



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

**Bienestar psicológico y habilidades sociales en colaboradores de la
Empresa Sef. Perú Holding SAC en el departamento de Arequipa,
2021.**

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:
Licenciada en Psicología

AUTORAS:

Alvarado Perez, Mitzy Lucia (ORCID: 0000-0003-0800-4498)

Torres Jimenez, Medali Rocio (ORCID: 0000-0002-0176-4163)

ASESOR:

Dr. Espino Sedano, Victor Hugo (ORCID: 0000-0002-1454-0257)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Desarrollo Organizacional

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA

Promoción de la Salud, Nutrición y Salud Alimentaria

LIMA-PERÚ

2021

Dedicatoria

A mis padres quienes han sido la base de mi formación y a mi pareja que día a día me impulsa a seguir, ustedes que aportaron y ayudaron con la gran tarea de encarar a la sociedad, les agradezco por todo en especial por ser los principales benefactores del desarrollo de mi tesis.

Mitzy

A Dios, mi familia, amigos y a las personas especiales en mi vida. Este nuevo logro es en gran parte gracias a ustedes, he logrado concluir con éxito un proyecto que parecía interminable. Quisiera dedicar mi tesis a ustedes, personas de bien, seres que ofrecen amor, servicio y bienestar.

Medali

Agradecimiento

A la Universidad César Vallejo, que nos brindó la oportunidad de culminar nuestro camino profesional y a nuestro asesor Dr. Víctor Espino Sedano quien absolvió nuestras dudas y colaboró amablemente con el desarrollo de nuestra investigación.

Al gerente de la empresa Sef. Perú Holding SAC quién nos dio la oportunidad de acceder a su empresa para realizar de forma práctica nuestras evaluaciones con participación de sus colaboradores.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

	Pág.
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Índice de contenidos	iiv
Índice de tablas	v
Índice de gráficos y figuras	vi
Resumen	vii
Abstract	viii
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEÓRICO	4
III. METODOLOGÍA	14
IV. RESULTADOS	25
V. DISCUSIÓN	30
VI. CONCLUSIONES	32
VII. RECOMENDACIONES	33
REFERENCIAS	35
ANEXOS:	31

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. <i>Tabla muestral según sexo de los colaboradores</i>	16
Tabla 2. <i>Tabla muestral según la edad de los colaboradores</i>	16
Tabla 3. <i>Baremos de la Escala de bienestar psicológico de Ryff (EBP)</i>	19
Tabla 4. <i>Baremos de la Escala de habilidades sociales - EHS</i>	21
Tabla 5. <i>Prueba KS de las dimensiones de la variable bienestar psicológico</i>	23
Tabla 6. <i>Prueba KS de las dimensiones de la variable habilidades sociales</i>	23
Tabla 7. <i>Coefficiente de correlación de Rho de Spearman entre Bienestar psicológico y Habilidades sociales en colaboradores de la empresa Sef. Perú Holding SAC Arequipa, 2021.</i>	25
Tabla 8. <i>Niveles de bienestar psicológico en colaboradores de la empresa Sef. Perú Holding SAC Arequipa, 2021.</i>	26
Tabla 9. <i>Dimensión predominante de la variable Habilidades Sociales en colaboradores de la empresa Sef. Perú Holding SAC Arequipa, 2021.</i>	27
Tabla 10. <i>Coefficiente de correlación de Rho de Spearman entre Bienestar psicológico y Habilidades sociales en las colaboradoras mujeres de la empresa Sef. Perú Holding SAC Arequipa, 2021.</i>	28
Tabla 11. <i>Coefficiente de correlación de Rho de Spearman entre Bienestar psicológico y Habilidades sociales en los colaboradores hombres de la empresa Sef. Perú Holding SAC Arequipa, 2021.</i>	29
Tabla 12. <i>Matriz de operacionalización de variable bienestar psicológico</i>	35
Tabla 13. <i>Matriz de operacionalización de variable habilidades sociales</i>	36

Índice de gráficos y figuras

Figura 1. Niveles de bienestar psicológico

27

RESUMEN

El presente estudio se basó en el enfoque cuantitativo, fue de nivel correlacional simple y de corte transversal ya que buscó determinar la relación entre el bienestar psicológico y las habilidades sociales en colaboradores de la empresa Sef. Perú Holding SAC Arequipa, 2021.

El estudio se llevó a cabo con una muestra de 100 colaboradores de la empresa mencionada. Para la recolección de datos se aplicó la Escala de bienestar psicológico de Ryff (EBP) y la Escala de habilidades sociales – EHS.

Mediante coeficiente de correlación de Rho Spearman se determinó que existe una relación inversa y significativa entre bienestar psicológico y la mayor parte de dimensiones evaluadas de la variable habilidades sociales. De acuerdo con Reguant et al. (2018), dichas correlaciones serían inversas y de intensidad moderada.

Se debe señalar que no se encontró relación entre bienestar psicológico y las dimensiones: Defensa de los propios derechos como consumidor y Expresión de enfado o disconformidad

Palabras clave: Bienestar psicológico, Habilidades sociales, Colaboradores, Arequipa

ABSTRACT

The present study was based on the quantitative approach, it was of a simple correlational level and cross-sectional since it sought to determine the relationship between psychological well-being and social skills in employees of the Sef company. Peru Holding SAC Arequipa, 2021.

The study was carried out with a sample of 100 employees of the aforementioned company. For data collection, the Ryff Psychological Well-being Scale (EBP) and the Social Skills Scale - EHS were applied.

Using the Rho Spearman correlation coefficient, it was determined that there is an inverse and significant relationship between psychological well-being and most of the evaluated dimensions of the social skills variable. According to Reguant et al. (2018), these correlations would be inverse and of moderate intensity.

It should be noted that no relationship was found between psychological well-being and the dimensions: Defense of one's rights as a consumer and Expression of anger or disagreement.

Keywords: Psychological well-being, Social skills, Collaborators, Arequipa

I. INTRODUCCIÓN

Actualmente, nos encontramos ante distintos contextos que favorecen o disminuyen el bienestar psicológico en las personas, al hablar de bienestar debemos tener en cuenta que existen dos perspectivas, una de ellas es la hedónica que tiene que ver con el hallazgo de la felicidad y la eudaimónica que va referida a lograr un desarrollo potencial en el ser humano, Ryan y Deci (2001). Así mismo, es necesario mencionar que los seres humanos se encuentran en constante adaptación y desarrollo, así como de sus habilidades sociales siendo éstas, destrezas necesarias para un desenvolvimiento social eficiente, Aron y Milicic (1999) estos dos aspectos son parte importante del funcionamiento psicológico y social.

La OIT (2006) menciona que constantemente las organizaciones se encuentran en un proceso de cambios, que cada vez se han hecho más complejos, así como las habilidades interpersonales, término con el que la OIT reconoce como las habilidades sociales. Es así, como revela un estudio realizado por el Grupo Banco Mundial (GBM, 2011) que el promover las habilidades socio emocionales brindan nuevas oportunidades laborales y cumplen un rol importante en el desenvolvimiento laboral.

A nivel mundial, se realizó una encuesta en 27 países hecho por el Instituto de encuestas de opinión del sector público (IPSOS, 2020) menciona que la felicidad predomina en China y los Países Bajos, indica que hay un aproximado de 9 de cada 10 personas en estos países donde mencionan que se sienten “muy” o “bastante” felices (93% y 87%, respectivamente). Así mismo, una pequeña parte de la población adulta de algunos países latinoamericanos y europeos, siendo estos Chile, Perú, Argentina, México, España y Hungría respectivamente con porcentajes oscilantes entre 32 a 46% refieren ser felices. Donde se evidencia principalmente distintas fuentes de felicidad, donde el 88% evidencian felicidad al “sentir que la vida tiene sentido”, el 80% contar con un trabajo, sus amistades y ser reconocido como una persona exitosa con el 86% y 67% respectivamente. Y

en comparación con el 2019 indica que las causas principales de felicidad que más describen la mayoría de países son: salud física y emocional (55%), relaciones amorosas (49%) y sus hijos (49%).

En Latinoamérica se evidenció a través del mismo estudio, que sólo Argentina y Brasil aumentaron su puntaje, mientras que en Perú, Chile y México disminuyeron su puntaje de felicidad (-26, -15 y -13 puntos, respectivamente). Ya que, en los distintos países las fuentes de felicidad fueron principalmente arraigadas al bienestar y el área social, que claramente se vio disminuida.

A nivel nacional, la felicidad que perciben los peruanos revela datos diferentes desde otra perspectiva de la felicidad, es así como indica el estudio Kusikuy-La felicidad de los peruanos realizado por la Universidad San Ignacio de Loyola (USIL, 2021) donde el 51% de los peruanos a los que se les formuló la pregunta ¿Qué tan feliz se siente usted? obtuvieron un puntaje sobresaliente de 17-20 haciendo referencia a su felicidad personal, pero cuando se les preguntó ¿Qué tan felices son los peruanos? Solo el 12% respondió de manera sobresaliente, siendo esta su percepción de felicidad social.

De igual manera, haciendo mención a las habilidades sociales una investigación realizada en Perú por el Grupo Banco Mundial (2011) menciona que de la misma manera que en países desarrollados y de ingresos económico medio, las habilidades sociales como autodisciplina, perseverancia, adaptabilidad y trabajo en equipo son relevantes para una correcta inserción laboral.

A nivel local, en la ciudad de Arequipa se realizó un estudio que buscó hallar la relación entre felicidad y satisfacción laboral, menciona que el nivel promedio de felicidad en los arequipeños es de un 68.79%, siendo un nivel bajo y también esperado según la tendencia de otros estudios realizados a nivel nacional, ya que Perú se encontró como uno de los países menos felices de Latinoamérica, Gamero (2013).

Es así que con la presente investigación se buscó abordar el nivel de correlación que hay entre el bienestar psicológico y las habilidades sociales en colaboradores de la empresa Sef. Perú Holding SAC de la ciudad de Arequipa. Se propuso en relación a la problemática generar la siguiente pregunta: ¿Qué relación existe entre el bienestar psicológico y las habilidades sociales en los colaboradores de la empresa Sef Perú Holding SAC, Arequipa 2021?

La justificación de la investigación se basó en los lineamientos planteados por Bernal 2006 (como se citó en Sáenz et al., 2012) indicando que en primer lugar a nivel teórico debe generar reflexión y debate académico, cuando se quiere contrastar teoría, resultados o hacer epistemología de los conocimientos existentes. A nivel práctico, el desarrollo ayuda a describir o analizar una problemática o plantear soluciones estratégicas que ayudaría a resolver problemas reales. Así mismo, a nivel metodológico según Ñaupas, et al. (2018) la utilización de determinadas técnicas e instrumentos de investigación que servirán para posteriores investigaciones. Y lograr la continuidad del tema investigado.

Se planteó como objetivo principal establecer la correlación entre las variables bienestar psicológico y habilidades sociales, en los trabajadores de una empresa privada llamada Sef. Perú Holding SAC, en la ciudad de Arequipa. Donde los objetivos específicos son: Determinar el nivel predominante de bienestar psicológico; Identificar la habilidad social predominante; Establecer la relación entre las dos variables de estudio en función del sexo de los colaboradores.

