



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**ESCUELA DE POSGRADO**

**PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN  
ADMINISTRACIÓN DE LA EDUCACIÓN**

**Habilidades blandas en el estrés académico de los  
estudiantes de una institución educativa de San Juan de  
Lurigancho - 2024**

**TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:**

Maestra en Administración de la Educación

**AUTORA:**

Aliaga Mozo, Consuelo ([orcid.org/0009-0006-4506-6750](https://orcid.org/0009-0006-4506-6750))

**ASESORES:**

Dra. Julca Vera, Noemi Teresa ([orcid.org/0000-0002-5469-2466](https://orcid.org/0000-0002-5469-2466))

Dr. Chumpitaz Caycho, Hugo Eladio ([orcid.org/0000-0001-6768-381X](https://orcid.org/0000-0001-6768-381X))

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Evaluación y Aprendizaje

**LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:**

Apoyo a la reducción de brechas y carencia en la educación en todos sus  
Niveles

**LIMA - PERÚ**

2024

## Declaratoria de autenticidad del asesor



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**ESCUELA DE POSGRADO**

**MAESTRÍA EN ADMINISTRACIÓN DE LA EDUCACIÓN**

### Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, JULCA VERA NOEMI TERESA, docente de la ESCUELA DE POSGRADO MAESTRÍA EN ADMINISTRACIÓN DE LA EDUCACIÓN de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - LIMA ESTE, asesor de Tesis titulada: "Habilidades blandas en el estrés académico de los estudiantes de una institución educativa de San Juan de Lurigancho - 2024", cuyo autor es ALIAGA MOZO CONSUELO, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 15%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la Tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

En tal sentido, asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

LIMA, 03 de Agosto del 2024

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
JULCA VERA NOEMI TERESA DNI: 18837377 ORCID: 0000-0002-5469-2466	Firmado electrónicamente por: NOJULCAVE el 03- 08-2024 18:31:31

Código documento Trilce: TRI - 0846159



## Declaratoria de originalidad del autor



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**ESCUELA DE POSGRADO**

**MAESTRÍA EN ADMINISTRACIÓN DE LA EDUCACIÓN**

### Declaratoria de Originalidad del Autor

Yo, ALIAGA MOZO CONSUELO estudiante de la ESCUELA DE POSGRADO MAESTRÍA EN ADMINISTRACIÓN DE LA EDUCACIÓN de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - LIMA ESTE, declaro bajo juramento que todos los datos e información que acompañan la Tesis titulada: "Habilidades blandas en el estrés académico de los estudiantes de una institución educativa de San Juan de Lurigancho - 2024", es de mi autoría, por lo tanto, declaro que la Tesis:

1. No ha sido plagiada ni total, ni parcialmente.
2. He mencionado todas las fuentes empleadas, identificando correctamente toda cita textual o de paráfrasis proveniente de otras fuentes.
3. No ha sido publicada, ni presentada anteriormente para la obtención de otro grado académico o título profesional.
4. Los datos presentados en los resultados no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de la información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

<b>Nombres y Apellidos</b>	<b>Firma</b>
CONSUELO ALIAGA MOZO <b>DNI:</b> 08153390 <b>ORCID:</b> 0009-0006-4506-6750	Firmado electrónicamente por: AALIAGAMQZ el 03-08- 2024 18:08:05

Código documento Trilce: TRI - 0846160

## DEDICATORIA

A la memoria de mi señor padre,  
José Victoriano Aliaga Rocha,  
por inculcarme valores, conocimiento  
y disciplina. A mi familia por su  
constante apoyo y motivación, que me  
han impulsado a seguir mejorando  
profesionalmente.

## AGRADECIMIENTO

A la universidad “César Vallejo” por  
la oportunidad que me brinda a  
seguir creciendo profesionalmente y  
contribuyeron a la investigación.

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

Carátula	i
Declaratoria de autenticidad del asesor	ii
Declaratoria de Originalidad Del Autor	iii
Dedicatoria	iv
Agradecimiento	v
Índice de contenidos	vi
Índice de tablas	vii
Índice de figuras	viii
Resumen	ix
Abstract	x
I.INTRODUCCIÓN	1
II.METODOLOGÍA	14
III.RESULTADOS	18
IV.DISCUSIÓN	31
V. CONCLUSIONES	37
VI.RECOMENDACIONES	38
REFERENCIAS	40
ANEXOS	44

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Habilidades blandas y estrés académico	21
Tabla 2. Tabla cruzada de habilidades sociales y estrés académico	22
Tabla 3. Tabla cruzada de la autoconciencia y el estrés académico.	23
Tabla 4. Tabla cruzada del autocontrol y el estrés académico	24
Tabla 5. Tabla cruzada de la motivación y el estrés académico	24
Tabla 6. Prueba de influencia	25
Tabla 7. Pseudo R cuadrado	26
Tabla 8. Información de ajuste de los modelos	26
Tabla 9. Pseudo R cuadrado	27
Tabla 10. Información de ajuste de los modelos	27
Tabla 11. Pseudo R cuadrado	28
Tabla 12. Información de ajuste de modelos	28
Tabla 13. Pseudo R cuadrado	29
Tabla 14. Información de ajuste de los modelos	29
Tabla 15. Pseudo R cuadrado	30
Tabla 16. Pseudo R cuadrado	30

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Frecuencia de habilidades blandas	18
Figura 2. Frecuencia de estrés académico	18
Figura 3. Frecuencia de la dimensión habilidades sociales	19
Figura 4. Frecuencia de la dimensión autoconciencia	19
Figura 5. Frecuencia de la dimensión autocontrol	20
Figura 6. Frecuencia de la dimensión motivación	20

## RESUMEN

La presente pesquisa está enfocada en contribuir con el Objetivo de Desarrollo Sostenible de Educación de Calidad en aportar información valiosa y actualizada sobre la influencia relevante entre las habilidades blandas en el estrés académico de los estudiantes de una institución educativa de San Juan de Lurigancho – 2024. En el marco del ODS 4 se busca fortalecer estas competencias, mejorar el bienestar académico y contribuir a un entorno educativo más saludable y equitativo. A partir de esto se ha tomado en cuenta la metodología para la consecución de esta pesquisa usando enfoque cuantitativo, correlacional causal y diseño no experimental. La población estuvo conformada por 110 alumnos y la muestra por 85 estudiantes. Se determinó por el método de probabilidad aleatoria. En cuanto al método de recolección de información se usaron cuestionarios validados por expertos y se logró su confiabilidad a través de la prueba de Alfa de Cronbach con los resultados en habilidades blandas de 0,793 y el estrés académico de 0,841. Brindando una información que las habilidades blandas no influye significativamente en el estrés académico de los estudiantes.

Palabras clave: Habilidades sociales, estrés mental, comunicación humana.

## ABSTRACT

This research is focused on contributing to the Sustainable Development Goal of Quality Education by providing valuable and updated information on the relevant influence between soft skills on the academic stress of students at an educational institution in San Juan de Lurigancho - 2024. Within the framework of SDG 4, it seeks to strengthen these skills, improve academic well-being and contribute to a healthier and more equitable educational environment. From this, the methodology for the achievement of this research has been taken into account using a quantitative, causal correlational approach and a non-experimental design. The population consisted of 110 students and the sample of 85 students. It was determined by the random probability method. Regarding the information collection method, questionnaires validated by experts were used and their reliability was achieved through the Cronbach Alpha test with results in soft skills of 0.793 and academic stress of 0.841. Providing information that soft skills do not significantly influence students' academic stress.

Keywords: Social skills, mental stress, human communication.

## I. INTRODUCCIÓN

La mayoría de los países priorizan la calidad educativa para asegurar que los adolescentes puedan acceder al mercado laboral y contribuir al progreso de sus comunidades. No obstante, frecuentemente se descuida la enseñanza de valores, dejando a los jóvenes sin las herramientas necesarias para gestionar sus entornos familiares, sociales y profesionales. La falta de habilidades blandas, como la colaboración, la competencia social y la resolución de conflictos, complica su integración y adaptación en grupos sociales. Mozgalova (2021) apoya esta idea al subrayar la relevancia de estas habilidades para adaptarse a diversos entornos. El objetivo es investigar cómo las habilidades blandas se asocian con el estrés académico, alineándose con el Objetivo de Desarrollo Sostenible 4, que promueve una comunicación efectiva y la gestión emocional para mitigar el estrés.

