de niveles de la variable Ansiedad Social (A.S).

Niveles	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Ausente	8	3.5	3.5	3.5
Intensidad leve	137	59.6	59.6	63.0
Intensidad moderada	68	29.6	29.6	92.6
Intensidad grave	16	7.0	7.0	99.6
Intensidad máxima	1	0.4	0.4	100.0
Total	230	100.0	100.0	

Nota: Base de datos de la aplicación del cuestionario de ansiedad social.

En la tabla 2, se observa las frecuencias de los niveles de la variable en forma total de las habilidades sociales aplicada a los estudiantes universitarios de psicología de la Universidad Nacional Federico Villarreal del 2do semestre matriculados en el 2017-2, donde el 68.3% de los estudiantes indicaron un buen nivel de habilidades sociales, el 25.7% indicaron

que existe un excelente nivel de habilidades sociales y un 6.0% indicaron un nivel medio de habilidades sociales.

Tabla 2

Frecuencia de niveles de la variable Habilidades Sociales (HHSS).

Niveles	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Nivel medio de HHSS	14	6.0	6.0	6.1
Buen nivel de HHSS	157	68.3	68.3	74.3
Excelente nivel de HHSS	59	25.7	25.7	100.0
Total	230	100.0	100.0	

Nota: Base de datos de la aplicación del cuestionario de habilidades sociales.

4.2 Correlación de las variables de estudio.

Tabla 3

Correlaciones de la Ansiedad social y las Habilidades Sociales.

			Total Ansiedad social	Total Habilidades sociales
Rho de Spearman	Total Ansiedad Social	Coefficiente de correlación	1,000	-,273**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	230	230
	Total Habilidades Sociales	Coefficiente de correlación	-,273**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	230	230

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

En la tabla 3, se observa que existe una correlación significativa inversa entre la ansiedad social y las habilidades sociales de los estudiantes de psicología de la Universidad Nacional Federico Villarreal del 2do semestre matriculados en el 2017-2 con un coeficiente

de correlación de -0.273 lo cual indica una correlación negativa débil entre las variables y $p = 0.000 < 0.01$; por lo tanto, se rechaza la H_0 .

Tabla 4

Correlaciones de la Ansiedad Social y las Habilidades Sociales de Sentimientos.

		Total Ansiedad social	Habilidades Sociales Sentimientos
Total Ansiedad Social	Coefficiente de correlación	1,000	-,203**
	Sig. (bilateral)	.	,002
	N	230	230
Habilidades Sociales Sentimientos	Coefficiente de correlación	-,203**	1,000
	Sig. (bilateral)	,002	.
	N	230	230

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

En la tabla 4, se observa que existe una correlación significativa inversa entre la ansiedad social y las habilidades sociales de sentimientos de los estudiantes de psicología de la Universidad Nacional Federico Villarreal del 2do semestre matriculados en el 2017-2 con un coeficiente de correlación de -0.203 lo cual indica una correlación negativa muy débil entre las variables y $p = 0.002 < 0.01$.

Tabla 5

Correlaciones de la Ansiedad Social y las Habilidades Sociales de Planificación

		Total Ansiedad social	Habilidades Sociales Planificación
Total Ansiedad social	Coefficiente de correlación	1,000	-,238**
	Sig. (bilateral)	.	,000
	N	230	230
Habilidades Sociales Planificación	Coefficiente de correlación	-,238**	1,000
	Sig. (bilateral)	,000	.
	N	230	230

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

En la tabla 5, se observa que existe una correlación significativa inversa entre la ansiedad social y las habilidades sociales de planificación de los estudiantes de psicología de la Universidad Nacional Federico Villarreal del 2do semestre matriculados en el 2017-2 con un coeficiente de correlación de -0.238 lo cual indica una correlación negativa débil entre las variables y $p = 0.000 < 0.01$.

Tabla 6

Correlaciones de la Ansiedad Social y las Habilidades Sociales de Estrés.

		Total Ansiedad social	Habilidades Sociales Estrés
Total Ansiedad Social	Coeficiente de correlación	1,000	-,234**
	Sig. (bilateral)	.	,000
	N	230	230
Habilidades Sociales_Estrés	Coeficiente de correlación	-,234**	1,000
	Sig. (bilateral)	,000	.
	N	230	230

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

En la tabla 6, se observa que existe una correlación significativa inversa entre la ansiedad social y las habilidades sociales de estrés de los estudiantes de psicología de la Universidad Nacional Federico Villarreal del 2do semestre matriculados en el 2017-2 con un coeficiente de correlación de -0.234 lo cual indica una correlación negativa débil entre las variables y $p = 0.000 < 0.01$.