Nuestra hipótesis general fue: existe una correlación directa y significativa entre nuestras variables de estudio en los colaboradores de una empresa privada. Se planteó las siguientes hipótesis específicas: primera, el nivel medio de bienestar psicológico es predominante en los trabajadores; segunda, la dimensión *Autoexpresión en situaciones sociales* es predominante en los colaboradores; tercera, existe relación directa y significativa entre las dimensiones de nuestras variables en los colaboradores indistintamente de su sexo.

II. MARCO TEÓRICO

A partir de este punto se mencionó puntualmente los antecedentes de la presente investigación que son netamente internacionales ya que, a nivel nacional, hubo nula información acerca de artículos científicos referentes a nuestras variables y nuestra población de estudio.

Jorquera y Gonzáles (2021) efectuaron una investigación, que determinó establecer la correlación entre dos variables las cuales son bienestar psicológico y el sentimiento de individuación laboral aplicando este estudio en 314 personas que laboran en empresas chilenas, se halló que, hay conexión entre las dimensiones de las variables anteriormente mencionadas, donde la auto aceptación se encuentra relacionada con la conciencia del proyecto de vida laboral (con el nivel de correlación de $r=,396$; $p<,01$), por otro lado la autodeterminación del proyecto de vida laboral ($r=,337$; $p<,01$), reflexividad del yo ($r=,334$, $p<,01$), autobiografía laboral ($r=,143$; $p<,05$). Concluyendo que, los factores del bienestar psicológico presentan mayor relación con sentimiento de individuación laboral.

Ramos et. al (2020) en Colombia, buscaron identificar la correlación entre bienestar psicológico y satisfacción laboral aplicado a 147 colaboradores del personal administrativo de una institución educativa privada. Se logró hallar una correlación de fuerza moderada-baja (Rho 0,34) ($p<0,001$) de Spearman, dando a entender que mientras el bienestar psicológico presente un nivel alto habrá mayor satisfacción laboral.

He y Enhai (2020) elaboraron un artículo en China que buscaron hallar la conexión entre liderazgo sustentado, el comportamiento innovador y la función mediadora del bienestar psicológico en subordinados de distintas empresas chinas, donde dispusieron de datos emparejados de empresas chinas con una muestra de 314 trabajadores. Los resultados que hallaron fueron que las fortalezas se relacionan positivamente con PWB ($r=.26$,

$p < .01$), CSE ($r = .26$, $p < .01$) y el comportamiento innovador ($r = .40$, $p < .01$) y el bienestar psicológico es mediador significativo en relación de las fortalezas y el comportamiento innovador.

França et. al (2020), aplicaron un programa para capacitar a trabajadores administrativos en cuanto a sus habilidades sociales y evaluar su nivel de satisfacción con ello, realizado en una universidad pública, respecto a las pruebas estadísticas utilizaron Shapiro-Wilk donde la normalidad de la muestra fue de 14, los datos de las variables con la U de Kruskal-Wallis y Man-Whitney y para las variables categóricas la prueba exacta de Fisher donde se vio un 95% el nivel de confianza. Y las diferencias entre medias se consideraron significativas al dar el resultado de $p < 0.05$. Demostrando que hubo alta satisfacción con la intervención en relación con los beneficios percibidos en el desempeño de habilidades sociales.

Saldaña et. al (2020) elaboraron un artículo en México que buscó analizar si hay relación entre las variables bienestar, factores de riesgo y estrés, aplicado a 121 trabajadores gubernamentales. Se halló que la primera variable se relacionó inversamente con factores de riesgo ($r = -.217$; $p < .05$) y con el estrés de manera directa ($r = -.453$; $p < .01$). Así mismo, evidencio la falta de relación entre estrés y bienestar psicológico. Los factores de riesgo predijeron que aparecieran y aumentarían los niveles de estrés en mayor medida y en menor medida, la disminución del bienestar psicológico. La conclusión fue siendo el liderazgo, relaciones sociales, claridad de funciones y la violencia, serían determinantes para reducir el estrés y lograr bienestar psicológico.

Naranjo et. al (2019) en Ecuador, buscaron hallar si existe una correlación entre habilidades sociales con la satisfacción laboral aplicado a 256 colaboradores. Se destacó los altos niveles de satisfacción en un 57% y un nivel medio en habilidades sociales dando un valor de 47,30%. Así mismo, se halló correlaciones estadísticamente significativas dado que en su

mayoría las correlaciones son negativas. Y se concluyó la relevancia en un ámbito organizacional sobre las habilidades sociales, donde influye en la satisfacción de los colaboradores.

Mata (2019) elaboró el artículo cuyo objetivo principal fue la reflexión respecto a la influencia entre habilidades sociales y el desempeño del docente con función directiva. Al culminar el estudio lo que se halló fue que las habilidades sociales son relevantes para los conflictos organizacionales y que el éxito no depende solo de las habilidades cognitivas, sino también de la capacidad de relacionarse con los demás.

Coelho et. al (2018) buscaron hallar la correlación entre los vínculos organizaciones, compromiso y afianzamiento con el bienestar subjetivo, comprobando mediante análisis de correlación y con una muestra de 310 trabajadores de distintas empresas, demostrando una relación de manera opuesta entre las variables con las dimensiones de bienestar subjetivo (asociación significativa de 0.33, 0.48 y 0.30 respectivamente $p < 0,01$; $p < 0,05$) dado que el compromiso organizacional aumenta las experiencias positivas y disminuye las negativas, y el atrincheramiento con la organización aumenta las negativas y disminuye las positivas.

Haider et. al (2018) realizaron un artículo que examinaron la vida personal y laboral equilibrada influyen en el trabajo refiriéndose exactamente a su desempeño en los colaboradores y así también la satisfacción con los demás trabajadores influencia al bienestar psicológico. Se recaudaron datos de supervisores y colaboradores del sector bancario aplicado a un total de 284, se revela que el bienestar psicológico es intermediario entre la vida personal y laboral equilibrada y el desempeño del trabajo ($\alpha = .88$) ($\alpha = .83$) y ($\alpha = .91$) respectivamente, y la satisfacción con sus compañeros mejora el desempeño, donde fortalece el bienestar psicológico.

Salazar (2018) realizó una investigación que tuvo como objetivo hallar la correlación multivariar en: apoyo laboral y ciertas dimensiones sobre calidad de vida en relación al trabajo, con el bienestar subjetivo, conjuntamente con sentido de coherencia y compromiso laboral. Donde fueron participes en la investigación 1255 trabajadores de distintas empresas. Concluyendo que la calidad de vida respecto al trabajo y el apoyo organizacional que perciben los trabajadores predicen indirectamente el bienestar subjetivo con una correlación de $r=0.84$.

A partir de este punto, se consideró como línea base de la investigación el desarrollo organizacional. Partiendo desde su conceptualización, para Guzmán el desarrollo organizacional comprende el estudio y análisis de distintos aspectos sociales que se desarrollan a nivel empresarial, donde permita identificar las deficiencias que deterioran la eficacia grupal, así mismo tomar medidas para que las relaciones interpersonales funcionen de manera óptima e influir positivamente en el cumplimiento de los objetivos dados por una empresa, Guízar (2013).

Así mismo, cabe resaltar que, Davis menciona que el desarrollo organizacional tiene una orientación sistémica, valores humanísticos y un agente de cambio de manera conjunta con la dirección de la empresa. Por otro lado, se enfoca en la resolución de problemas, ya que capacita para desarrollar la capacidad de identificar y resolver conflictos y, por último, el desarrollo organizacional depende de practicar una correcta retroalimentación donde se apoye a fundamentar las decisiones que tomen, Guízar (2013).

Abordando la variable de bienestar psicológico, se define como el esfuerzo que realiza el ser humano para lograr su potencial, el hecho de tener un propósito de vida, visualizando un significado y valor, donde se asumirá distintos retos y obstáculos para alcanzar las metas propuestas, Ryff y Keyes (1995)

Así mismo, el bienestar ha sido estudiado a partir de dos perspectivas: la primera siendo hedónica, que va referida al bienestar subjetivo y la eudaimónica al bienestar psicológico. Estas perspectivas tienen ciertos componentes y características diferentes, sin dejar de lado que se complementan, Huta y Waterman (2014)

Según Diener et. al (1999) el bienestar subjetivo va referido a una serie de manifestaciones, donde se ubican las respuestas emocionales, y el entendimiento del nivel de satisfacción con la vida misma. Se destacan cuatro importantes elementos: la satisfacción vital, la percepción que hay acerca de la propia vida; la satisfacción específica, estos son factores relevantes en la vida del ser humano; el afecto positivo, cuando la persona experimenta distintas emociones placenteras; y por último el afecto negativo, donde se experimenta un mínimo de emociones negativas.

Haciendo mención a la segunda perspectiva llamada eudaimónica Waterman (1993) la vincula al concepto del bienestar, y lo menciona como sentimientos de expresión personal, los cuales relaciona con todas las actividades que las personas realizan para sentirse vivos y realizados, o sentir que lo que se hace tiene sentido.

Ryff (2008), basó su teoría en la perspectiva eudaimónica, y es con la que se trabajó la presente investigación, comenta que desde este punto se entiende al bienestar psicológico como una estructura con una variedad de ejes y dimensiones que constituyen distintos aspectos individuales y así también los sociales del sujeto, su forma de estar en el mundo, el significado y la valía que le brinda a su realidad. Desde la formación de su personalidad y aspectos sociodemográficos como edad, cultura, ambiente, etc. en donde enfrente dificultades y retos, los cuales en base a la influencia que tenga en el entorno, el dominio de sus emociones, las diferentes estrategias de afrontamiento con las que cuente, el soporte social que posea, la persona

podrá gozar de un adecuado bienestar psicológico, que le permitirá tener una visión de progreso, desarrollo en las áreas de su vida y una completa aceptación de sí mismo.

Muñoz (2019), mencionó que Ryff acentúa la importancia de identificar el concepto de bienestar psicológico que tiene cada cultura, dado que el manifestar emociones y su impacto en la salud están determinados también culturalmente, teniendo en cuenta las consideraciones mencionadas, Ryff deseaba evaluar la presente variable es así que elaboró un modelo a cerca del bienestar psicológico conformado por distintas dimensiones: Auto aceptación, relaciones positivas, propósito en la vida, crecimiento personal, autonomía y dominio del entorno. Así mismo, una escala para lograr medirlas.

Así también, incluye comportamientos que se encuentran relacionados con la salud en general y existen estudios que los vinculan a los estilos de afrontamiento González et. al (2002), los objetivos de vida y la satisfacción auto percibida Castro y Díaz (2002), así como entre personalidad y bienestar psicológico Díaz y Sánchez (2002).

Según Ryan y Deci (2001) la hedónica comprende al bienestar como el logro de la felicidad maximizando el placer, pero, disminuyendo el dolor. Y la eudaimónica indica que el bienestar es el logro de los potenciales humanos y la realización de la verdadera naturaleza de uno mismo. Así mismo, podemos deducir que el concepto de bienestar psicológico de Ryff se encuentra relacionado con la perspectiva eudaimónica.