El agotamiento académico se está convirtiendo en un problema creciente a nivel global, afectando la salud mental de los estudiantes y su capacidad para integrarse en el aula y en futuros contextos sociales. Förster et al. (2021) destacan el imperativo de exponer habilidades integrales y así facilitar la integración en aula y en equipos de trabajo, lo que, a su vez, fomenta el progreso científico, industrial y económico.

El efecto de las habilidades personales en la regulación del estrés académico está en consonancia con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS). El estudio se centra en cómo la habilidad para comunicarse, resolver problemas y demostrar resiliencia puede mejorar el bienestar emocional y el desempeño académico. Se pretende proporcionar recomendaciones prácticas para fortalecer el apoyo emocional en los entornos educativos, promoviendo una educación más inclusiva y equitativa, en línea con el ODS 4: Educación de Calidad.

A nivel nacional, en Perú, se evidencian carencias en el desarrollo de destrezas, lo que afecta la socialización de los jóvenes y provoca problemas emocionales e inseguridad. Rodríguez-Sui et al. (2021) destacan la importancia de estas habilidades en lo emocional y las relaciones entre dos o más personas.

En el contexto institucional del distrito de San Juan de Lurigancho, algunos estudiantes enfrentan dificultades para trabajar en equipo, oposición a las variaciones y problemas de comunicación. La falta de habilidades blandas limita su capacidad para comunicarse eficazmente, resultando en timidez e inseguridad, como se observa en los registros de incidencias y control de los alumnos, así como en las interacciones con los padres. Cadillo-Leiva (2021) resalta la importancia de fortalecer la autoestima y la autoexploración para mejorar estas habilidades.

En conclusión, la falta o el desarrollo insuficiente de habilidades blandas impactan negativamente tanto en índole educativa como colectivo, afectando la colaboración grupal, la gestión de problemas, la comunicación eficiente y la evolución en la toma de decisiones, contribuyendo a una elevada carga académica para los estudiantes. Es esencial que los docentes refuercen estas habilidades durante la etapa escolar para que los jóvenes puedan enfrentar los desafíos actuales de manera efectiva y encontrar soluciones adecuadas a sus necesidades.

En términos de investigación, se plantea la interrogante general: ¿En qué medida las habilidades blandas influyen en el estrés académico de los estudiantes de una institución educativa?; así como interrogantes específicos: a)¿En qué medida las habilidades sociales influyen en el estrés académico de los estudiantes de una institución educativa? b)¿En qué medida la autoconciencia influye en el estrés académico de los estudiantes de una institución educativa? c)¿En qué medida el autocontrol influye en el estrés académico de los estudiantes de una institución educativa? d)¿En qué medida la motivación influye en el estrés académico de los estudiantes de una institución educativa?.

Este estudio proporcionará nuevos conocimientos y servirá como referencia para futuras investigaciones, contribuyendo al crecimiento holístico de los alumnos y al entendimiento.

La justificación práctica de este estudio busca beneficiar a los alumnos de la institución formativa a través del fortalecimiento de habilidades blandas para afrontar el estrés académico y adaptarse a cambios repentinos de forma eficiente. Se resalta la importancia de identificar las situaciones generadoras de tensión y brindar apoyo a través de programas de tutoría y orientación psicológica para evitar que el estrés tenga un impacto negativo en su comportamiento y relaciones con compañeros y profesores.

En términos de metodología, este estudio se enfoca en reforzar las estrategias y técnicas pertinentes para el proceso educativo aplicando las herramientas como encuestas y cuestionarios actualizados para contribuir al progreso científico en este campo.

La justificación teórica de esta pesquisa es aportar nuevos conocimientos actualizados a la ciencia de la investigación; ya que el estudiante debe afianzar y reforzar con la ayuda de un docente estas habilidades para poder integrarse, desenvolverse en su ambiente social y presentar un cambio positivo, creativo y respetuoso para el progreso de su personalidad y evitar trastornos emocionales.

El propósito general de esta investigación es: Determinar la influencia de las habilidades blandas en el estrés académico de los estudiantes de una institución educativa de San Juan de Lurigancho-2024, con objetivos específicos: a) Determinar la influencia de las habilidades sociales en el estrés académico de los estudiantes, b) Determinar la influencia de la autoconciencia en el estrés académico de los estudiantes, c) Determinar la influencia del autocontrol en el estrés académico de los estudiantes, d) Determinar la influencia de la motivación en el estrés académico de los estudiantes.

Los fundamentos de esta investigación se respaldan en estudios tanto internacionales como nacionales que tratan esta problemática.

Una investigación llevado a cabo por el ecuatoriano Salazar (2021), el propósito fue evaluar la conexión a través de las habilidades blandas y el estrés académico, empleando un diseño no experimental y un análisis correlacional, revelando que hay una asociación correlacional entre ambos factores válida entre las competencias colectivas y el agobio estudiantil ( $r = ,800$ ); es decir que a medida aumentan las destrezas personales, también aumenta el agotamiento estudiantil o aumenta las competencias interpersonales, disminuye la tensión infantil.[NJ5] El aporte de esta pesquisa fue fortalecer la inteligencia emocional y esto conlleva a un menor estrés académico.

Como afirma Navarro (2020) quién realizó una investigación en Chile, cuya meta fue analizar el vínculo entre las habilidades blandas y el estrés académico, utilizando un planteamiento no experimental y correlacional, concluyendo que no se identifica una asociación entre las dimensiones de habilidades sociales con la carga académica intensa ( $p > ,0,5$ ); vale decir que el aporte de este estudio fue que las competencias interpersonales no parecen influir en el estrés académico ni reducirlo ni aumentarlo.

Cabe destacar que Arce et al. (2020), implementaron una tesis en Costa Rica, donde la finalidad fue estudiar la asociación entre la inteligencia emocional y el estrés académico utilizando un enfoque no experimental y correlacional, alcanzando a la resolución se descubrió una interacción importante entre presión académica y la comprensión emocional ( $r = ,262$ ) y al regulación emocional ( $r = ,379$ ) ; cuyo aporte significa que los alumnos que mejor entienden y gestionan sus sentimientos suele experimentar menos estrés académico.

Por otro lado, Orozco (2021), investigador colombiano, que buscó investigar la relación entre las habilidades blandas y el estrés académico usando una óptica no experimental y correlacional. Se identificó un asociamiento significativo entre las habilidades blandas y el estrés académico ( $r = ,205$ ). Es decir, conforme las habilidades blandas mejoran, el estrés académico tiende a cambiar, también tiende a aumentar el agobio escolar; posiblemente debido a una mayor carga de responsabilidades o expectativas. El aporte de este estudio sería que a mayor obligación que se le encomiende el estudiante tendrá igual estrés escolar.

Según el investigador ecuatoriano Ramírez (2021), presentó su tesis cuya aspiración fue evaluar la vinculación entre las habilidades blandas y el estrés académico mediante un enfoque no experimental y correlacional. Los resultados revelaron una relación significativa entre ambas variables ( $r = 0,92$ ), lo que sugiere que los cambios en las habilidades blandas se reflejan en variaciones correspondientes en el nivel de estrés académico. La contribución sería que se debe seguir reforzando estas habilidades y evitaremos el estrés académico.

Entre las investigaciones nacionales tenemos a Salazar (2021), cuya meta fue establecer el efecto de la inteligencia emocional y el estrés académico. Se utilizó un enfoque cuantitativo con un diseño no experimental y de corte transversal, empleando encuestas para el recojo de información. Los hallazgos mostraron una relación correlacional aceptable en medio de competencia emocional y fatiga estudiantil, ya que el estadístico Rho de Spearman mostró un valor de 0,80, y el parámetro obtenido fue de  $p > 0,05$ . En efecto, a mayor desarrollo emocional, menor es la ansiedad académica. La contribución de esta exploración sería potenciar las habilidades sociales y de esta manera se disminuye el agobio escolar.

Cabe destacar que Palomino (2022), tiene como fin investigar la correlación entre las habilidades blandas y el estrés académico. Se empleó un enfoque metodológico con un diseño no experimental, transversal y correlacional. La conclusión fue que los niveles de competencia emocional se vinculan con niveles elevados de agotamiento académico. La aportación de este estudio radica en determinar si existen altos niveles de inteligencia emocional está asociado con el estrés académico.