V. Discusión

Teniendo en cuenta los resultados descriptivos e inferenciales se procedió a realizar la discusión de la investigación:

De acuerdo al objetivo general del presente estudio que fue establecer la relación existente entre la Ansiedad Social y las Habilidades Sociales en estudiantes universitarios de Psicología de una Universidad Nacional de Lima Metropolitana se ha obtenido una relación negativa significativa de grado bajo como se observa en la tabla 7, esto nos indica la asociación entre ambas por cuanto a valores elevados en una variable tenderán a mostrarse valores disminuidos en la otra variable; estos resultados guardan relación con otras investigaciones, mencionaremos a Proaño (2016) en su tesis *Habilidades Sociales y Ansiedad en estudiantes* donde sus resultados indicaron que existe una relación negativa significativa de grado moderado.

Con respecto a los objetivos específicos del presente estudio que fue determinar la relación entre la Ansiedad Social con las Habilidades Sociales de Sentimiento, Planificación y Estrés, los resultados indican que se ha obtenido una asociación negativa de grado bajo pero siempre estadísticamente significativa ($p < 0.01$). Por lo que postulamos las variables de Ansiedad Social y las tres categorías de Habilidades Sociales planteadas en la investigación actúan de manera vinculante, es así como guardan similitud con la investigación realizada por Caballo, V., Irurtia, M., Olivares, P. y Salazar I. (2014): *Relación de las Habilidades Sociales con la Ansiedad Social y los trastornos de la personalidad* donde los resultados arrojan correlaciones entre las puntuaciones totales de las HHSS y AS negativa significativa de grado moderado a alto, es decir, que a menor Habilidad Social mayor Ansiedad Social y viceversa. Se obtuvo también este mismo nivel de correlaciones al analizar las dimensiones específicas

de cada constructo, lo que muestra que hay aspectos que se comparten entre las HHSS y la AS.

También en la investigación realizada por Sánchez (2016) en su tesis *Ansiedad y Habilidades Sociales en alumnos de nivel secundario*, los resultados señalan una correlación negativa significativa entre las habilidades sociales y la ansiedad estado de grado moderado, lo mismo ocurre entre las habilidades sociales y la ansiedad rasgo. Por otro lado, se observa los resultados de las correlaciones entre la ansiedad estado y la de rasgo con las habilidades sociales según dimensiones, encontrándose correlaciones negativas significativas de grado moderado y bajo.

Por otra parte, la frecuente utilización del entrenamiento en HHSS como parte de los programas de tratamiento de la ansiedad social apoya también dicha relación. Al respecto en la investigación realizada Mendo, S., León, B., Felipe, E., & Polo, M. (2016) sobre el Entrenamiento en Habilidades Sociales en el contexto universitario: Efecto sobre las Habilidades Sociales para trabajar en equipos y la Ansiedad Social, contribuye con información relevante sobre el fortalecimiento de las Habilidades Sociales para trabajar en equipos y la reducción de la Ansiedad Social a través de la implementación de programas de entrenamiento. Además la investigación realizada por Wagner, M. F., Pereira, A. S., & Oliveira, M. S. (2014) Intervención sobre las dimensiones de la ansiedad social por medio de un programa de entrenamiento en habilidades sociales, también contribuye como un diseño de programa interactivo para disminuir la ansiedad social de los universitarios.

VI. Conclusiones

1. Existe una relación inversa y significativa entre la ansiedad y las habilidades sociales de los estudiantes universitarios de psicología de la Universidad Nacional Federico Villarreal del 2do semestre matriculados en el 2017-2 con un coeficiente de correlación de -0.273 y $p = 0.000 < 0.01$.
2. Existe una relación inversa y significativa entre la ansiedad y las habilidades sociales de sentimientos de los estudiantes universitarios de psicología de la Universidad Nacional Federico Villarreal del 2do semestre matriculados en el 2017-2 con un coeficiente de correlación de -0.203 y $p = 0.002 < 0.01$.
3. Existe una relación inversa y significativa entre la ansiedad y las habilidades sociales de planificación de los estudiantes universitarios de psicología de la Universidad Nacional Federico Villarreal del 2do semestre matriculados en el 2017-2 con un coeficiente de correlación de -0.238 y $p = 0.000 < 0.01$.
4. Existe una relación inversa y significativa entre la ansiedad y las habilidades sociales de estrés de los estudiantes universitarios de psicología de la Universidad Nacional Federico Villarreal del 2do semestre matriculados en el 2017-2 con un coeficiente de correlación de -0.234 y $p = 0.000 < 0.01$.