Entonces haciendo énfasis al bienestar desde la perspectiva eudaimónica, ésta resulta de las percepciones que las personas tengan en relación al significado y objetivo de sus vidas. Es decir, sentir que la vida tiene sentido y metas a seguir, Ryff (1989).

Partiendo desde la teoría en la que se basó esta investigación, indica que el problema central de investigar acerca de nuestra primera variable era la carente articulación de lo que comprendía el funcionamiento óptimo en las personas. Por ende, Ryff optó por unir las definiciones de distintas teorías para consolidar el fundamento teórico, donde tomó en cuenta la autorrealización de Maslow, la teoría del funcionamiento óptimo en la persona de Rogers, individualidad de Carl Jung, la maduración de Allport, la salud mental de Jahoda y crecimiento personal de Erikson. Vázquez (2009)

En relación con ello, Carl Rogers y los psicólogos humanistas, tienen muy en cuenta el desarrollo del potencial humano y la autorrealización; Abraham Maslow, colocó la “autorrealización” en la punta de la pirámide, como el logro último; Viktor Frankl, propuso teorías para hallar el sentido a la vida y el tratamiento terapéutico; Aaron Antonovski, denominó el concepto de “salutogénesis” y destacó la relevancia que trae el estudiar los factores que promueven el bienestar y la resiliencia; Marie Jahoda, desarrolló la teoría de la salud mental ideal, en la que identificaba cinco categorías vitales para los sentimientos de bienestar. George Vaillant estudió a cerca de la salud mental y su desarrollo, así como las estructuras flexibles que la incentivan. Peterson (2006)

Por otro lado, con respecto a nuestra segunda variable que corresponde a las habilidades sociales, se mencionó que la conducta humana permite a las personas ser, pensar y actuar de maneras diferentes. Gracias a nuestro intelecto podemos realizar distintas funciones cognitivas y de igual manera gracias a nuestros sentimientos podemos discernir cada estímulo externo según Díaz (2011), en este desarrollo intervienen también roles y pautas para cada género, en base a distintas maneras de sentir, pensar y actuar, de tal manera que sea socialmente aceptado, según la cultura, el sexo, las normas, la familia, la escuela, la iglesia, los estatutos y el sistema de salud, Gonzáles et.al, (2013)

Luego de esta conceptualización, que engloba nuestra segunda variable, ésta en los años 30, no era conocida como habilidad social, según Phillips (1985) que a su vez con psicólogos sociales iniciarían estudiando la conducta social en niños, en donde Williams (1985) descubre lo que es nombrado como asertividad en niños, así también Murphy y Newcomb (1937) descubren dos formas de asertividad, la colectivamente asertiva, y la colectivamente molesta y ofensiva. Sin embargo, el inconveniente fue que los autores demostraban el comportamiento social de los niños en función de lo que sentían subjetivamente, y se olvidaron de la influencia externa. Más adelante, Sullivan et. al, (1957) distinguen las primeras relaciones sociales, la personalidad, y las experiencias iniciales del individuo.

Consecuentemente al conocimiento estructural de las habilidades sociales, se alcanza por distintos medios. En primer lugar, Salter, (1949) crea la terapia del reflejo condicional, luego Wolpe (1958) continúa con su trabajo y fue el primero en acuñar el termino asertivo. Paralelamente en los años 50 creció la inclinación en la práctica de habilidades sociales en las distintas áreas de Psicología Social y la Psicología del trabajo, según Likert, (1961). Del mismo modo, Zigler y Phillips, (1964), investigaron la competencia social. En lo pedagógico, se enfocaron en las habilidades de enseñanza a niños, y en su entrenamiento habilidades sociales, Michelson y Cols (1987).

En la década de los 70, se aprende sobre el comportamiento asertivo y se investiga a cerca de tratamientos y programas para reducir la problemática en asertividad, también, se inicia con los cuestionarios para evaluar el comportamiento asertivo, luego una variedad de libros, que revelan resultados de las investigaciones y alecciona métodos de entrenamiento para ser socialmente habilidoso. Simultáneamente, Inglaterra inicia con los estudios de habilidades sociales, así que en Oxford se creó un patrón de aptitudes sociales centrado en analogías del comportamiento social con la realización de habilidades motrices y siendo relevante también el lenguaje no verbal como lo mencionó Argyle. Ovejero (1990)

Así vemos que el comienzo de las habilidades sociales tuvo lugar tanto en Estados Unidos como en Inglaterra. Y como lo menciona Tower y Cols, que el interés de los americanos estaba basado en el comportamiento asertivo y su entrenamiento tanto a nivel general como para dificultades clínicas. Mientras que en Inglaterra se enfoca en la inadecuación social, relaciones interpersonales, a su vez con una perspectiva más psicológica y social, laboral y organizacional. Es así que aproximadamente en la década de los 70 la habilidad social comienza a usarse sustituyendo y/o englobando al término asertividad. Ovejero (1990)

La UNESCO (2015) resaltó la relevancia de las competencias personales y sociales en la vida de un individuo como en el campo laboral, tales como la iniciativa, la compasión, la resiliencia, la empatía, la responsabilidad, en trabajo en equipo, la responsabilidad, la creatividad y el asumir riesgos.

Continuando con la segunda variable, según la teoría de Gismero, la cual por motivos de nuestra investigación vamos a utilizar, las conceptualizó como un grupo de formas de expresión no verbal y verbal, que se pueden presentar de manera independiente o también específicas, donde los individuos logran expresarse bajo un contexto interpersonal lo que sienten, necesitan, prefieren y opinan sin sentirse mal por ello, bajo un clima de respeto, que conlleva a un autoreforzamiento y brinda la posibilidad de que se refuerce a nivel social, Gismero (2000).

Por consiguiente, Gismero (2000) buscó evaluar las habilidades sociales, es así que crea una escala, donde las evalúa en su totalidad como individualmente, caracterizada por seis dimensiones.

Ahora, teniendo más claro el término de habilidades sociales, particularmente en el área laboral, es realmente sorprendente como personas que trabajan relacionándose con otras, no cuentan con las

habilidades necesarias para realizar óptimamente su trabajo, por ello si un individuo no dispone de las habilidades indispensables para ejecutar su trabajo, no debe buscarse otro trabajo más solitario para que le vaya mejor, solo tiene que entrenarse en habilidades sociales; ahora, además del ámbito laboral, ¿qué pasa si queremos tener nuevos amigos? ¿O si quisiéramos llevarnos mejor con la familia? Así, el nivel de habilidad social, será determinante para el éxito o fracaso en éstas. Caballo (2007)

En las situaciones mencionadas y las que constituyen las relaciones humanas, hemos sido por decirlo así, aleccionados por nuestros padres, profesores, como por el lugar en donde vivimos, Caballo (2007), de manera inicial, la familia crea la individualidad en sus integrantes, cubriendo necesidades afectivas y materiales y pretende su socialización y adaptación. Gianella (1996), quien indica también que la familia es un como un laboratorio en este caso social, en donde los niños ensayan como interactuar con los demás, creando formas de negociar, cooperar y competir, que en futuro servirán como base para entornos fuera del hogar. Además, Papalia et. al, (2009) refieren que el tipo de relaciones entre hermanos repercute en las relaciones entre amigos y viceversa.

Es así que al crecer implantamos modelos de conducta con nuestra familia, pareja, en el trabajo o en todas nuestras áreas sociales, estos patrones nos llevan a conductas conscientes o no, las cuales estamos difundiendo constantemente en nuestras relaciones actuales, tanto así que nos hemos ido mecanizando y existiendo de una forma acelerada, otorgando al azar o a los demás de todo lo malo que nos sucede, por ende sacrificamos nuestras relaciones que elegimos con los demás al no vivir una vida plena que tendríamos al estar entrenados en habilidades sociales. Caballo, (2007)

III. METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño de investigación

Tipo de investigación:

Es de tipo básico, porque dirigió a un conocimiento amplio a través de la comprensión de los principales aspectos de los distintos fenómenos y hechos que se puedan observar o de los vínculos que generan los entes. CONCYTEC (2021)

Diseño de investigación:

Es no experimental y transversal dado que, las variables carecen de ser manipuladas intencionalmente, además no poseen un grupo control donde se estudian distintos fenómenos y hechos luego de un determinado momento Carrasco (2006). De igual manera, el nivel es descriptivo-correlacional, porque se midió cada variable, para posteriormente determinar cómo se relacionan bajo un contexto específico Hernández y Mendoza (2018).

3.2. Variables y operacionalización:

- **Variable 1: Bienestar psicológico**

Definición conceptual: Referido a aquello que las personas creen acerca de su vida. Es decir, la idea personal que se percibe de la propia vida y que tan satisfechos se sienten, y se considera en base a sus experiencias como positiva o negativa. Rivera et. al (2018).

Definición operacional: Se midió a través de la escala de bienestar psicológico de Carol Ryff, conformada por 39 afirmaciones y distribuida en seis dimensiones las cuales son: autoaceptación, relaciones positivas,

autonomía, dominio del entorno, propósito de vida y crecimiento personal. Dirigida para la población adulta de la empresa Sef. Perú Holding SAC.

Indicadores: Autoaceptación (1, 7, 13, 19, 25 y 31), dominio del entorno (5, 11, 16, 22, 28 y 39), relaciones positivas (2, 8, 14, 20, 26 y 32), el crecimiento personal (24, 30, 34, 35, 36, 37 y 38), autonomía (3, 4, 9, 10, 15, 21, 27 y 33) y propósito de vida (ítems 6, 12, 17, 18, 23 y 29).

Escala de medición: Ordinal

- **Variable 2: Habilidades sociales**

Definición conceptual: Compendio de destrezas y capacidades que se desarrollan en una persona, y que son de relevancia para relacionarse de manera adecuada con los demás, estas habilidades comprenden de comportamiento cognitivos y emocionales que se pueden expresar a nivel verbal y no verbal. Bances (2019)

Definición operacional: Haciendo el uso de la EHS de Elena Gismero, y adaptada por Palacios (2017) compuesta por 33 afirmaciones y clasificada en dimensiones como defensa de los propios derechos, la autoexpresión en situaciones sociales, expresión de enfado y disconformidad, decir no y cortar interacciones, hacer peticiones e iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto. Está dirigida para la población adulta de la empresa Sef. Perú Holding SAC.

Indicadores: Autoexpresión en situaciones sociales (1, 2, 10, 11, 19, 20, 28 y 29), defensa de los propios derechos como consumidor (3, 4, 12, 21 y 30) expresión de enfado o disconformidad (13, 22, 31 y 32), decir no y cortar interacciones (5, 14, 15, 23, 24 y 33), hacer peticiones (6, 7, 17, 25 y 26) e iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto (8, 9, 16, 18 y 27).