Por otra parte Solis (2020), la intención de su exploración fue la conexión entre las habilidades blandas y el estrés académico. Este análisis utilizó un enfoque estadístico con un diseño no experimental, transversal y correlacional. Se encontró una asociación estadísticamente significativa entre las variables. A nivel descriptivo, se evidenció que el estrés académico es alto o moderado en el 15% de los estudiantes, mientras que el 41% presenta un nivel bajo. En resumen, la mayor parte de los estudiantes enfrenta un rango elevado de estrés académico, con solo una pequeña fracción reportando niveles bajos. La contribución sería que se deben mejorar estas habilidades a través de estrategias adecuadas y así reducir el alto porcentaje de estrés escolar.

Según los investigadores Cornejo y García (2020), tuvieron como objetivo en su estudio analizar la interacción en las competencias y la correlación entre las habilidades interpersonales y el estrés académico de los alumnos, aplicando una perspectiva descriptiva, correlacional y transversal. En cuanto al estrés académico, la prueba Chi Cuadrado mostró que el 56% de los participantes lo experimentan. La correlación entre las variables, evaluada con la prueba de Correlación de Pearson, resultó ser de baja intensidad y positiva. Esto sugiere que, aunque los estudiantes con habilidades interpersonales adecuadas pueden experimentar menos estrés académico, la relación observada es limitada aun enfrentando cierto grado de estrés académico. La contribución a la ciencia sería que el alumno no puede escapar del estrés académico a pesar de tener habilidades blandas.

Tal como afirma García et al. (2022), se propuso examinar la conexión en las competencias interpersonales y el estrés académico mediante un enfoque cuantitativo básico y un diseño no experimental. Se realizó un estudio transversal utilizando un cuestionario para la recopilación de datos. Los resultados indicaron un vínculo importante, negativo y de baja magnitud ( $p= 0.000$ ,  $Rho= -0.397$ ) entre ambas variables. Se concluyó que existe una asociación entre las competencias interpersonales y el estrés académico; es decir, a medida que aumentan las habilidades sociales, el estrés académico tiende a disminuir, y viceversa. Mejorar las habilidades sociales podría contribuir a una reducción en el estrés académico de los estudiantes.

Estos antecedentes ofrecen información valiosa para comprender la conexión entre habilidades blandas y estrés académico, así como para desarrollar estrategias eficaces de intervención en el ámbito educativo.

Las habilidades blandas, también llamadas competencias interpersonales o socioemocionales, son esenciales para lograr el éxito tanto en ámbitos individuales como profesionales. Estas destrezas abarcan la facultad de interactuar de manera eficiente con otros, gestionar emociones, y ajustarse a diferentes contextos sociales. En contraste con las habilidades técnicas, que se relacionan con conocimientos técnicos, las habilidades blandas se centran en aspectos emocionales y relacionales que facilitan una comunicación más eficiente, una colaboración efectiva, y un liderazgo competente.

En su influyente libro “Emotional Intelligence” (1996), Daniel Goleman presenta un modelo integral de inteligencia emocional, que se convierte en una base fundamental para comprender las habilidades blandas. Goleman define la habilidad emocional como la destreza para reconocer, comprender y administrar las particulares sensaciones de las demás personas. Este teórico manifestó que las habilidades blandas comprenden un grupo de competencias tanto personales como colectivas que posibilitan a la gente interactuar de manera eficaz con los demás y manejar sus propias emociones. Esta noción se descompone en las siguientes dimensiones: a) Habilidades sociales: La competencia para gestionar relaciones interpersonales de manera efectiva.

Incluye destrezas como la información, la solución de posibles desavenencias, y la colaboración en el trabajo colectivo. b) Autoconciencia: la capacidad para hallar y entender las propias emociones. Goleman sostiene que la autoconciencia es esencial para el progreso de la persona y en lo laboral, ya que posibilita a los individuos reconocer cómo sus emociones afectan su comportamiento y decisiones. c) Autocontrol: La habilidad para controlar y manipular las propias emociones de manera positiva. Esto incluye mantener la calma en situaciones estresantes y adaptar el comportamiento en función de las circunstancias cambiantes. d) Motivación: La capacidad para usar las emociones para lograr metas y perdurar con perseverancia. Goleman destaca que una motivación interna fuerte es fundamental para lograr un rendimiento sobresaliente y mantener un elevado grado de compromiso.

Para expandir la teoría de Goleman, otros autores han aportado perspectivas adicionales al concepto de habilidades blandas.

Fernández-Aráoz, C. (2014), quien define que las habilidades blandas son aptitudes emocionales y sociales que conceden al individuo relacionarse eficazmente con otros, ajustarse a diversas situaciones y manejar conflictos de manera efectiva.

Chamorro-Premuzic, T. (2013), contempló que las habilidades blandas, como la inteligencia, la empatía para colaborar en equipo, son fundamentales para el liderazgo y el éxito en el ámbito profesional. Estas habilidades son decisivas para el desempeño y la efectividad laboral, frecuentemente más que las habilidades técnicas.

Rock, D. (2009), examinó cómo las habilidades blandas como la autogestión y la regulación emocional afectan el conocimiento y la resolución de las emociones pueden potenciar el rendimiento académico y la eficacia en el trabajo.

Ortega (2016) subrayó la preponderancia de las habilidades blandas, que comprende la aptitud de interrelacionarse tanto con los demás como con uno mismo, conseguir resolver los sentimientos e instaurar objetivos, tener determinaciones de manera personal y confrontar problemas de forma ingeniosa y productiva. Estas habilidades están íntimamente conectadas con la inteligencia emocional y la aptitud para interactuar de manera efectiva en los ámbitos profesional y personal.

Brown Brené (2018), amplió este concepto describiéndolo como habilidades emocionales y sociales fundamentales para establecer conexiones y liderar de manera efectiva. Destaca habilidades como la empatía, la vulnerabilidad y la resiliencia, que permiten a las personas formar relaciones genuinas, superar desafíos y liderar con integridad.

Cornejo y García (2020) aclararon que estas habilidades se desarrollan a través de la observación y la experiencia, y están influenciadas por factores personales y ambientales. Incluyen la habilidad para colaborar en equipo, comunicarse de manera asertiva y tomar decisiones productivas.

Las habilidades blandas son fundamentales en diversos contextos, desde el entorno académico hasta el profesional. La capacidad para comunicarse efectivamente, colaborar en equipos, y liderar con empatía impacta directamente en el desempeño y la satisfacción en el trabajo. Investigaciones han demostrado que el desarrollo de estas habilidades contribuye significativamente al éxito en el ámbito ocupacional y al bienestar propio.

La teoría de Daniel Goleman ofrece un fundamento firme para entender las habilidades blandas y su impacto en el éxito personal y profesional. Complementando esta teoría con aportes de otros investigadores mencionados anteriormente, se obtiene una perspectiva más completa sobre la significación de las habilidades blandas. Incorporar estas competencias en programas escolares y de desarrollo profesional puede mejorar significativamente la eficacia y el bienestar de los individuos en diversos entornos.

El estrés académico es una circunstancia ampliamente examinada que atañe a alumnos en todos los campos educativos. Se refiere a la respuesta emocional y física que ocurre cuando las exigencias escolares exceden los recursos disponibles de los estudiantes para manejarlas. Este tipo de estrés puede tener consecuencias importantes en el rédito escolar y en el confort general de los estudiantes.

Según Feldman, R. S. (2008), conceptúa el estrés académico como un reflejo de las emociones que surgen cuando las demandas educativas sobrepasan la capacidad percibida del estudiante para manejarlas. Esta respuesta puede involucrar una variedad de síntomas emocionales, cognitivos, fisiológicos y conductuales que afectan negativamente el bienestar del estudiante y su rendimiento académico. Feldman destaca que el estrés académico no solo surge en las tareas y exámenes, sino también de las expectativas autoimpuestas y las presiones sociales relacionadas con el éxito académico. Su trabajo destaca varias dimensiones como: a) Estímulos estresantes: se refiere a los pensamientos, emociones (depresión, irritabilidad, frustración) y preocupaciones que los estudiantes tienen sobre sus estudios. Incluyen la ansiedad por el rendimiento, las dudas sobre la propia capacidad y el miedo al fracaso. Estos pensamientos pueden interferir con la concentración y la toma de decisiones. b) Síntomas: se manifiestan en el aspecto corporal, como malestares de cabeza, problemas estomacales, fatiga, insomnio y tensión muscular. Estas respuestas físicas pueden disminuir la capacidad del estudiante para rendir adecuadamente en sus estudios. c) Estrategias de afrontamiento: incluye habilidades de estudio, gestión del tiempo, apoyo social y familiar, y acceso a servicios de orientación. Tener recursos suficientes puede mitigar el estrés.