VII. Recomendaciones

1. Utilizar la escala de habilidades sociales completa en las futuras investigaciones, a pesar que la abreviada es válida y confiable, porque nos daría resultados más finos.
2. Continuar desarrollando investigaciones para el estudio de la ansiedad social y su relación con las habilidades sociales en muestras más grandes incluyendo a estudiantes de otras facultades tanto públicas como privadas, puesto que son pocos los estudios realizados sobre estas variables.
3. Implementar talleres y/o programas de habilidades sociales saludables en los primeros ciclos de la universidad lo que promueva una adecuada integración, participación y mejora en las interacciones interpersonales de los estudiantes, como una medida preventiva ante la existencia de problemas de ansiedad social. Asimismo, evaluar los programas de intervención basado en evidencias empíricas y contrastar su éxito terapéutico.
4. Diseñar programas para los estudiantes universitarios que presentan ansiedad social, con el fin de entrenarlos en habilidades sociales contribuyendo a la mejora en el desenvolvimiento social-académico de los estudiantes universitarios, brindando así una atención oportuna.

VIII. Referencias

- Alarcón, F. y Borja, H. (2016). *Diseño de un programa interactivo de prevención de la ansiedad social en preadolescentes*. (Tesis de maestría) Universidad Católica de Colombia.
- Antony, M. & Swinson R. (2014). *Manual práctico para el tratamiento de la timidez y la ansiedad social*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Archivaldo, M., Gonzáles F., Castillo, A. y Padrós, F. (2017). Evidencias de validez de la versión en español del Inventario de Fobia Social (SPIN). *Revista Universitas Psychologica*, 16 (2). Recuperado <https://bibvirtual.upch.edu.pe:2052/docview/2102868960/7431CDCA9E944AE3Q/1?aaccountid=42404>
- Bados, A. (2009). *Fobia Social: naturaleza, evolución y tratamiento*. Barcelona: Publicaciones de la Universidad de Barcelona.
- Borrego, P. V. (2010). *Manual entrenamiento en habilidades sociales. formación para el empleo*. Retrieved from <https://bibvirtual.upch.edu.pe:2089>
- Briones, Y. (2017). *Habilidades sociales según el género en estudiantes*. (Tesis de licenciatura) Facultad de Psicología Universidad Peruana Unión.
- Caballo, V. (2007). *Manual de Evaluación y entrenamiento de habilidades sociales* (7, ed.). Madrid: Siglo XXI de España Editores S.A.
- Caballo, V., Irurtia, M., Olivares, P. y Salazar, I. (2014). *Relación de las habilidades sociales con la ansiedad social y los trastornos de la personalidad*. (Tesis doctoral) Universidad de Granada, España.
- Cabanillas, A. (2017). *Asociación entre ansiedad social y trastorno por abuso de alcohol en pacientes de un hospital público en el Perú*. (Tesis de licenciatura) Universidad Privada Antenor Orrego, Trujillo.

- Castejón, J., González, C., Gilar, R., Miñano P. (2013). *Psicología de la educación*. Retrieved from <https://bibvirtual.upch.edu.pe:2089>
- Castilla, M. (2004). *Habilidades Sociales y educación. Estudio sobre una comunidad sorda*. Mendoza: Editorial Facultad de Educación Elemental y Especial.
- Cea, M. (1998). *Metodología cuantitativa: estrategias y técnicas de investigación social*. España: Síntesis.
- Cía, A. (2004). *Trastorno de Ansiedad Social. Manual diagnóstico terapéutica*. Buenos Aires: Polemos, 2004.
- Cohen, S., & Coronel, C. (2009). *Aportes de la teoría de las habilidades sociales a la comprensión del comportamiento violento en niños y adolescentes*. Recuperado de <https://www.aacademica.org/000-020/753>
- Davidson, J. Potts, N. Richichi, E. Krishnan, R. Ford, S. Smith, R. & Wilson, W. (1991). The Brief Social Phobia Scale. *Journal of Clinical Psychiatry*, 52, 48-51.
- García, L. (2013). *Trastorno de ansiedad social*. Madrid: Pirámide.
- García, S. (2012). *Ansiedad normal frente a ansiedad psicopatológica*. Recuperado de <http://www.psicia.com/ansiedad-normal-frente-a-ansiedad-patologica/>
- Goldstein, A. (1989). *Habilidades sociales y autocontrol en la adolescencia*, Martínez Roca, Barcelona.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, M. (2014). *Metodología de la Investigación*. México D.F: Mc Graw Hill.
- Huamán, L. (2014). *Prevalencia y factores de riesgo asociados a fobia social en adolescentes*. (Tesis de maestría) Universidad Nacional San Agustín de Arequipa.