Escala de medición: Es de tipo ordinal

3.3. Población:

Población: Grupo de casos que permitirá realizar la selección de las unidades muestrales, que cumplen y comparten ciertas características, Hernández y Mendoza (2018). Se realizará en 100 colaboradores de una empresa. La muestra es de tipo censal debido a que se ha tomado en cuenta el 100% de estudio, así mismo, se considera un número adecuado.

Unidad de análisis: Colaboradores de la empresa Sef. Perú Holding SAC-Arequipa 2021, se consideró a adultos mayores de 18 años tanto hombres como mujeres.

Tabla 1

Tabla muestral según sexo de los colaboradores

Sexo	Frecuencia	Porcentaje
Hombre	45	45%
Mujer	55	55%
Total	100	100%

Tabla 2

Tabla muestral según edad de los colaboradores

Edad	Frecuencia	Porcentaje
18 -28	57	57%
29-39	25	25%
40-50	10	10%
51-56	6	6%
Total	108	100%

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos:

Según Ñaupas et. al. (2018) se aplicó la encuesta ya que es un conjunto sistemático y organizado de preguntas y/o afirmaciones relacionadas a la hipótesis del estudio, por ende, a las variables e indicadores del mismo, teniendo como finalidad recopilar en un determinado momento información, así mismo para recabar los datos se utilizó la vía virtual a través de un formulario de Google.

Escala de bienestar psicológico de Ryff (EBP)

Autores: Carol Ryff y Keyes

Año de creación: 1995

Adaptación española y validación: Díaz et. al (2006) y adaptación peruana Palacios (2017)

Procedencia: Estados Unidos

Dirigido a: Adultos de 18 a 72 años de ambos sexos.

Administración: Individual y colectiva

Duración: 20 minutos (aproximadamente)

Sustento teórico: Es el aspecto emocional y mental que determina una actividad psíquica ideal en relación a una forma individual y a su capacidad de adaptación a ciertas necesidades extrínsecas e intrínsecas, Ryff y Keyes (1995).

Ámbito: Clínico y social

Descripción: Compuesta por 39 ítems que describirá el nivel de bienestar psicológico. Donde se presentan de forma sencilla, clara y concisa, donde evalúa las siguientes: autoaceptación, relaciones positivas, propósito de vida, crecimiento personal, autonomía y dominio del entorno.

Calificación: Se califica mediante opciones múltiples y cerradas con escala de Likert, con valores del 1 al 6, donde 1 es Totalmente en desacuerdo, 2 es en desacuerdo, 3 es algunas veces de acuerdo, 4 es frecuentemente de acuerdo 5 es de acuerdo y 6 es totalmente de acuerdo. La baremación se encuentra en tres rangos (I, II y III) y tres niveles (Bajo, promedio y alto) donde se consideraría bajo la puntuación de 6-16, 7-19 y 8-22; promedio 17-27, 20-31, 23-36 y alto 28-36, 32-42, 37-48; respectivamente a cada rango.

Propiedades psicométricas originales:

Validez y Confiabilidad: Presentan buena consistencia interna en las escalas, y sus valores del α de Cronbach son mayores o iguales que 0,70. De igual manera, se evidencia niveles de correlación altas (Autoaceptación: $r_{29-39\text{ítems}}= 0,94$; Relaciones positivas: $r_{29-39\text{ítems}}= 0,98$; Autonomía: $r_{29-39\text{ítems}}= 0,96$; Dominio del entorno: $r_{29-39\text{ítems}}= 0,98$; Crecimiento personal: $r_{29-39\text{ítems}}= 0,92$; Propósito en la vida: $r_{29-39\text{ítems}}= 0,98$). Díaz et. al (2006)

Propiedades psicométricas peruanas: en un estudio realizado por Cochachin (2020), evidenció que la validez de contenido a través del estadístico: coeficiente V de Aiken, obtuvo $p>.80$, es decir, la escala cuenta con criterios de pertinencia, relevancia y claridad. Así mismo, se evaluó por consistencia interna de la variable y las dimensiones con el coeficiente de Omega de McDonald's y Alfa de Cronbach dando los siguientes valores .950 y .944, y sus dimensiones oscilan entre .693 - .889 y .649 y .884, presentando una adecuada confiabilidad.

Baremos de calificación

Tabla 3

Baremos de la Escala de bienestar psicológico de Ryff (EBP)

Dimensiones	Niveles			
	Bajo	Moderado	Alto	Elevado
Autoaceptación	6-14	15-22	23-29	30-36
Relaciones positivas	6-14	15-22	23-29	30-36
Autonomía	8-18	19-28	29-38	39-48
Dominio del entorno	6-14	15-22	23-29	30-36
Propósito de vida	6-14	15-22	23-29	30-36
Crecimiento personal	7-16	17-26	27-36	37-42
Nivel general	33-74	75-116	117-158	159-198

Fuente: Palacios (2017)

Escala de habilidades sociales - EHS

Autora: Elena Gismero Gonzales

Adaptación peruana: Palacios (2017)

Año de creación: 1998

Procedencia: Madrid

Dirigido a: Adolescentes y adultos

Administración: Individual y colectiva

Duración: 10 a 15 minutos aproximadamente

Sustento teórico: Las habilidades sociales, siendo las conductas que se caracterizan por ser socialmente habilidosas, que posibilitan al ser humano a relacionarse adecuadamente con su entorno. Gismero, (2010).

Ámbito: Clínico y educativo.

Descripción: La escala se encuentra compuesta por 33 ítems, donde 28 se elaboraron en el sentido de déficit en las habilidades sociales, y 5 ítems en un sentido positivo. Se divide en 6 dimensiones, las cuales son: 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. Considera las siguientes respuestas: no me identifico en lo absoluto, alguna vez me ocurre, me describe aproximadamente y me describe completamente.

Calificación: Se suma los puntos ya que la escala es de tipo Likert, 28 afirmaciones o preguntas están en sentido de deficiencia a cerca de las habilidades sociales, en positivo son 5 ítems inversos (3,7,16,18 y 25).

Propiedades psicométricas originales:

Validez y Confiabilidad: A través del análisis factorial exploratorio para la validez, sus dimensiones cuentan con cargas factoriales mayores al .30 que explican la varianza de forma satisfactoria (>50%). Respecto a la confiabilidad, cuenta con un valor de Alfa de Cronbach de .884 Gismero, (2010).

Propiedades psicométricas peruanas: un estudio realizado por Alvarez (2020), siendo su objetivo hallar las propiedades psicométricas de la EHS,

obtuvo la validez a través del juicio de 10 expertos evidenciando una relación a nivel estadístico significativa ($p < .05$) y con un promedio total para V de Aiken superior al 0.50 en claridad, coherencia y relevancia. Así mismo, una consistencia interna de .713, dada a través del análisis Omega de McDonald.

Baremos de calificación

Tabla 4

Baremos de la Escala de habilidades sociales - EHS

Dimensiones	Niveles		
	Bajo	Medio	Alto
Autoexpresión en situaciones sociales	8-16	17-25	26-32
Defensa de los propios derechos como consumidor	5-10	11-15	16-20
Expresión de enfado o disconformidad	4-8	9-13	14-16
Decir no y cortar interacciones	6-12	13-18	19-24
Hacer peticiones	5-10	11-15	16-20
Iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto	5-10	11-15	16-20

Fuente: Palacios (2017)

3.5. Procedimientos:

Al inicio, se recopiló la información y datos relevantes a nuestras variables de estudio, así mismo se formularon los objetivos y la hipótesis de investigación. Realizamos la búsqueda de los antecedentes y datos más importantes de las variables a investigar; posteriormente se seleccionó dos instrumentos para medir las variables, conjuntamente se solicitó la autorización de los autores para hacer efectivo el presente estudio.

Luego, se solicitó el permiso a las autoridades pertinentes del encargado de nuestra población de estudio, para la aplicación de los instrumentos. Dentro de este proceso, se optó por realizar un formulario virtual en Google donde se detallaron los aspectos a tener en cuenta para la resolución del cuestionario. De igual manera, se creó un apartado de consentimiento y asentimiento informado. La aplicación se realizó en un momento dado a través de un grupo virtual en tiempo real, se aplicaron los protocolos pertinentes para la presentación, explicación e información de las pruebas a aplicar, indicando la finalidad y que su participación es totalmente voluntaria. Se recalcó que se aplicaron los lineamientos de confidencialidad y anonimato en sus cuestionarios, para finalmente recolectar los datos necesarios de las pruebas aplicadas.

Finalmente, las respuestas fueron codificadas a través de una base en Excel, para procesarlos a nivel estadístico para la obtención e interpretación de resultados según los objetivos planteados. Posteriormente, se realizó la discusión, conclusiones y recomendaciones.

3.6. Método de análisis de datos:

Finalizada la recolección de datos, se realizó el procesamiento de datos mediante SPSS V.25 para el sistema operativo Windows 10.

Se sometió a los datos a un análisis de normalidad mediante la prueba KS y se obtuvo valores $p < 0,05$ en todas las dimensiones que evalúan los instrumentos utilizados; Por tanto, se realizó la prueba de correlación de Rho de Spearman a fin de establecer la relación entre las variables.

A continuación, se presentan los resultados referidos al análisis de normalidad de los datos:

Tabla 5

Prueba KS de las dimensiones de la variable bienestar psicológico

Dimensiones	Statist	Sig	N
Autoaceptación	0,115	0,00	100
Relaciones positivas	0,099	0,00	100
Autonomía	0,122	0,00	100
Dominio del entorno	0,079	0,00	100
Propósito de vida	0,118	0,00	100
Crecimiento personal	0,128	0,00	100

Tabla 6

Prueba KS de las dimensiones de la variable habilidades sociales

Dimensiones	Statist	Sig	N
Autoexpresión en situaciones sociales	0,151	0,00	100
Defensa de los propios derechos como consumidor	0,092	0,00	100
Expresión de enfado o disconformidad	0,150	0,00	100
Decir no y cortar interacciones	0,114	0,00	100
Hacer peticiones	0,137	0,00	100
Iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto	0,136	0,00	100

Fuente: Palacios (2017)

3.7. Aspectos éticos:

Para la elaboración de la presente investigación fue relevante cumplir con los lineamientos preestablecidos por la universidad, así mismo con la aprobación del curso de Conducta Responsable en Investigación de CONCYTEC y el adecuado uso de citas y referencias al estilo APA 7ma edición. De igual manera, con las solicitudes en formato carta para solicitar el permiso del uso de instrumentos y el consentimiento informado a través de los formularios. Todos estos procesos son avalados por el Código de Ética y Deontología (2017) donde se enfatiza el ejercicio profesional del psicólogo, enfatizando su consentimiento informado y la salud psicológica que prevalece sobre los intereses sociales y científicos.

Según el código de ética del colegio de psicólogos del Perú (2017) como indica el título XI actividades de investigación: es vital asumir la responsabilidad de realizar una minuciosa evaluación que ponga en práctica el consejo ético y salvaguardar los derechos humanos de los participantes. De igual manera, la apertura y honestidad entre investigadoras y participantes, de tal manera que se encuentren informados de los motivos y justificaciones de los procedimientos empleados. Y respetar la libertad de la población a estudiar para declinar de su participación en la investigación.