El estrés académico puede clasificarse en diferentes tipos, dependiendo de su origen y peculiaridades: a) Estrés agudo: Se manifiesta de manera inmediata y temporal en respuesta a un evento específico, como un examen o una presentación. Este tipo de estrés puede ser motivador a corto plazo, pero si se experimenta de manera recurrente, puede llevar a problemas más graves. b) Estrés crónico: Es un tipo de estrés persistente que se mantiene a lo largo del tiempo.

Es causado por factores continuos, como una carga de trabajo excesiva, problemas personales o una mala gestión del tiempo. Este tipo de estrés tiene consecuencias adversas profundas en el bienestar mental y física de los alumnos. c) Estrés episódico: Ocurre en intervalos y está asociado con situaciones recurrentes, como periodos de exámenes o proyectos importantes. Aunque es menos constante que el estrés crónico, puede ser igualmente perjudicial si no se gestiona adecuadamente.

El estrés académico puede mostrarse por medio de una serie de aspectos físicos, emocionales y comportamentales: a) Vestigios corporales: fatiga, dolores de cabeza, problemas gastrointestinales, insomnio, palpitaciones. b) Síntomas emocionales: ansiedad, depresión, irritabilidad, sentimientos de desesperanza, baja autoestima. c) Síntomas comportamentales: procrastinación, evitación de tareas, deterioro del rendimiento académico, aislamiento social, uso excesivo de sustancias como cafeína, alcohol o drogas.

El exceso de estrés puede desencadenar trastornos mentales como depresión, preocupación, abuso de sustancias y pensamientos suicidas. Es crucial destacar que los agentes estresores pueden ser interpretados de manera única por cada estudiante, influenciados por su acervo cultural, espiritual, social, características personales, vivencias previas y habilidades de enfrentamiento.

En cuanto a las etapas del estrés, se distinguen tres fases según Selye, H. (1975): la fase inicial de alerta, la etapa de adaptación prolongada y la fase de agotamiento severo. Por último, los elementos que impactan en el estrés académico pueden ser internos, como la gestión del tiempo y la autorregulación, o externos, como el sistema educativo, las expectativas profesionales y las dinámicas entre profesores y estudiantes.

Para enriquecer el estudio del estrés académico, es útil considerar las contribuciones de otros autores:

Kadison, R., & DiGeronimo, T.F. (2009), definen el estrés académico como un estado de tensión emocional y física provocado por las altas expectativas y presiones académicas. Resaltan que el estrés excesivo puede llevar a trastornos psicológicos graves y afectar la vida escolar y particular de los alumnos.

Kausar, R. (2010), define el estrés académico como una solución al desajuste percibido entre las demandas académicas y los recursos personales disponibles para enfrentarlas. Su estudio se centra en las técnicas de manejo utilizadas por los estudiantes para gestionar este estrés.

Choi, K., Lee, B.G., & Kim, H. (2012), definen el estrés académico como la tensión y ansiedad experimentadas por los aprendices debido a las exigencias y presiones académicas. Investigan cómo varios enfoques de afrontamiento pueden impactar en la apreciación y en la gestión del estrés académico.

Gustems-Carnicer, J., & Calderón, C. (2012), definen el estrés en los estudiantes como la molestia emocional que surge cuando las demandas académicas sobrepasan los recursos del desafío del estudiante. Su estudio investiga el vínculo con el estrés académico, la salud mental y el aprovechamiento escolar.

Salmela-Aro, K., & Upadaya, K. (2014), definen al estrés como una respuesta psicológica negativa resultante de las demandas escolares percibidas como excedentes a las capacidades personales. Este estrés se manifiesta en síntomas de agotamiento emocional, cinismo y baja eficacia académica, componentes centrales del burnout académico.

El estudio del estrés es crucial para entender cómo las demandas educativas afectan el bienestar de los estudiantes. El estrés no solo influye en lo académico, sino que también puede tener resultados duraderos en la salud interna y externa de los individuos. Es fundamental saber y encontrar los elementos que influyen en el estrés académico, con el fin de promover un ambiente educativo más saludable y eficaz.

El estrés académico es un hecho difícil que requiere una comprensión desde varias perspectivas. La teoría de Peiró, junto con las contribuciones de otros investigadores previamente citados, ofrece un enfoque integral para abordar este problema. Desarrollar e implementar estrategias efectivas para gestionar el estrés académico es esencial para mejorar la experiencia en el aula y el equilibrio general de los alumnos.

La hipótesis general plantea: Las habilidades blandas influye significativamente en el estrés académico de los estudiantes de una institución educativa, respaldadas por las suposiciones específicas: a) Las habilidades sociales influye significativamente en el estrés académico de los estudiantes de una institución educativa, b) La autoconciencia influye significativamente en el estrés académico de los estudiantes de una institución educativa, c) El autocontrol influye significativamente en el estrés académico de los estudiantes de una institución educativa, d) La motivación influye significativamente en el estrés académico de los estudiantes de una institución educativa.

## II. METODOLOGÍA

El presente estudio, fue una investigación básica realizada como un trabajo teórico con el principio fundamental de crear saberes nuevos en los aspectos y acontecimientos que puedan observarse, sin un uso o aplicación específica en mente. Esta investigación se motiva por la curiosidad del investigador y el deseo de expandir el entendimiento científico general, en lugar de enfocarse en objetivos prácticos o comerciales inmediatos. Manual de Oslo, (OCDE, 2018).

La perspectiva de la investigación fue estadística, consistiendo en el proceso sistemático en el que se recolectan y analizan datos numéricos utilizando técnicas matemáticas y estadísticas. Este enfoque busca establecer patrones y formular hechos y teorías a partir de la observación objetiva y la medición de factores. Creswell, J.W. (2014).

La investigación se realizó con un enfoque no experimental, lo que implica que las variables independientes no fueron modificadas; en cambio, se analizaron los fenómenos tal como se manifiestan en su entorno natural. Este enfoque se adopta cuando no es viable o ético implementar un control experimental, y se circunscribe en la contemplación y el estudio de las variables en su entorno natural sin la intervención del investigador. Kerlinger, F.N. (1986).

El nivel de estudio fue correlacional causal, ya que encontró como establecer un vínculo de causa y efecto entre variables, a menudo requiriendo diseños experimentales o métodos estadísticos avanzados para controlar las variables y determinar la dirección de la influencia. Cattell, R. B. (1978).

Variable independiente: Habilidades blandas: La definición conceptual. - Goleman (1996), las habilidades blandas se enfocan en gestionar las emociones dentro de las relaciones interpersonales. Esto incluye interpretar situaciones, construir redes sociales, interactuar de manera fluida, persuadir, cooperar, trabajar en equipo, negociar y resolver conflictos de manera efectiva.

La definición operacional: Se midió mediante un cuestionario sobre las habilidades blandas que estuvo compuesta por cuatro dimensiones como las habilidades sociales, autoconciencia, autocontrol y motivación. Esta información la podemos ubicar en el ANEXO 1.

Variable dependiente: Estrés académico.- Feldman (2010), es la reacción que se produce ante situaciones peligrosas que perturban la estabilidad emocional, generando esfuerzos para enfrentarlas y provocando una serie de respuestas físicas y psicológicas que pueden afectar negativamente la energía personal.

La definición operacional.-Se midió mediante un cuestionario sobre el estrés académico, el que se encontraba compuesto por tres campos como impulsos estresantes, vestigios y plan de afrontamiento. La información la ubicamos en el ANEXO 1.

La población hace referencia de un grupo que se examina., cuyas particularidades destacadas son útiles para obtener información relevante para la investigación. Sánchez, (2018). La población para esta pesquisa fue de 110 participantes del 4° y 5° año de secundaria.

La muestra se entiende como un subconjunto específico del conjunto de interés que se elige para llevar a cabo el estudio. Este grupo debe reflejar adecuadamente a la población general para que los hallazgos puedan ser aplicables a toda la población. Manual de Oslo, (2018). La muestra fue de 85 participantes y se obtuvo esta cantidad haciendo uso de la fórmula que está detallada en el ANEXO 7.