- Jiménez, R. y Pérez, C. (2017). *Adaptación y validación de la escala social de Liebowitz en muestra clínica de un hospital estatal*. (Tesis de licenciatura) Facultad de Psicología, Universidad Ricardo Palma.
- Landers, C. (2006). *Desarrollo integral en la infancia: Una prioridad para la salud*. Washington; Pediatric Institute, OPS, BM.
- López, A., Moreno, L. y Villagrasa, C. (2010). *Manual de farmacología. Guía para el uso racional del medicamento*. (2 ed.). Barcelona, España: Editorial Elsevier.
- Lozano, L. J. L., Martínez, C. O., & Romera, M. M. D. M. (2013). *Destrezas sociales*. Retrieved from <https://bibvirtual.upch.edu.pe:2089>
- Mendo, S., León, B., del Barco, Felipe, E., & Polo, M. (2016). Entrenamiento en habilidades sociales en el contexto universitario: efecto sobre las habilidades sociales para trabajar en equipos y la ansiedad social. *Psicología conductual*, 24(3), 423-438. Recuperado de <https://bibvirtual.upch.edu.pe:2052/docview/1850699293?accountid=42404>
- Monjas, M. I. (2006). *Programa de enseñanza de habilidades de interacción social*. Madrid: CEPE
- Muñoz, C. (2011). *Habilidades sociales*. LOE editorial Paraninfo, España.
- Navas, W., y Vargas, M (2012). Trastorno de ansiedad: Revisión dirigida para atención primaria. *Revista Médica de Costa Rica y Centroamérica*. LXIX (604), 497-507.
- Olivos, X. (2013). *Entrenamiento de habilidades sociales para la integración psicosocial de inmigrantes* (Tesis doctoral) Universidad Complutense de Madrid, España.
- Palomino, J. Peña, J, Zevallos, G y Orizano, L. (2015). *Metodología de la investigación*. Lima: San Marcos.
- Peña, E. & Serrano, C. (2010). *Habilidades Sociales*. Madrid: Edítex.

- Proaño, A. (2016). *Habilidades sociales y ansiedad social en estudiantes*. (Tesis de maestría) Universidad Central del Ecuador .
- Ramírez, (1997). *Metodología de la información* [Documento en línea] Recuperado el 13 de junio del 2011, de <http://www.slideshares.net/oladys/anlisis-de-un-informe-de-investigación>
- Sánchez, D. (2016). *Ansiedad y habilidades sociales en alumnos*. (Tesis de maestría) Universidad Privada del Norte.
- Skinner, B. (1938). *The behavior of organisms*, Appleton-Century-Crofts, Nueva York.
- Valles, A. & Valles C. (2011). *Ansiedad social en estudiantes adolescentes*. Bogotá: Ediciones de la U.
- Wagner, M. F., Pereira, A. S., & Oliveira, M. S. (2014). Intervención sobre las dimensiones de la ansiedad social por medio de un programa de entrenamiento en habilidades sociales. *Psicología conductual*, 22(3), 423-440. Recuperado de <https://bibvirtual.upch.edu.pe:2052/docview/1644151287?accountid=42404>

IX. Anexos

Anexo 01

LISTA DE CHEQUEO DE HABILIDADES SOCIALES

Responde marcando un aspa (x) la respuesta que Ud. Crea conveniente, según el patrón.

Si Ud. **nunca** usa la habilidad, marque (N)
 Si Ud. **rara vez** usa la habilidad, marque (RV)
 Si Ud. **a veces** usa la habilidad, marque (AV)
 Si Ud. **a menudo** usa la habilidad, marque (AM)
 Si Ud. **siempre** usa la habilidad, marque (S)