Así mismo, se consideró los principios éticos relevantes para el estudio con personas siendo la justicia, respeto y beneficio, ya que al realizar un estudio se dará el consentimiento informado, riesgos, beneficios, validez, manejo de datos y la comunicación. Esto permitirá, la obtención de datos válidos, la cooperación y el apoyo social para sustentar la ciencia. Richaud (2007).

IV. RESULTADOS

En el presente apartado presentamos los resultados hallados en la investigación, iniciando con los resultados relacionados con nuestro objetivo general:

Tabla 7

Coefficiente de correlación de Rho de Spearman entre Bienestar psicológico y Habilidades sociales en colaboradores de la empresa Sef. Perú Holding SAC Arequipa, 2021.

	Dimensiones de Habilidades Sociales	Rho	r²	Sig.	N
Bienestar psicológico	Autoexpresión en situaciones sociales	-0,22	0,04	0,03	100
	Defensa de los propios derechos como consumidor	-0,07	0,00	0,47	100
	Expresión de enfado o disconformidad	-0,06	0,00	0,54	100
	Decir no y cortar interacciones	-0,19	0,03	0,05	100
	Hacer peticiones	-0,26	0,07	0,00	100
	Iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto	-0,25	0,06	0,00	100

En la *tabla 6*, se expone que existe relación entre bienestar psicológico y la mayor parte de dimensiones evaluadas de la variable habilidades sociales dado que tuvo un valor <0,05 de nivel de significancia asintótica bilateral ($p < 0,05$). De acuerdo con Reguant et al. (2018), dichas correlaciones serían inversas y de intensidad moderada.

Se debe señalar que no se encontró relación entre bienestar psicológico y las dimensiones: Defensa de los propios derechos como consumidor y Expresión de

enfado o disconformidad

A continuación, presentamos los resultados relacionados con nuestro primer objetivo específico:

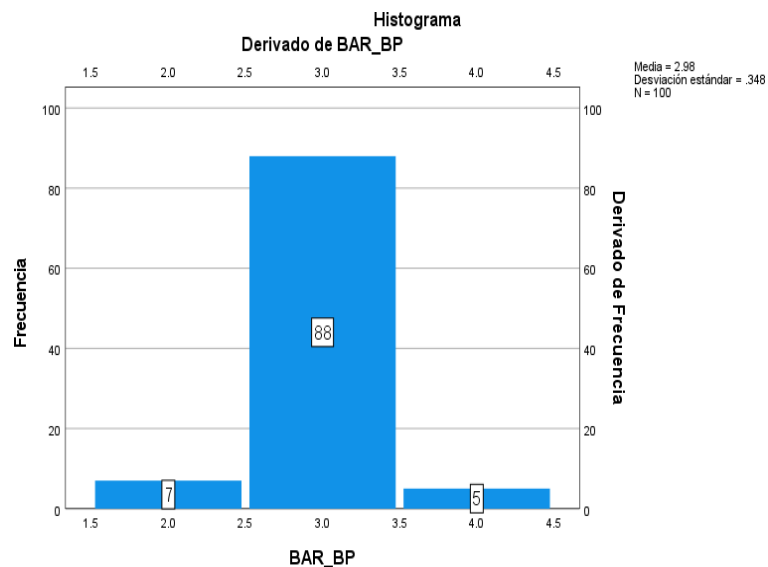
Tabla 8

Niveles de bienestar psicológico en colaboradores de la empresa Sef. Perú Holding SAC Arequipa, 2021.

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Elevado	5	5%
Alto	88	88%
Moderado	7	7%
Bajo	0	0%
Total	100	100%

Figura 1

Niveles de bienestar psicológico



Como se expone en la tabla 7 y figura 1 en relación a la variable bienestar psicológico: no se halló incidencia de trabajadores en el nivel bajo; 7% se ubicaba en el nivel moderado; 88% se ubicaba en un nivel alto y 5% elevado.

Se consideró como predominante al nivel alto, dado que es el nivel con mayor incidencia de participantes (88%).

Presentamos los resultados relacionados con nuestro segundo objetivo específico:

Tabla 9

Dimensión predominante de la variable Habilidades Sociales en colaboradores de la empresa Sef. Perú Holding SAC Arequipa, 2021.

Habilidades Sociales	Niveles			Total
	Bajo	Medio	Alto	
Autoexpresión en situaciones sociales	2 2%	41 41%	57 57%	100 100%
Defensa de los propios derechos como consumidor	7 7%	64 64%	29 29%	100 100%
Expresión de enfado o disconformidad	18 18%	72 72%	10 10%	100 100%
Decir no y cortar interacciones	12 12%	48 48%	40 40%	100 100%
Hacer peticiones	12 12%	80 80%	8 8%	100 100%
Iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto	13 13%	69 69%	18 18%	100 100%

Se consideró como predominante a la dimensión *Autoexpresión en situaciones sociales*, dado que es la dimensión con mayor incidencia de participantes con niveles altos (57%).

Por otro lado, la dimensión con menor incidencia de participantes con niveles altos fue *hacer peticiones* (8%).

Presentamos los resultados relacionados con nuestro tercer objetivo específico:

Tabla 10

Coefficiente de correlación de Rho de Spearman entre Bienestar psicológico y Habilidades sociales en las colaboradoras mujeres de la empresa Sef. Perú Holding SAC Arequipa, 2021.

	Dimensiones de Habilidades Sociales	Rho	r²	Sig.	N
Bienestar psicológico	Autoexpresión en situaciones sociales	-0,26	0,06	0,04	55
	Defensa de los propios derechos como consumidor	-0,04	0,00	0,73	55
	Expresión de enfado o disconformidad	-0,00	0,00	0,95	55
	Decir no y cortar interacciones	-0,18	0,03	0,02	55
	Hacer peticiones	-0,32	0,09	0,01	55
	Iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto	-0,31	0,00	0,02	55

Se encontró una correlación inversa y de intensidad leve y moderada entre los niveles generales de bienestar psicológico y la mayor parte de dimensiones de la variable habilidades sociales dado que se obtuvo valores <0,05 de significancia asintótica bilateral ($p < 0,05$).

Cabe resaltar que no se encontró relación entre bienestar psicológico y las dimensiones: *Defensa de los propios derechos como consumidor* y *Expresión de enfado o disconformidad*

Tabla 11

Coeficiente de correlación de Rho de Spearman entre Bienestar psicológico y Habilidades sociales en los colaboradores hombres de la empresa Sef. Perú Holding SAC Arequipa, 2021.

Dimensiones de Habilidades Sociales		Rho	r²	Sig.	N
Bienestar psicológico	Autoexpresión en situaciones sociales	0,149	0,01	0,32	45
	Defensa de los propios derechos como consumidor	0,251	0,06	0,09	45
	Expresión de enfado o disconformidad	0,137	0,01	0,36	45
	Decir no y cortar interacciones	0,214	0,04	0,15	45
	Hacer peticiones	0,173	0,02	0,25	45
	Iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto	0,145	0,02	0,34	45

En la *tabla 8*, se expone que se encontraron valores $>0,05$ de significancia asintótica bilateral ($p < 0,05$), por tanto, podemos afirmar que no existe relación entre las variables de objeto de estudio en los colaboradores hombres.

V. DISCUSIÓN

Se halló que en las colaboradoras mujeres de la empresa Sef. Perú Holding SAC Arequipa, durante el año 2021 existe una relación inversa y de intensidad moderada entre los niveles generales de bienestar psicológico y la mayor parte de dimensiones evaluadas de la variable habilidades sociales. Por otro lado, se determinó que no hay evidente correlación entre bienestar psicológico y algunas dimensiones: Defensa de los propios derechos como consumidor y Expresión de enfado o disconformidad. De esta manera quedó demostrada parcialmente nuestra hipótesis general de investigación.

En relación con nuestro primer objetivo específico, se determinó que los colaboradores poseían predominantemente un nivel medio de bienestar psicológico, seguidamente se ubicaban en el nivel medio y un porcentaje mínimo de trabajadores poseía niveles elevados. No se encontró incidencia de participantes con niveles bajos de bienestar psicológico.

La promoción del bienestar psicológico repercute positivamente en el nivel de productividad de la empresa. Al respecto, Ramos et. al (2020), señala que existe una relación positiva y de intensidad moderada-baja entre bienestar psicológico y satisfacción laboral. Asimismo, la promoción del bienestar de los trabajadores es una inversión a largo plazo que se traduciría según Saldaña et. al (2020), en una disminución de los niveles estrés y factores de riesgo de psicopatologías.

Dado que se encontró que la dimensión *Autoexpresión en situaciones sociales*, fue la predominante de la variable habilidades sociales, se recomienda a gerencia el diseñar e implementar una serie de estrategias orientadas a promover un desarrollo óptimo de habilidades sociales. França et. al (2020), implementaron capacitación de las habilidades sociales mediante un programa y de evaluación de satisfacción laboral donde

encontraron que la implementación de dichos programas tiene una influencia positiva con las habilidades sociales de los trabajadores.

Se hallaron correlaciones inversas y de intensidad leve y moderada entre los niveles generales de bienestar psicológico y la mayor parte de dimensiones evaluadas de la variable habilidades sociales evaluadas en las colaboradoras mujeres. Por otro lado, no se encontró relación entre bienestar psicológico y las dimensiones: *Defensa de los propios derechos como consumidor* y *Expresión de enfado o disconformidad*.

En el caso de los trabajadores hombres no se encontró correlación entre las variables de objeto de estudio, dado que se obtuvieron valores $p > 0,05$. Según, García et. al (2014) al realizar un estudio en hombres y mujeres, encontró como resultado que hay diferencias en las habilidades sociales según el sexo, lo que es respaldado por distintas teorías, ya que se debe considerar la interacción que se puede dar según factores, ya sean conductuales, personales y situacionales. Donde, las reglas y valores según cada cultura y el desempeño ligado a estereotipos según el género son determinantes para el comportamiento interpersonal Del Prette (2002).

VI. CONCLUSIONES

PRIMERA, Se determinó que hay correlación negativa y de intensidad moderada respecto a los niveles generales de bienestar psicológico y la mayor parte de dimensiones evaluadas de la variable habilidades sociales. Por otro lado, se determinó que no hay correlación entre bienestar psicológico y las dimensiones: Defensa de los propios derechos como consumidor y Expresión de enfado o disconformidad.

SEGUNDA, Se determinó que los colaboradores poseían predominantemente un bienestar psicológico de nivel medio, y un porcentaje mínimo de trabajadores poseía niveles elevados. No se encontró incidencia de participantes con niveles bajos de bienestar psicológico.

TERCERA, Se determinó que la dimensión *Autoexpresión en situaciones sociales*, fue la predominante de la variable habilidades sociales. Por otro lado, la dimensión *peticiones* fue la menos representativa dado que fue la dimensión con menor incidencia de participantes con niveles altos.