La técnica de recojo de datos es un procedimiento sistemático para agrupar los conocimientos para afrontar las preguntas de investigación y comprobar las hipótesis. Denscombe, M. (2021). Se aplicó una encuesta en este estudio. Y es respaldado en el ANEXO 2.

Los instrumentos son herramientas diseñadas específicamente para recolectar información de los sujetos de manera ordenada y sistemática. Estos pueden ser de tipo cualitativo o cuantitativo, y es esencial que sean válidos y confiables para asegurar la precisión de los datos recopilados. Creswell, J. (2018). Se usó un cuestionario de preguntas que cuenta con una ficha técnica. Ubicada en el ANEXO 2.

La validez es la capacidad de los dispositivos y procedimientos de investigación para medir efectivamente lo que se proponen medir, asegurando así que las conclusiones derivadas de los resultados sean precisas y correctas. Creswell, J. (2018). Se aplicó la validez por juicio de expertos; ya que nuestro instrumento fue evaluado y respaldado por expertos en el área relevante. Ubicado en el ANEXO 3.

La confiabilidad está referida a la habilidad de un instrumento para proporcionar resultados consistentes y estables a lo largo del tiempo y en diferentes condiciones. DeVellis, R.F. (2016). Para analizar la fiabilidad se aplicó la prueba de Alfa de Cronbach a los instrumentos, obteniendo un resultado de 0,793 para llevar a cabo las habilidades blandas y 0,841 para el estrés académico. Esta información la podemos visualizar en la TABLA 1.

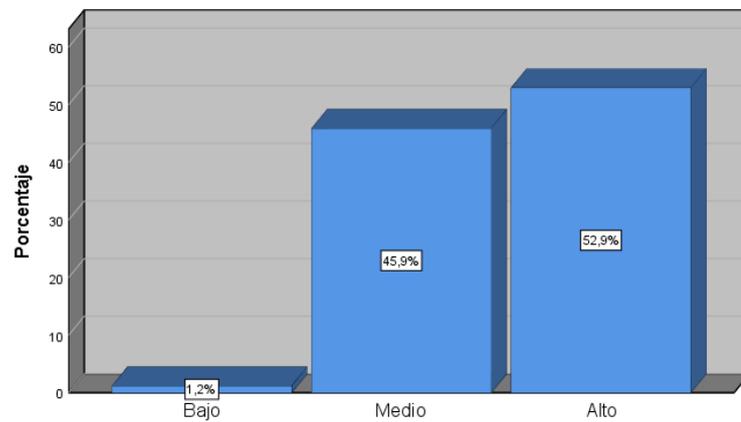
En la investigación se empleó un conjunto de pasos sistemáticos para el análisis de datos. Inicialmente, se aplicó una encuesta seleccionada y adaptada al fenómeno estudiado. Los datos fueron recolectados de manera formal, con el interés y apoyo de los participantes. El conocimiento recogido se organizó en una matriz de datos, que posteriormente se convirtió en una escala de valoración conocida como Baremo. Al final, los datos fueron cargados en el software SPSS 25, donde se generaron tablas estadísticas y gráficos. Esta información permitió analizar y explicar de manera detallada los conceptos importantes relacionados con las teorías y los propósitos del estudio. El Manual de Oslo (2018), manifestó que el método para el análisis de datos abarca las técnicas aplicadas para interpretar y derivar conclusiones a partir de la información recolectada sobre la innovación.

En el desarrollo de esta pesquisa se consideraron los principios éticos establecidos por la universidad. La redacción siguió las normas de la APA Séptima Edición, asegurando la adecuada citación de fuentes y el reconocimiento de los autores mediante citas académicas confiables. Se aseguró el ocultamiento de los investigados y se obtuvo la licencia del directivo para utilizar el instrumento de investigación. Además, se consiguió el consentimiento explícito de los parientes debido a que los encuestados eran menores de edad. Todo ello es respaldado por McKie, S.E (2021), que manifestó que los aspectos éticos son directrices y principios que regulan el accionar de los investigadores para salvaguardar y valorar los principios y la salud de los participantes.

### III. RESULTADOS

Figura 1

Frecuencia de habilidades blandas

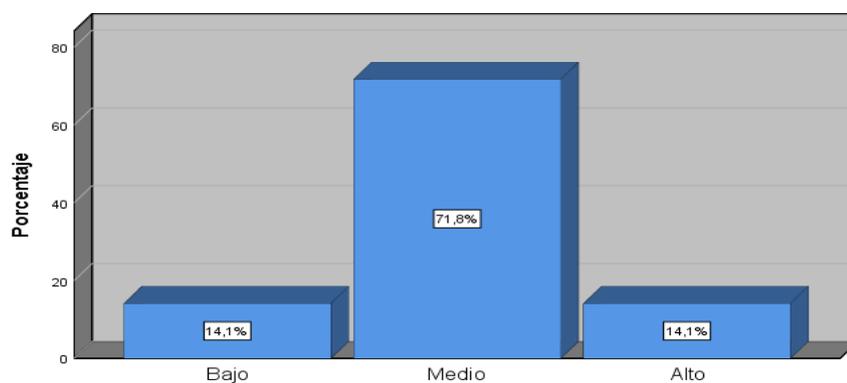


Nota: Datos Spss

De la figura 1, respecto a las habilidades blandas se observa que el 52.9% de los encuestados el nivel es alto, mientras que para el 45.9% el nivel es medio.

Figura 2

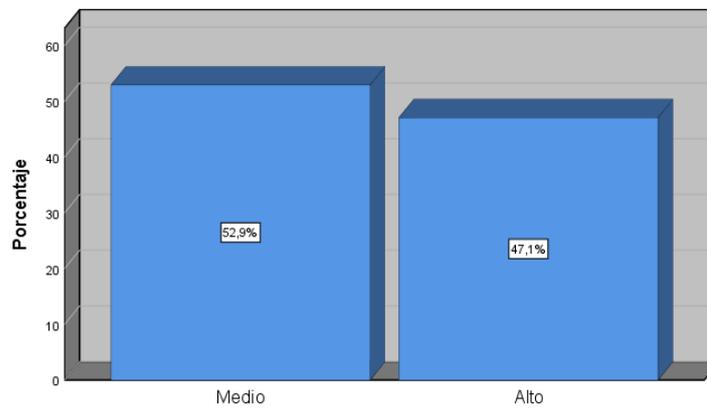
Frecuencia del estrés académico



Nota: Spss

De la figura 2, respecto al estrés académico se observa que el 71% de los encuestados están en el nivel medio, mientras que para el 14% en el nivel bajo o alto.

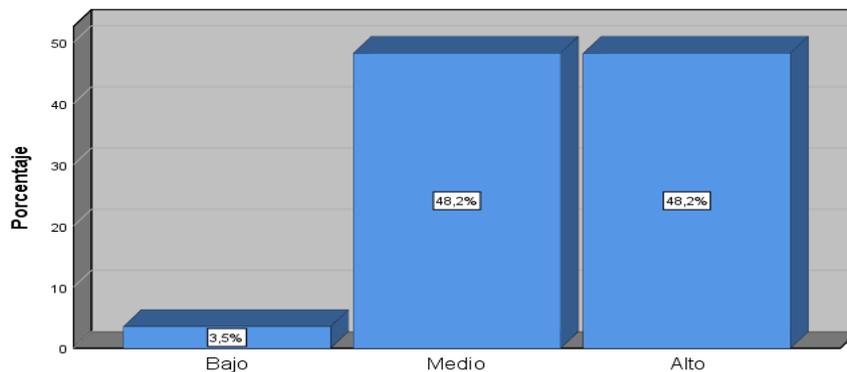
Figura 3  
Frecuencia de la dimensión habilidades sociales



Nota: Datos Spss

En la figura 3, respecto a la dimensión habilidades sociales se observa 52.9% de los encuestados presenta un nivel medio, mientras que para el 47.1% en el nivel alto.