1	¿Intenta comprender y reconocer las emociones que experimenta?	N	RV	AV	AM	S
2	¿Permite que los demás conozcan lo que siente?	N	RV	AV	AM	S
3	¿Intenta comprender lo que sienten los demás?	N	RV	AV	AM	S
4	¿Intenta comprender el enfado de la otra persona?	N	RV	AV	AM	S
5	¿Permite que los demás sepan que Ud. se interesa o se preocupa por ellos?	N	RV	AV	AM	S
6	¿Cuándo siente miedo, piensa por qué lo siente, y luego intenta hacer algo para disminuirlo?	N	RV	AV	AM	S
7	¿Se da a sí mismo una recompensa después de hacer algo bien?	N	RV	AV	AM	S
8	¿Le dice a los demás de modo claro, pero no con enfado, cuando ellos han hecho algo que no le gusta?	N	RV	AV	AM	S
9	¿Intenta escuchar a los demás y responder imparcialmente cuando ellos se quejan de Ud.?	N	RV	AV	AM	S
10	¿Expresa un cumplido al otro equipo después de un juego si ellos se lo merecen?	N	RV	AV	AM	S
11	¿Hace algo que le ayude a sentir menos vergüenza o estar menos cohibido?	N	RV	AV	AM	S
12	¿Determina si lo han dejado de lado en una actividad y luego hace algo para sentirse mejor en esa situación?	N	RV	AV	AM	S
13	¿Manifiesta a los demás cuando siente que un amigo no has sido tratado de manera justa?	N	RV	AV	AM	S
14	¿Si alguien está tratando de convencerlo de algo, piensa en la posición de esa persona y luego en la propia antes de decidir qué hacer?	N	RV	AV	AM	S
15	¿Intenta comprender la razón por la cual ha fracasado en una situación particular?	N	RV	AV	AM	S
16	¿Reconoce y resuelve la confusión que se produce cuando los demás le explican una cosa, pero dicen y hacen otras?	N	RV	AV	AM	S
17	¿Comprende de qué y por qué ha sido acusado y luego piensa en la mejor forma de relacionarse con la persona que hizo la acusación?	N	RV	AV	AM	S

18	¿Planifica la mejor forma para exponer su punto de vista, antes de una conversación problemática?	N	RV	AV	AM	S
19	¿Decide lo que quiere hacer cuando los demás quieren que haga otra cosa distinta?	N	RV	AV	AM	S
20	¿Si se siente aburrido, intenta encontrar algo interesante que hacer?	N	RV	AV	AM	S
21	¿Si surge un problema, intenta determinar que lo causó?	N	RV	AV	AM	S
22	¿Determina de manera realista lo que le gustaría realizar antes de empezar una tarea?	N	RV	AV	AM	S
23	¿Determina de manera realista que tan bien podría realizar una tarea específica antes de iniciarla?	N	RV	AV	AM	S
24	¿Determina lo que necesita saber y cómo conseguir esa información?	N	RV	AV	AM	S
25	¿Determina de forma realista cuál de sus problemas es el más importante y el que debería ser solucionado primero?	N	RV	AV	AM	S
26	¿Considera diferentes posibilidades y luego elige la que le hará sentirse mejor?	N	RV	AV	AM	S
27	¿Es capaz de ignorar distracciones y sólo prestar atención a lo que quiere hacer?	N	RV	AV	AM	S

Anexo 02

INVENTARIO DE FOBIA/ANSIEDAD SOCIAL

Indique la intensidad con que se cumplieron o no durante la última semana los síntomas que se describen en cada uno de los 17 ítems que conforman este test según la siguiente tabla:

- 0. Ausente
- 1. Intensidad leve
- 2. Intensidad Moderada
- 3. Intensidad Grave
- 4. Intensidad Máxima

1	Tengo miedo a las figuras de autoridad	0	1	2	3	4
2	Me molesta sonrojarme delante de las personas	0	1	2	3	4
3	Las fiestas y los eventos sociales me asustan (o angustian)	0	1	2	3	4
4	Evito hablar con personas desconocidas	0	1	2	3	4
5	Me asusta (o angustia) mucho que me critiquen	0	1	2	3	4
6	Evito hacer cosas o hablar con cierta gente por miedo a sentir vergüenza	0	1	2	3	4
7	Transpirar delante de otras personas me angustia o estresa	0	1	2	3	4
8	Evito ir a fiestas	0	1	2	3	4
9	Evito actividades en las cuales soy el centro de atención	0	1	2	3	4
10	Hablar con gente desconocida me asusta o angustia	0	1	2	3	4
11	Evito hablar en público	0	1	2	3	4
12	Haría cualquier cosa para evitar que me critiquen	0	1	2	3	4
13	Siento palpitaciones cardíacas cuando estoy con gente desconocida	0	1	2	3	4
14	Tengo miedo de hacer cosas cuando la gente me está mirando	0	1	2	3	4
15	Mis mayores miedos son sentirme avergonzada/o o un/a tonto/a	0	1	2	3	4
16	Evito hablar con cualquier persona con autoridad	0	1	2	3	4
17	Que los demás me vean titubear, sonrojar o temblar me angustia o estresa	0	1	2	3	4