CUARTA, En las colaboradoras mujeres se encontró correlaciones inversas y de intensidad moderada entre bienestar psicológico y la mayor parte de dimensiones de la variable habilidades sociales a excepción de las dimensiones: *Defensa de los propios derechos como consumidor* y *Expresión de enfado o disconformidad*. Por otro lado, en el caso de los colaboradores hombres, no se halló correlación entre bienestar psicológico y las dimensiones de la variable habilidades sociales.

VII. RECOMENDACIONES

1. El presente estudio demostró que hay relación inversa y significativa entre bienestar psicológico y la mayor parte de dimensiones de la variable habilidades sociales. Dado que, los resultados se contraponen con gran parte de la literatura científica acerca de la relación entre dichas variables señalan que existe una relación directa, se recomienda a futuros investigadores el replicar el estudio con poblaciones más grandes a fin de que los resultados sean más generalizables. Asimismo, se debe abordar dicha relación considerando algunas variables adicionales como podrían ser el clima laboral y/o el estilo de liderazgo empleado en la empresa, variables que podrían estar influyendo negativamente en las habilidades sociales de los trabajadores.
2. Dado que existen niveles adecuados de bienestar psicológico en los trabajadores encuestados, se recomienda a Gerencia y el Área de Recursos Humanos el diseñar e implementar distintas medidas que promuevan el bienestar psicológico en sus trabajadores. Se recomienda la evaluación constante de recursos, procesos y posibles agentes psicopatológicos que podrían afectar la salud mental y ocupacional de los trabajadores. Se recomienda realizar tamizajes regulares que permitan la detección temprana de casos de psicopatología y el contar con un seguro de salud que permita el tratamiento psicológico que requiera el trabajador a fin de recuperarse.
3. Dado que se determinó que la *Autoexpresión en situaciones sociales*, fue la dimensión predominante de la variable habilidades sociales. Dichos resultados eran esperables dado que en este grupo de habilidades se encuentra aquellas tan básicas como saludar y responder un saludo. Se recomienda a futuros investigadores el eliminar dicha dimensión de su análisis.
4. Pese a que en el presente estudio no encontró relación significativa entre las variables estudiadas tanto en los trabajadores hombres como en las

trabajadoras mujeres, se recomienda a futuros investigadores el seguir incluyendo el enfoque de género en sus investigaciones, dado que es cada vez mayor la evidencia científica que señala que hombres y mujeres experimentan sucesos similares de maneras distintas, hacer consciente dichas diferencias permitirá el diseño de tratamientos y planes de prevención que se adecúen realmente a las necesidades y exigencias de los trabajadores.

REFERENCIAS

- Alvarez, V. (2020). Propiedades psicométricas de la escala de habilidades sociales en adolescentes y jóvenes infractores de Trujillo y Lima. Trujillo.
- Aron, A., & Milicic, N. (1999). *Vivir con otros*. Chile: Editorial Universitaria.
- Caballo, V. (2007). *Manual de evaluación y entrenamiento de habilidades sociales* (Séptima ed.). Madrid: Siglo XXI.
- Carrasco, S. (2006). *Metodología de la investigación científica*. Lima: San Marcos.
- Castro, A., & Díaz, J. (2002). Objetivos de vida y satisfacción vital en adolescentes españoles y argentinos de entornos rural y urbano. *Psicothema*, 112-117.
- Coelho, G., Nova, C., & Leite, L. (2018). A influência dos vínculos com a organização sobre o bem-estar subjetivo do trabalhador. *Organizações e Trabalho*, XVIII(4), 460-467. doi:doi: 10.17652/rpot/2018.4.13727
- Colegio de Psicólogos del Perú. (2017). *Código de ética y deontología*. Obtenido de http://api.cpsp.io/public/documents/codigo_de_etica_y_deontologia.pdf
- Consejo nacional de ciencia, tecnología e innovación tecnológica. (Agosto de 2021). *Alicia- Acceso libre a información científica para la innovación*. Obtenido de <https://alicia.concytec.gob.pe/>
- Del Prette, Z. (2002). *Psicología de las habilidades sociales: terapia y educación*. México: Manual Moderno.
- Díaz, D., Rodríguez, R., Blanco, A., Moreno, B., Gallardo, I., Valle, C., & Dierendonck, D.

- (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 572-577.
- Díaz, J., & Sánchez, M. (2002). Relaciones entre estilo de personalidad y satisfacción autopercebida en diferentes áreas vitales en estudiantes universitarios. *Psicothema*, 100-105.
- Díaz, M. (2011). *Habilidades de comunicación para la vida cotidiana*. Nicaragua: Managua.
- Diener, E., Suh, E., Lucas, R., & Smith, H. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 276-302.
- Ferris, Davidson, & Perrewt. (2005). *Political Skill at work: Impact on work*. Montevideo: Davis-Black.
- França, C., Santos, J. A., & Fernandes, L. (2020). Avaliação de satisfação de um treinamento em habilidades sociais para trabalhadores de uma universidade pública. *Trabalho (En)Cena*, 1-23.
- Gamero, H. (2013). Job Satisfaction as a dimension of happiness. *Ciencia&Trabajo*(47), 94-102.
- García, M., Cabanillas, G., Morán, V., & Olaz, F. (2014). Diferencias de género en habilidades sociales en estudiantes universitarios. *Disertaciones*, 114-135.
- Gianella, C. (1996). Género femenino. *Tesis de licenciatura en psicología inédita*. Facultad de Psicología, Universidad de Aconcagua, Argentina.
- Gismero, E. (2000). Escala de habilidades sociales EHS. *TEA*.
- Gonzales, P., Yanes, A., Rodríguez, R., González, M., & Yanes, Z. (2013). *Violencia contra*

las mujeres. Quien calla otorga (Primera ed.). Argentina: Edición digital.

González, R., Montoya, I., Casullo, M., & Bernabéu, J. (2002). Relación entre estilos y estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes. *Psicothema*, 363-368.

Grupo Banco Mundial. (21 de Junio de 2011). *Banco Mundial Birf - Aif*. El desarrollo de habilidades socio-emocionales promueve las oportunidades laborales: <https://www.bancomundial.org/es/news/feature/2011/06/21/world-bank-calls-for-prioritizing-the-development-of-cognitive-and-socio-emotional-skills-to-promote-employment-opportunities>

Guízar, R. (2013). *Desarrollo organizacional principios y aplicaciones* (Cuarta ed.). México: Mc Graw Hill.

Haider, S., Jabeen, S., & Ahmad, J. (2018). Moderated mediation between work life balance and employee job performance: The role of psychological wellbeing and satisfaction with coworkers. *Journal of Work and Organizational Psychology*, 29-37. doi:<https://doi.org/10.5093/jwop2018a4>

He, D., & Enhai, Y. (2020). Follower strengths-based leadership and follower innovative behavior: the roles of core self-evaluations and psychological well-being. *Journal of work and organizational psychology*, XXXVII(2), 103-110. doi:<https://dx.doi.org/10.5093/jwop2020a8>

Hernández, R., & Mendonza, C. (2018). *Metodología de la investigación*. Mc Graw Hill Education.

Huta, V., & Waterman, A. (2014). Eudamonia and its distinction from hedonia: devolping a

classification and terminology for understanding conceptual and operational definitions. *Happiness Studies: an interdisciplinary forum on subjective well-being*, 1425-1456. doi:<https://doi.org/10.1007/s10902-013-9485-0>

IPSOS. (Octubre de 2020). Felicidad Global 2020 ¿Qué hace feliz a la gente en la Era del COVID-19? Una encuesta Global Advisor en 27 países. www.ipsos.com/en/global-happiness-study-2020

Jorquera, R., & Gonzales, S. (2021). Bienestar psicológico y sentimiento de individuación laboral en trabajadores chilenos. *Revista de investigación psicológica*(25), 25-35.

Mata, I. (2019). Las habilidades sociales y el éxito del docente con función directiva. *Revista Divulgación Científica*(1).

Michelson, L., Sugai, D., Wood, R., & Kazdin, A. (1987). Las habilidades sociales en la infancia: evaluación y tratamiento. *Martinez Roca*.

Moreno, B., Blanco, L., Aguirre, A., De Rivas, S., & Herrero, M. (2014). Habilidades sociales para las nuevas organizaciones. *Behavioral Psychology*, XXII(3), 585-602.

Murphy, G., & Newcomb, T. (1937). *Experimental Social Psychology*. New York: Harper and Row.

Naranjo, T., Espinel, J., & Robles, j. (2019). Habilidades sociales como factor crítico en la satisfacción laboral. *PODIUM*, XXXVI(6), 89-102. doi:<https://doi.org/10.31095/podium.2019>

Newcomb, T. (1937). *Experimental Social Psychology*. Harper and row.

Ñaupas, H., Palacios, J., Valdivia, M., & Romero, H. (2018). *Metodología de la investigación*

cuantitativa-cualitativa y redacción de tesis (Quinta ed.). Bogotá, Colombia:
Ediciones de la U.

Organización de las Naciones Unidas, para la Educación, la Ciencia y la Cultura. (2015). *Las habilidades sociales un gran desafío*. es.unesco.org

Organización Internacional del Trabajo. (2006). *Changing patterns in the world of work*. Ginebra.

Ovejero, A. (1990). Las habilidades sociales y su entrenamiento; un enfoque necesariamente psicosocial. *Psicothema*, 93-112.

Palacios, H. (2017). Propiedades psicométricas de la escala de habilidades sociales en población peruana.

Papalia, D., Wendoks Olds, S., & Duskin, R. (2009). *Psicología del desarrollo de la infancia a la adolescencia*. México: Mc Graw Hill.

Peterson, C. (2006). *A primer in positive psychology*. Nueva York: Oxford University Press.

Phillips, E. (1985). Social skills: History and prospect. *L'Abate*, 3-21.

Ramos, A., Coral, J., Villotta, K., Cabrera, C., Herrera, J., & Rivera, D. (2020). Salud laboral en administrativos de educación superior: relación entre bienestar psicológico y satisfacción laboral. *Revista AVFT*, XXXIX(2), 235-245.

Ryan, R., & Deci, E. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 141-166.

Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1069-1081.

- Ryff, C. (2008). Know thyself and become what you are: a eudaimoni approach to psychological well-being. *Journal happiness studies*, 13-39. doi:doi:10.1007/s10902-006-9019-0
- Ryff, C., & Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 719-727. doi:doi:10.1037//0022-3514.69.4.719
- Saéñz, K., Gorjón, F., Gonzalo, M., & Díaz, C. (2012). *Metodología para investigaciones de alto impacto en las ciencias sociales* (Primera ed.). Madrid: Dykinson S.L.
- Salazar, J. (2018). La relación entre el apoyo organizacional percibido y la calidad de vida relacionada con el trabajo, con la implementación de un modelo de bienestar subjetivo en la organización. *Signos*, X(2), 41-53.
doi:<https://doi.org/10.15332/s2145-1389.2018.0002.02>
- Saldaña, C., Polo, J., Gutiérrez, O., & Madrigal, B. (2020). Bienestar psicológico, estrés y factores psicosociales en trabajadores de instituciones gubernamentales de Jalisco México. *Revista de Ciencias Sociales RCS*, XXVI(1), 25-37.
- Salter, A. (1949). *Conditioned reflex therapy*. New York: Farrar, Stratus and Girous.
- Sullivan, H. (1953). *the interpersonal theory of psychiatry*. New York: Norton.
- Universidad San Ignacio de Loyola. (2021). *La felicidad de los peruanos Kusikuy*. Perú: Fondo Editorial USIL.
- Vázquez, C. (2009). *Psicología positiva aplicada*. Sevilla: Desclée de brouwer S.A.
- Waterman, A. (1993). Two conceptions of happiness: contrast of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of personality and social psychology*,

678-691.