Figura 4  
Frecuencia de la dimensión autoconciencia

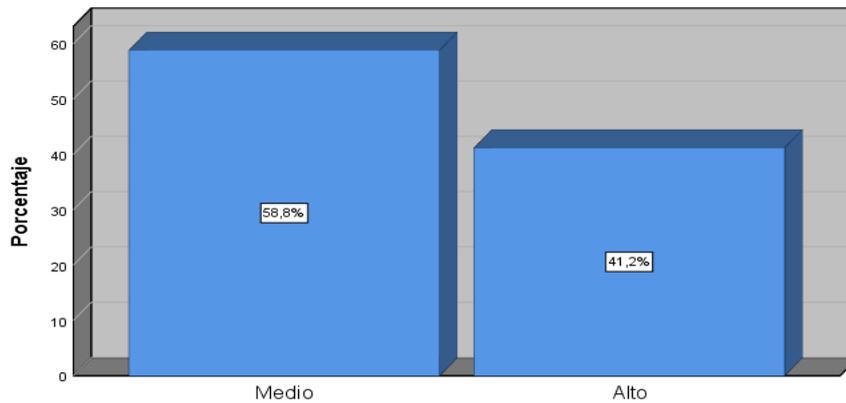


Nota: Spss

En la figura 4, respecto a la dimensión autoconciencia se observa que el 48.2% de los encuestados presentan los niveles medio y alto, mientras que para el 3,5% en el nivel bajo.

Figura 5

Frecuencia de la dimensión autocontrol

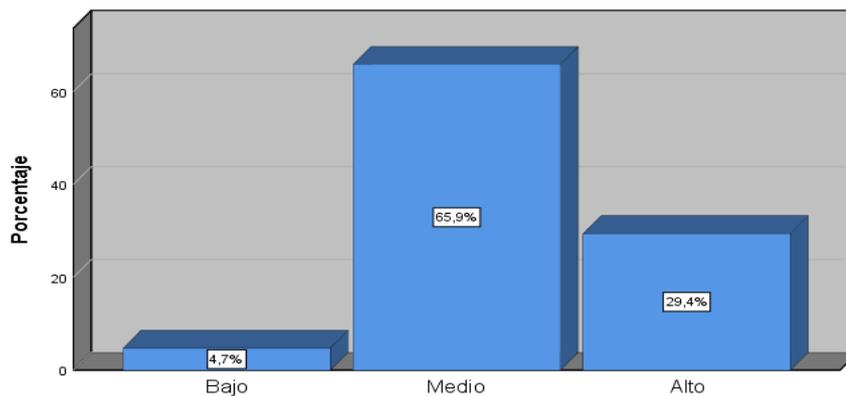


Nota: Spss

En la figura 5, respecto a la dimensión autocontrol se observa que el 58.8% de los encuestados presentan el nivel medio, mientras que para el 41.2% en el nivel alto.

Figura 6

Frecuencia de la dimensión motivación



Nota: Spss

En la figura 6, respecto a la dimensión motivación se observa que el 65.9% de los encuestados están en el nivel medio, mientras que para el 29.4% en el nivel alto.

**Tabla 1**

Las Habilidades blandas con el estrés académico

		<b>Estrés Académico</b>			<b>Total</b>	
		Bajo	Medio	Alto		
<b>HB</b>	<b>Bajo</b>	Recuento	0	1	0	1
		% del total	0.00%	1.20%	0.00%	1.20%
	<b>Medio</b>	Recuento	4	30	5	39
		% del total	4.70%	35.30%	5.90%	45.90%
	<b>Alto</b>	Recuento	8	30	7	45
		% del total	9.40%	35.30%	8.20%	52.90%
<b>Total</b>	Recuento	12	61	12	85	
	% del total	14.10%	71.80%	14.10%	100.00%	

**Nota:** Datos SPSS

De la tabla 1, para el 35.3% de los encuestados las HB se encuentra en un nivel medio, y el estrés académico es medio, así mismo para el 8.2% las HB es nivel alto y el estrés académico es alto.

**Tabla 2**

Las Habilidades Sociales \* el estrés académico

		Estrés Académico			Total	
			Bajo	Medio	Alto	
<b>Habili</b>	<b>Medio</b>	Recuento	6	34	5	45
		% del total	7,1%	40,0%	5,9%	52,9%
<b>Social</b>	<b>Alto</b>	Recuento	6	27	7	40
		% del total	7,1%	31,8%	8,2%	47,1%
		<b>Total</b>				
		Recuento	12	61	12	85
		% del total	14,1%	71,8%	14,1%	100,0%

*Nota: Datos SPSS*

De la tabla 2, para el 40.0% de los encuestados las habilidades sociales se encuentra en un nivel medio y el estrés académico medio, así mismo para el 8.2% las habilidades sociales en el nivel alto y el estrés académico es alto.

**Tabla 3**

La Autoconciencia con el estrés académico

		<b>Estrés Académico</b>			<b>Total</b>	
			<b>Bajo</b>	<b>Medio</b>	<b>Alto</b>	
<b>Autoconciencia</b>	<b>Bajo</b>	Recuento	0	2	1	3
		% del total	0,0%	2,4%	1,2%	3,5%
	<b>Medio</b>	Recuento	4	32	5	41
		% del total	4,7%	37,6%	5,9%	48,2%
	<b>Alto</b>	Recuento	8	27	6	41
		% del total	9,4%	31,8%	7,1%	48,2%
<b>Total</b>	Recuento	12	61	12	85	
	% del total	14,1%	71,8%	14,1%	100,0%	

*Nota: Datos SPSS*

De la tabla 3, para el 37.6% de los encuestados de la dimensión autoconciencia se encuentra en un nivel medio y el estrés académico es medio, así mismo para 4.7% la autoconciencia en el nivel medio y el estrés académico es bajo.

**Tabla 4**

El Autocontrol con el estrés académico

		Estrés Académico			Total	
		Bajo	Medio	Alto		
<b>Autoc ontrol</b>	<b>Medi o</b>	Recuento	9	36	5	50
		% del total	10,6%	42,4%	5,9%	58,8%
	<b>Alto</b>	Recuento	3	25	7	35
		% del total	3,5%	29,4%	8,2%	41,2%
<b>Total</b>		Recuento	12	61	12	85
		% del total	14,1%	71,8%	14,1%	100,0%

Nota:

Datos

SPSS

De la tabla 4, para el 42% de los encuestados de la dimensión autocontrol se encuentra en un nivel medio y el estrés académico es medio, así mismo para 3.5% el autocontrol en el nivel alto y el estrés académico es bajo.

**Tabla 5**

La motivación con el estrés académico

		Estrés Académico			Total	
		Bajo	Medio	Alto		
<b>Motivació n</b>	<b>Bajo</b>	Recuento	0	3	1	4
		% del total	0,0%	3,5%	1,2%	4,7%
	<b>Medi o</b>	Recuento	6	42	8	56
		% del total	7,1%	49,4%	9,4%	65,9%
	<b>Alto</b>	Recuento	6	16	3	25
		% del total	7,1%	18,8%	3,5%	29,4%
<b>Total</b>		Recuento	12	61	12	85
		% del total	14,1%	71,8%	14,1%	100,0%

Nota: Datos SPSS

De la tabla 5, para el 49.4% de los encuestados de la dimensión motivación se encuentra en un nivel medio y el estrés académico es medio, así mismo para 1,2% de la motivación está en el nivel bajo y el estrés académico es alto.

### Prueba de Normalidad

**H0:** Los datos de la muestra tienen una distribución normal.

**H1:** Los datos de la muestra no tienen una distribución normal.

**Tabla 6**

Distribución normal de variables y dimensiones

	Kolmogorov-Smirnov		
	Estadístico	gl	Sig.
Habilidades Blandas	0.35	85	0
Estrés Académico	0.359	85	0
Habilidades sociales	0.355	85	0
Autoconciencia	0.318	85	0
Autocontrol	0.385	85	0
Motivación	0.385	85	0

**Nota: Datos SPSS**

De la tabla 6, se observa que los valores de sig<0.05, se rechaza la H0, se acepta que los datos no son normales.

### Prueba de hipótesis general

**H0:** Las habilidades blandas no influyen significativamente en el estrés académico de los estudiantes.

**Hg:** Las habilidades blandas influye significativamente en el estrés académico de los estudiantes.

**Tabla 7****Prueba de influencia**

<b>Modelo</b>	<b>Logaritmo de la verosimilitud -2</b>	<b>Chi-cuadrado</b>	<b>gl</b>	<b>Sig.</b>
Sólo intersección	15.761			
Final	15.591	0.169	2	0.919

**Nota: Datos SPSS**

De la tabla 7, se puede observar que los valores de sig = 0.919 > 0.05, se acepta que las habilidades blandas no influyen en el estrés académico.