Williams, T. (1935). A factor analysis of Berne's social behavior in young children. *Exper-
Education*, 142-146.

Wolpe, J. (1958). *Psychotherapy by reciprocal inhibition*. Stanford University press.

Zigler, E., & Phillips, L. (1961). Social competence: The action-thought parameter and vicariousness in normal and pathological behaviors. *Abnormal and Soc. Psychol*, 136-146.

ANEXOS:

Anexo 1. Matriz de consistencia

TÍTULO: “Bienestar psicológico y habilidades sociales en colaboradores de la empresa Sef. Perú Holding SAC, Arequipa 2021” AUTORAS: Alvarado Perez, Mitzy Lucia y Torres Jimenez, Medali Rocio.						
PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES E INDICADORES			
¿Qué relación existe entre el bienestar psicológico y las habilidades sociales en los colaboradores de la empresa Sef Perú Holding SAC, Arequipa 2021?	Objetivo general: Determinar la relación entre el bienestar psicológico y las habilidades sociales en colaboradores de la empresa Sef. Perú Holding SAC Arequipa, 2021. Objetivos específicos: - Describir el nivel predominante de bienestar psicológico de los colaboradores de la empresa Sef. Perú Holding SAC, Arequipa 2021. - Describir si existen diferencias significativas en cuanto al nivel general de bienestar psicológico según el sexo de los colaboradores de la	Hipótesis general: Existe relación directa y significativa entre el bienestar psicológico y habilidades sociales en los colaboradores de la empresa Sef. Perú Holding SAC, Arequipa 2021. Hipótesis específicas: H1: Existe relación directa y significativa entre las dimensiones del bienestar psicológico y las dimensiones de habilidades sociales en los colaboradores de la empresa Sef. Perú Holding SAC, Arequipa 2021.	Variable 1: Bienestar Psicológico			
			DIMENSIONES	Dimensiones	Items	Escala
			D1	Autoaceptación	1, 7, 13, 19, 25 y 31	Ordinal
			D2	Relaciones positivas	2, 8, 14, 20, 26 y 32	
			D3	Autonomía	3, 4, 9, 10, 15, 21, 27 y 33	
			D4	Dominio del entorno	5, 11, 16, 22, 28 y 39	
D5	Propósito de vida	6, 12, 17, 18, 23 y 29				
	Crecimiento personal	24, 30, 34, 35, 36, 37 y				

empresa Sef. Perú Holding SAC, Arequipa 2021.

- Describir la habilidad social predominante de los colaboradores de la empresa Sef. Perú Holding SAC, Arequipa 2021.
- Describir si existe relación significativa entre el nivel general de bienestar psicológico y las dimensiones de la variable habilidades sociales en los colaboradores de la empresa Sef. Perú Holding SAC, Arequipa 2021.

D6 38

DIMENSIONES		Variable 2: Habilidades Sociales		
	Dimensiones	Ítems	Escala	
D1	Autoexpresión en expresiones sociales	1, 2, 10, 11, 19, 20, 28 y 29		
D2	Defensa de los propios derechos como consumidor	3, 4, 12, 21 y 30		
D3	Expresión de enfado o disconformidad	13, 22, 31 y 32	Ordinal	
D4	Decir no y cortar interacciones	5, 14, 15, 23, 24 y 33		
D5	Hacer peticiones	6, 7, 17, 25 y 26		
D6	Iniciar interacciones positivas	8, 9, 16, 18 y 2		

con el sexo 7
opuesto

Variables de estudio

Edad

Ordinal

Sexo

Nominal

TIPO DE LA INVESTIGACIÓN	POBLACIÓN	TÉCNICA E INSTRUMENTOS	ESTADÍSTICA
<p>Tipo La presente investigación es de tipo básica, porque se dirige a un conocimiento más amplio a través de la comprensión de los principales aspectos de los distintos fenómenos y hechos que se puedan observar o de los vínculos que generan los entes. CONCYTEC (2021)</p> <p>Diseño. El diseño del presente estudio es no experimental transversal, ya que las variables carecen de ser manipuladas intencionalmente, además no poseen un grupo control y estudian los hechos y fenómenos de la realidad después de su ocurrencia en un momento determinado Carrasco (2006). De igual manera, el nivel es descriptivo-correlacional, porque se midió cada variable, para posteriormente determinar su relación entre ambas bajo un contexto específico Hernández y Mendoza (2018).</p>	<p>Población. La empresa Sef. Perú Holding está conformada por 100 colaboradores en la ciudad de Arequipa.</p>	<p>VARIABLE 1. Bienestar psicológico</p> <p>Nombre: Escala de bienestar psicológico de Carol Ryff Autor: Carol Ryff (1995) Adaptación: Díaz et. al (2006) Objetivos: Evaluación del nivel de bienestar psicológico en adultos mayores de 18 años. Áreas: Psicología Clínica Ítems: 39</p>	<p>DESCRIPTIVA</p> <p>Frecuencias Porcentajes</p>
		<p>VARIABLE 2. Habilidades</p> <p>Nombre: Escala de habilidades sociales (EHS) Autor: Elena Gismero Objetivos: Evaluación del nivel de habilidades sociales en adultos. Áreas: Psicología Educativa y Clínica. Ítems: 33</p>	<p>INFERENCIAL</p> <p>Rho de Sperarman</p>

Anexo 2. Matriz de Operacionalización de variables

Tabla 12

Matriz de operacionalización de la variable bienestar psicológico

Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Ítems	Escala de Medición
Bienestar psicológico	Se define como el juicio que tienen las personas acerca de su propia vida. Desde otro punto, es la idea personal que se tiene acerca de su vida y nivel de satisfacción con la misma, la cual se considera en base a sus experiencias como positiva o negativa. Rivera et. al (2018).	Se midió a través de la Escala de bienestar psicológico de Carol Ryff, conformada por 39 ítems y clasificada en seis dimensiones: autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, propósito de vida y crecimiento personal. Dirigida para la población adulta de la empresa Sef. Perú Holding SAC	Autoaceptación	1, 7, 13, 19, 25 y 31	ESCALA ORDINAL
			Relaciones positivas	2, 8, 14, 20, 26 y 32	
			Autonomía	3, 4, 9, 10, 15, 21, 27 y 33	
			Dominio del entorno	5, 11, 16, 22, 28 y 39	
			Propósito de vida	6, 12, 17, 18, 23 y 29	
			Crecimiento personal	24, 30, 34, 35, 36, 37 y 38	

Tabla 13

Matriz de operacionalización de la variable habilidades sociales

Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Ítems	Escala de Medición
Habilidades sociales	Es el compendio de destrezas y capacidades que se desarrollan en una persona, y que son de relevancia para relacionarse de manera adecuada con los demás, estas habilidades comprenden de comportamiento cognitivos y emocionales que se pueden expresar a nivel verbal y no verbal. Bances (2019)	Se midió a través de la Escala de habilidades sociales de Elena Gismero (2000), compuesta por 33 ítems y clasificada en 6 dimensiones: autoexpresión en situaciones sociales, defensa de los propios derechos, expresión de enfado y disconformidad, decir no y cortar interacciones, hacer peticiones e iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto, adaptada a la población peruana por Palacios (2017). Está dirigida para la población adulta de la empresa Sef. Perú Holding SAC.	Autoexpresión en expresiones sociales	1, 2, 10, 11, 19, 20, 28 y 29	ESCALA ORDINAL
			Defensa de los propios derechos como consumidor	3, 4, 12, 21 y 30	
			Expresión de enfado o disconformidad	13, 22, 31 y 32	
			Decir no y cortar interacciones	5, 14, 15, 23, 24 y 33	
			Hacer peticiones	6, 7, 17, 25 y 26	
			Iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto	8, 9, 16, 18 y 27	

Anexo 3. Instrumentos de evaluación



BIENESTAR PSICOLÓGICO Y HABILIDADES SOCIALES EN COLABORADORES DE LA EMPRESA SEF. PERÚ HOLDING SAC AREQUIPA 2021

Estimado (a) participante:

Su participación en este estudio es completamente voluntaria. Que consiste en completar vía online dos cuestionarios. Puede rechazar participar o abandonar el estudio en cualquier momento que lo desee y no habrá ningún tipo de consecuencia derivada de ello.

La información que se recoja en este proyecto de investigación se hará de manera confidencial, y nadie excepto las investigadoras tendrán acceso a ella. Todo el proceso de investigación se realizará garantizando el anonimato de los participantes y la voluntariedad de la participación. El objetivo de esta investigación es hallar la relación entre bienestar psicológico y habilidades sociales en colaboradores de la empresa Sef. Perú Holding SAC- Arequipa 2021.

Si presenta alguna duda sobre la investigación puede realizar preguntas en cualquier momento de la ejecución del mismo y/o revocar su consentimiento poniéndose en contacto con el equipo investigador. Siendo estudiantes de la Universidad César Vallejo de la Escuela Profesional de Psicología.

- Mitzy Lucia Alvarado Perez

mitzyalvaradoo@gmail.com

- Medali Rocio Torres Jimenez

medalitorres12@gmail.com

Marcar "Acepto" implica que usted declara:

1. Que he leído y entiendo toda la información en relación a la participación en el citado proyecto.
2. Se me ha asegurado que los datos son completamente anónimos y que se mantendrá la confidencialidad.
3. El consentimiento lo otorgo de manera voluntaria y soy consciente que soy libre de retirarme del estudio en cualquier momento del mismo sin tener que dar explicación alguna.

Escala de bienestar psicológico

Carol Ryff (1995)
Adaptado por Díaz et. al (2006)

A continuación, se presentan una serie de afirmaciones con respecto a situaciones que podrían ocurrirte. A las que deberás contestar escribiendo un aspa “X” según la alternativa que mejor te describa.