**Tabla 8**

Tabla de Nagelkerke

	<b>Pseudo R cuadrado</b>
Cox y Snell	,002
Nagelkerke	,003
McFadden	,001

**Nota: Datos SPSS**

De la tabla 8, se percibe que el valor de Nagelkerke es de 003, el cual indica que la influencia es casi nula.

**Prueba de hipótesis específica 1**

**H0:** Las habilidades blandas no influyen significativamente en el estrés académico.

**HE1:** Las habilidades sociales influyen significativamente en el estrés académico.

**Tabla 9**

**Prueba de influencia**

<b>Modelo</b>	Logaritmo de la verosimilitud -2	Chi- cuadrado	gl	Sig.
<b>Sólo intersección</b>	14,778			
<b>Final</b>	14,610	,168	1	,682

Función de enlace: Logit.

En la tabla 9, se aprecia que los valores de sig. = ,682 > 0.05, se acepta que la dimensión habilidades sociales no influye en el estrés académico.

**Tabla 10**

Tabla de Nagelkerke

<b>Pseudo R cuadrado</b>	
Cox y Snell	,002
Nagelkerke	,002
McFadden	,001

Nota: Datos SPSS

De la tabla 10, se detecta que el valor de Nagelkerke es de ,002 el cual indica que la influencia es casi nula.

**Prueba de hipótesis específica 2**

**HO:** Las habilidades blandas no influye significativamente en el estrés académico.

**HE:** La autoconciencia influye significativamente en el estrés académico.

**Tabla 11**

**Prueba de influencia**

<b>Modelo</b>	<b>Logaritmo de la verosimilitud -2</b>	<b>Chi-cuadrado</b>	<b>gl</b>	<b>Sig.</b>
Sólo intersección	18,644			
Final	17,067	1,577	2	,454

Función de enlace: Logit

De la Tabla 11, se visualiza que los valores de sig = 0,454 > 0,005, se acepta que la dimensión autoconciencia no influye en el estrés académico.

**Tabla 12**

Tabla de Nagelkerkes

**Pseudo R cuadrado**

Cox y Snell	,018
Nagelkerke	,023
McFadden	,012

Nota: Datos SPSS

De la tabla 12, se evidencia que el valor de Nagelkerkes es de ,023 el cual indica que la influencia es casi nula.

**Prueba de hipótesis específica 3**

**HO:** Las habilidades blandas no influyen significativamente en el estrés académico.

**HE:** El autocontrol influye significativamente en el estrés académico.

### Tabla 13

#### Prueba de influencia

Modelo	Logaritmo de la verosimilitud -2	Chi-cuadrado	gl	Sig.
Sólo intersección	16,480			
Final	13,674	2,806	1	,094

*Nota: Datos SPSS*

Tabla 13, se evidencia que los valores de sig = ,094 > 0,005, se acepta que la dimensión autocontrol no influye en el estrés académico.

### Tabla 14

#### Tabla de Nagelkerke

Pseudo R cuadrado	
Cox y Snell	,032
Nagelkerke	,041
McFadden	,021

*Nota: Datos SPSS*

De la tabla 14, se constata que el valor de Nagelkerkes es de ,041 el cual indica que la influencia es casi nula.

#### Prueba de la hipótesis específica 4

**HO:** Las habilidades blandas no influye significativamente en el estrés académico.

**HE:** La motivación influye significativamente en el estrés académico.

**Tabla 15**  
**Prueba de influencia**

<b>Modelo</b>	<b>Logaritmo de la verosimilitud -2</b>	<b>Chi-cuadrado</b>	<b>gl</b>	<b>Sig.</b>
Sólo intersección	18,960			
Final	16,513	2,447	2	,294

Función de enlace: Logit

De la tabla 15, se distingue que los valores se sig = ,294 > 0,05, se acepta que la dimensión motivación no influye en el estrés académico.

**Tabla 16**

Tabla de Nagelkerke

<b>Pseudo R cuadrado</b>	
Cox y Snell	,028
Nagelkerke	,036
McFadden	,018

**Nota: Datos SPSS**

De la tabla 16, se advierte que el valor de Nagelkerkes es de ,036 el cual indica que la influencia es casi nula.

#### IV. DISCUSIÓN

En la presente indagación se establece como objetivo general determinar la influencia de las habilidades blandas en el estrés académico de los estudiantes de una institución educativa de San Juan de Lurigancho – 2024.

Para evaluar el impacto de las habilidades blandas en el estrés académico, se aplicaron las pruebas de Chi Cuadrado y Nigelkerke. Los resultados arrojaron un valor de significancia general (sig) de 0,919, que supera el umbral de 0,05. Esto sugiere que no se detecta una relación significativa entre las habilidades blandas y el estrés educativo. Al analizar las variables específicas, se observó que las habilidades sociales no repercuten en el estrés académico, ya que se obtuvo una cifra de significancia de 0,682, mayor a 0,05. De igual manera, la autoconciencia tampoco muestra influencia en el estrés académico, con una cifra de relevancia 0,45 también mayor a 0,05. En cuanto al autocontrol, no se encontró un efecto considerable en el estrés académico, obteniéndose un valor de importancia de 0,094, mayor a 0,05. Por último, la motivación no influye en el estrés académico con un valor de significancia de 0,294, superior a 0,05. Así se establece que las habilidades comunicativas no afectan el agotamiento estudiantil, por lo que es esencial seguir promoviendo estas destrezas en el entorno educativo, tanto en el ámbito formativo como en el desarrollo personal.

Ante estos resultados, no podemos coincidir con García et al. (2022), quienes expresaron que hay una relación relevante, aunque de baja magnitud, el estudio investigó la relación entre las habilidades sociales y el estrés académico, sugiriendo que un aumento en las habilidades sociales podría correlacionarse con una disminución en el estrés académico, y viceversa. Sin embargo, nuestra investigación revela que no se encuentra una influencia relevante entre las habilidades blandas y el estrés académico. Esto se debe a que los estudiantes cuentan con un sólido apoyo emocional que les facilita enfrentar diferentes situaciones académicas sin que esto afecte negativamente su bienestar personal y social.

Además, nuestros resultados indican que los educandos cuentan con habilidades interpersonales que funcionan como amortiguadores contra el estrés académico, lo que podría aclarar la ausencia de una correlación significativa observada. La habilidad de reconocer y gestionar sus emociones les otorga una ventaja en el manejo de las presiones escolares, contribuyendo a un equilibrio emocional más sólido. En resumen, aunque coincidimos con García et al. (2022) en la integración de las variables mencionadas, nuestros resultados difieren notablemente respecto al impacto de las habilidades blandas en el estrés formativo. Estos resultados destacan la relevancia de explorar otros factores y enfoques en el estudio del manejo del estrés en el contexto educativo.

Por otro lado, Salazar (2021) resalta en su exploración la preponderancia de las habilidades blandas como apoyo fundamental para evitar o sobrellevar el estrés académico. Nuestros resultados son comparables, ya que se empleó el mismo instrumento, perteneciendo al estudio se utilizó un diseño no experimental, con un enfoque cuantitativo y un nivel correlacional causal. No obstante, los resultados obtenidos no concuerdan con los hallazgos esperados, dado que, en nuestro caso, la variable explicativa no tiene un impacto predominante en la variable dependiente. Al parecer, los participantes manejan eficazmente sus habilidades blandas y no experimentan efectos negativos en su comportamiento o estado emocional.

Vale la pena señalar, según Goleman (1995), que las competencias interpersonales en el ámbito educativo secundario son fundamentales para prevenir el estrés académico. Competencias como la administración del tiempo, la empatía y la comunicación efectiva permiten a los alumnos manejar de manera más efectiva las exigencias académicas y emocionales, lo que ayuda a disminuir el estrés.

Respecto al primer objetivo específico, se obtuvo la inferencia necesaria para evaluar cómo las competencias interpersonales afectan el estrés académico de los estudiantes en una institución educativa. Los logros demostraron un valor de  $\text{sig} = 0,682 > 0,005$  lo que manifiesta que la dimensión no influye en el EA.

Esta indagación no guarda similitud con el trabajo realizado por Ramírez (2021), quién obtuvo un valor de  $r = 0,92$ , demostrando una relación aceptable entre las competencias interpersonales y el estrés educativo. Los datos de Ramírez afirman que las habilidades sociales presentan una asociación relevante sobre el estrés académico de los estudiantes. No obstante, nuestros hallazgos presentan una perspectiva distinta. No encontramos un impacto significativo de las competencias interpersonales en el estrés académico.