Ítems	Totalmente desacuerdo	En desacuerdo	Algunas veces de acuerdo	Frecuentemente de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
1. Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas						
2. Siento que mis amistades me aportan muchas cosas						
3. No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente						
4. En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo						
5. Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general						
6. Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla						
7. Reconozco que tengo defectos						
8. Reconozco que tengo virtudes						
9. Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad						
10. Sostengo mis decisiones hasta el final						
11. En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo						
12. Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo						
13. Puedo confiar en mis amigos						
14. Cuando cumpla una meta, me planteo otra						
15. Mis relaciones amicales son duraderas						
16. Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría						
17. Comprendo con facilidad como la gente se siente						

Ítems	Totalmente desacuerdo	Poco de acuerdo	Moderadamente de acuerdo	Muy de acuerdo	Bastante de acuerdo	Totalmente de acuerdo
18. Me adapto con facilidad a circunstancias nuevas o difíciles						
19. Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de insatisfacción que de frustración para mí						
20. Tengo objetivos planteados a corto y largo plazo.						
21. Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona						
22. En general, me siento orgulloso de quién soy y la vida que llevo						
23. Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros tienen						
24. Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro						
25. Tengo la capacidad de construir mi propio destino						
26. Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo						
27. Mis amigos pueden confiar en mí						
28. En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo						
29. Tomo acciones ante las metas que me planteo						
30. Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad						
31. Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida						
32. Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria						
33. Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento						
34. Es importante tener amigos						
35. He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto						

Escala de Habilidades Sociales

Autora original: Elena Gismero Gonzales (2000)

Adaptación peruana: Harumi Palacios Sánchez (2017)

A continuación, se presentan una serie de afirmaciones con respecto a situaciones que podrías experimentar. A las que deberás contestar escribiendo un aspa "X" según la alternativa que mejor te describa.

A: No me identifico en lo absoluto

B: Alguna vez me ocurre

C: Me describe aproximadamente

D: Me describe completamente

Ítems		A	B	C	D
1	A veces evito hacer preguntas por miedo a parecer estúpido.				
2	Me cuesta llamar por teléfono a tiendas, oficinas, etc.				
3	Si al llegar a mi casa encuentro un defecto en algo que he comprado, voy a la tienda a devolverlo.				
4	Cuando en una tienda atienden antes a alguien que entró después que yo, me callo.				
5	Si un vendedor insiste en enseñarme un producto que no deseo en absoluto, paso un mal rato para decirle "NO"				
6	A veces me resulta difícil pedir que me devuelvan algo que he prestado.				
7	Si en un restaurante no me traen la comida como la había pedido, llamo al mozo y pido que me lo hagan de nuevo.				
8	A veces no sé qué decir a personas atractivas del sexo opuesto.				
9	Muchas veces cuando tengo que hacer un halago, no sé qué decir.				
10	Tiendo a guardar mis opiniones para mí mismo.				
11	A veces evito ciertas reuniones sociales por miedo a hacer o decir alguna tontería.				
12	Si estoy en el cine y alguien me molesta con su conversación, me da mucha vergüenza pedirle que se calle.				
13	Cuando algún amigo expresa una opinión con las que estoy en desacuerdo, prefiero callarme a manifestar abiertamente lo que yo pienso.				
14	Cuando tengo mucha prisa y me llama una amiga por teléfono, me cuesta mucho cortar la conversación.				
15	Hay determinadas cosas que me disgusta prestar, pero si me las piden, no sé cómo negarme.				
16	Si salgo de una tienda y me doy cuenta de que me han dado más de vuelto, regreso allí a pedir el cambio correcto.				
17	No me resulta fácil hacer un cumplido a alguien que me gusta.				
18	Si veo en una fiesta a una persona atractiva del sexo opuesto, tomo la iniciativa y me acerco a entablar conversación con ella.				
19	Me cuesta expresar mis sentimientos a los demás.				
20	Si tuviera que buscar trabajo, preferiría enviar CV que pasar por entrevistas personales.				
21	Soy incapaz de pedir rebaja o descuento al comprar algo.				

22	Cuando un familiar cercano me molesta, prefiero ocultar mis sentimientos antes que expresar mi enfado.				
23	Nunca sé cómo "cortar" a un amigo que habla mucho.				
24	Cuando decido que no quiero volver a salir con una persona, me cuesta mucho comunicarle mi decisión.				
25	Si un amigo al que he prestado cierta cantidad de dinero parece haberlo olvidado, se lo recuerdo.				
26	Me cuesta pedir a un amigo que me haga un favor.				
27	Soy incapaz de pedir a alguien una cita.				
28	Me siento confundido o alterado cuando alguien del sexo opuesto me dice que le gusta algo de mi físico.				
29	Me cuesta expresar mi opinión en grupos (en clase, reuniones, etc.)				
30	Cuando alguien se mete a la fila, hago como si no me diera cuenta.				
31	Me cuesta expresar agresividad o enfado hacia el otro sexo, aunque tenga motivos justificados.				
32	Muchas veces prefiero ceder, callarme o "quitarme de en medio" para evitar problemas con otras personas.				
33	Hay veces que no sé negarme a salir con alguien que no deseo pero que me llama varias veces.				

Anexo 5. Autorización de instrumentos



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

"Año del bicentenario del Perú: 200 años de independencia"

CARTA N° 0578-2021/EP/PSI.UCV LIMA NORTE-LN

Los Olivos 13 de Setiembre de 2021

Autor:

- Carol Dianne Ryff

Presente.-

De nuestra consideración:

Es grato dirigirme a usted para expresarle mi cordial saludo y a la vez presentarle a la Srtas. **ALVARADO PEREZ MITZY LUCIA**, con **DNI 70915048** estudiante del último año de la Escuela de Psicología de nuestra casa de estudios; con **código de matrícula N° 7002697051** y **TORRES JIMENEZ MEDALI ROCIO**, con **DNI 70377025** y **código de matrícula N° 7002681917** quienes realizarán su trabajo de investigación para optar el título de licenciadas en Psicología titulado: "**BIENESTAR PSICOLOGICO Y HABILIDADES SOCIALES EN LA EMPRESA SEF. PERÚ HOLDING SAC**", este trabajo de investigación tiene fines académicos, sin fines de lucro alguno, donde se realizará una investigación con el uso del instrumento **Escala de Bienestar psicológico**, a través de la validez, la confiabilidad, análisis de ítems y baremos tentativos.

Agradecemos por antelación le brinde las facilidades del caso proporcionando una carta de autorización para el uso del instrumento en mención, para sólo fines académicos, y así prosiga con el desarrollo del proyecto de investigación.

En esta oportunidad hago propicia la ocasión para renovar los sentimientos de mi especial consideración y estima personal.

Atentamente,

Mg. Sandra Patricia Céspedes Vargas Machuca
Coordinadora de la Escuela de Psicología
Filial Lima - Campus Lima Norte



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

"Año del bicentenario del Perú: 200 años de independencia"

Los Olivos, 13 de Setiembre de 2021

CARTA INV. N° 0577-2021/EP/PSI. UCV LIMA-LN

Sr.
REPRESENTANTE INTERNACIONAL
T.E.A. EDICIONES
Av. Paz Soldan 235, Tiendas B2 y A8, San Isidro Lima 27

Presente.-

De nuestra consideración:

Es grato dirigirme a usted, para expresarle mi cordial saludo y a la vez solicitar autorización para las Srtas. **ALVARADO PEREZ MITZY LUCIA** con **DNI N° 70915048** estudiante de la carrera de psicología, con **código de matrícula N° 7002697051** y **TORRES JIMENEZ MEDALI ROCIO** con **DNI N° 70377025** y **código de matrícula N° 7002681917** quienes desean realizar su trabajo de investigación para optar el título de licenciado en Psicología titulado: **"BIENESTAR PSICOLÓGICO Y HABILIDADES SOCIALES EN COLABORADORES DE LA EMPRESA SEF. PERÚ HOLDING SAC"**. Este trabajo de investigación tiene fines académicos, sin fines de lucro alguno, donde se realizará una investigación.

Agradecemos por antelación le brinde las facilidades del caso proporcionando una carta de autorización para el uso del instrumento en mención, para sólo fines académicos, y así prosiga con el desarrollo del proyecto de investigación.

En esta oportunidad hago propicia la ocasión para renovarle los sentimientos de mi especial consideración y estima personal.

Atentamente,



Mg. Sandra Patricia Céspedes Vargas Machuca
Coordinadora de la Escuela de Psicología
Filial Lima - Campus Lima Norte

Authorization of the use of the Psychological Well-being Scale

Mitzy Alvarado
 Good afternoon, Dr. Carol Ryff it is a pleasure to communicate with you. We are Mitzy Alvarado and Medali Torres from the Cesar Vallejo University (Peru) and we

mar, 6 Jul 16:39

THERESA M BERRIE <berrie@wisc.edu>
 para mí

mié, 7 Jul 7:55

Inglés > español Traducir mensaje
 Desactivar para: inglés

Greetings,

Thanks for your interest in the well-being scales.
 I am responding to your request on behalf of Carol Ryff.
 She has asked me to send you the following:

You have her permission to use the scales for research or other non-commercial purposes.

They are attached in the following files:

'Ryff PWB Scales' includes:
 - psychometric properties
 - scoring instructions
 - how to use different lengths of the scales
 (see note about the 18-item scale, which is not recommended)

'Ryff PWB Reference Lists' includes:
 - a list of the main publications about the scales
 - a list of published studies using the scales

Also attached are the translation(s) and translator information of which we are aware. We cannot vouch for the quality of any translations, as we were not involved in creating them.

You also have Dr. Ryff's permission to translate the scales, should you choose to do so. We would appreciate receiving a copy of the translation when it is completed, along with complete contact information for yourself and/or the translator that we can share with others.

There is no charge to use the scales and no need to send us the results of your study. We do ask that you please send us copies of any journal articles you may publish using the scales to:
berrie@wisc.edu and cryff@wisc.edu.

Autorización de Escala de Habilidades Sociales

Mitzy Alvarado <mitzyalvarado@gmail.com>
 para mí

Jue, 14 Jul 15:50

Es grato dirigimos a usted para expresarle nuestro cordial saludo y respeto, así mismo presentamos: Somos alumnas de la Universidad César Vallejo sede Lima, Facultad de psicología:

Mitzy Lucia Alvarado Perez identificada con DNI 70915048 y código de matrícula 7002697051
 Medali Rocio Torres Jlemenez identificada con DNI 70377025 y código de matrícula 700268191

El motivo de nuestro mensaje es solicitarle la autorización para utilizar la Escala de Habilidades sociales estandarizada por usted, para utilizarla en nuestro trabajo de investigación para obtener el título de Licenciadas en Psicología, siendo nuestro tema "Bienestar Psicológico y habilidades sociales en colaboradores de la empresa Sef, Perú holding SAC. Arequipa 2021".

Nos despedimos cordialmente, de antemano muchas gracias y esperamos su pront

Harumi Palacios <haru24pala@gmail.com>
 para mí

Vie, 15 Jul 19:45

Buenas noches estimadas, AUTORIZO LA UTILIZACIÓN DEL INSTRUMENTO, con el fin educativo sin desmerecer el trabajo de la autora y las referencias de ambas.

Mitzy Lucia Alvarado Perez identificada con DNI 70915048 y código de matrícula 7002697051
 Medali Rocio Torres Jlemenez identificada con DNI 70377025 y código de matrícula 700268191

El motivo de nuestro mensaje es solicitarle la autorización para utilizar la Escala de Habilidades sociales estandarizada por usted, para utilizarla en nuestro trabajo de investigación para obtener el título de Licenciadas en Psicología, siendo nuestro tema "Bienestar Psicológico y habilidades sociales en colaboradores de la empresa Sef, Perú holding SAC. Arequipa 2021".

Nos despedimos cordialmente, de antemano muchas gracias y esperamos su pronta respuesta.