Esto mismo puede deberse a que los alumnos cuentan con un apoyo emocional sólido que les facilita enfrentar las presiones académicas sin experimentar efectos adversos en su bienestar emocional.

Es importante resaltar que Palomino (2022), halló en su pesquisa que cuando las habilidades blandas se desarrollan, el estrés académico también sube, indicando una relación inversa significativa con  $p < 0,5$ . Esto sugiere que a medida que los alumnos mejoran estas habilidades, también afrontan una mayor carga académica, lo que puede mostrar que el entorno educativo exige más competencias interpersonales y emocionales. En contraste, nuestros hallazgos difieren de los reportados por Palomino. En nuestra investigación, se observa que los estudiantes son capaces de gestionar sus habilidades blandas en diferentes situaciones sin que esto, incrementa su estrés académico. Esto puede deberse a que los alumnos cuentan con un soporte emocional organizado que les permite afrontar los obstáculos académicos de manera eficaz y justa. Nuestros descubrimientos resaltan que, a pesar de las exigencias académicas más altas, los estudiantes con una correcta administración de capacidades emocionales no experimentan un aumento significativo en el estrés académico. Esto podría estar vinculado con su habilidad para aplicar métodos exitosos de gestión del tiempo, resolución de problemas y manejo del estrés, que les ayudan a mantener su salud emocional. Esto enfatiza la necesidad de fortalecer las competencias emocionales e interpersonales de los alumnos para mejorar su aptitud de superar los retos académicos sin poner en riesgo su estabilidad emocional.

En función al segundo objetivo específico fue analizar el efecto la influencia de la autoconciencia en el estrés académico experimentado por los estudiantes en una institución educativa. El resultado alcanzado revela un grado de significancia de  $\text{sig} = 0,454 > 0,005$  que revela que esta dimensión no repercute en el estrés académico.

La autoconciencia cumple una función clave como un recurso de defensa contra el estrés académico, asistiendo a los estudiantes en la gestión más eficazmente las presiones escolares y mantener un equilibrio más saludable. Esto sugiere que son capaces de reconocer cuándo están estresados, determinar las causas y emplear estrategias para mejorar su situación de manera efectiva.

Con esta información, podemos confrontar con resultados Salazar (2021), quien obtuvo un valor de  $r = ,800$ , un valor aceptable entre estas variables. Esto significa que la salud emocional positiva puede disminuir el estrés académico, mientras que los elevados niveles de estrés pueden deteriorar el bienestar emocional. En nuestro caso, los participantes pueden sobrellevar y controlar sus habilidades blandas en las diferentes situaciones que enfrentan.

Los estudios realizados anteriormente concuerdan con la exploración realizada por Arce et al. (2020), los cuales obtuvieron un valor de  $r = 0,-262$  logrando una correlación negativa y débil entre las variables estudiadas; esto significa que a medida que asciende la comprensión emocional, el agotamiento estudiantil tiende a descender ligeramente. El resultado plantea que la autoconciencia se vincula significativamente con el agobio escolar de los alumnos. Es por ello que el rol del docente es esencial en las aulas; ya que debe estimular a los alumnos a trabajar en grupo para contribuir en su formación académica y emocional. En nuestro caso coincide con las variables estudiadas y el diseño no experimental.

En cuanto al tercer objetivo específico, que tenía como propósito analizar el efecto del autocontrol en la presión académica que enfrentan los estudiantes en una institución educativa.; donde se logró obtener un valor de significancia  $\text{sig} = ,094 > 0,005$  probando que la dimensión no afecta en el estrés académico.

Al respecto Solís (2020), logró obtener un valor notable entre las habilidades blandas y el estrés académico en un 41% en un nivel leve. Coincidiendo de alguna manera en un porcentaje mínimo con nuestro estudio y a la vez se miden dos variables en común y sin influencia de una variable sobre la otra. A partir de esto, podemos inferir que nuestros participantes tienen un sólido apoyo emocional que les permite manejar y afrontar las presiones académicas de manera afectiva, sin poner en riesgo su bienestar emocional.

Los resultados de Cornejo y García, (2020), concurren de cierta forma con nuestro estudio en el empleo del enfoque, nivel correlacional y la aplicación de la prueba Chi Cuadrado en su investigación científica.

No obstante, en nuestro caso, los integrantes no presentan impacto de la variable independiente en la variable dependiente, lo que señala que nuestros estudiantes poseen destrezas interpersonales que sirven de amortiguadores para situaciones estresantes. Los investigadores expresan que existe estrés académico moderado aún en alumnos con habilidades blandas. Refrendando que el autocontrol se enlaza significativamente con la ansiedad educativa de los escolares. Vale decir, incluso en estudiantes con buenas habilidades emocionales todavía experimentan niveles significativos de estrés académico.

Cabe resaltar el cuarto objetivo específico, el que busca establecer el impacto de la motivación en el estrés académico experimentado por los estudiantes de una institución educativa. Dando como resultado un valor de trascendencia de  $\text{sig} = ,294 > 0,05$  donde la dimensión no afecta el estrés académico.

De esta manera la indagación concuerda con Navarro (2020), quien consigue un resultado de  $p > ,05$  esto significa según los datos, que las habilidades emocionales de los alumnos no parecen menoscabar mucho sus niveles de estrés en el colegio; es decir no existe vinculación dentro de los aspectos la relación entre la inteligencia emocional y el estrés académico, coincidiendo en que las habilidades blandas no afectan los niveles de estrés de los estudiantes, como lo demuestra este estudio. Esto testimonia que los docentes realizan su accionar educativo involucrados con el bienestar de sus estudiantes.

La pesquisa realizada por Orozco (2021), obtuvo un valor de  $r= 0,205$ , mostrando una relación significativa pero débil con el estrés académico en los alumnos. Esto sugiere que, aunque exista una relación, la inteligencia emocional ejerce un impacto muy limitado en los niveles de agotamiento estudiantil. Es menester desarrollar enfoques que ayuden a los estudiantes a gestionar mejor el estrés y a desarrollar una resiliencia más fuerte, a pesar de la débil correspondencia entre las habilidades emocionales y el estrés académico. Estos hallazgos no concuerdan con los resultados de nuestra investigación, ya que no se encontró una influencia notable de la variable independiente en la variable dependiente. Esto se debe a la buena conducción y control de las emociones por parte de los estudiantes, lo que les permite confrontar las presiones académicas sin que su bienestar emocional se vea alterado.

En término, aunque la investigación de Orozco subraya la significación de la inteligencia emocional, nuestros resultados resaltan que los alumnos que ya cuentan con un empleo adecuado de sus sentimientos no experimentan un impacto significativo en su nivel de estrés académico.

## V. CONCLUSIONES

Primero: Se fijó que las habilidades blandas no repercutieron en el estrés escolar de los alumnos de una institución educativa. De acuerdo con el valor de significancia (sig) de 0,919 la cual es mayor a 0,05.

Segundo: Se resolvió que las habilidades sociales no influyeron en el estrés académico de los alumnos de una institución educativa; ya que los estudiantes hacen uso adecuado de sus habilidades sociales para enfrentar situaciones académicas que les tocó experimentar tanto en su relación personal y social y según su entorno cronológico que les corresponde.

Tercero: Se determinó que la autoconciencia no influyó en el estrés estudiantil, de tal forma que los alumnos fueron capaces de reconocer sus sentimientos, su comportamiento, su carácter y también de comprender las distintas formas que tiene las otras personas de actuar; es decir que manejaron bien la empatía al conocer y actuar de manera apropiada con sus semejantes viviendo un clima pertinente y apropiado dentro de la institución educativa.

Cuarto: Se dispuso que el autocontrol no influyó en el estrés académico; ya que los estudiantes pudieron regular o controlar su conducta, su carácter, sus impulsos y consciente de este comportamiento delante de otras personas y en su vida diaria; lo cual lograron alejarlo de los problemas y de la carga pesada que muchas veces estos problemas cotidianos puedan causar en el aspecto sensitivo y emocional.

Quinto: Se resolvió que la motivación no influyó en el estrés académico. Los estudiantes se mostraron libres de dudas y prejuicios, y permanecieron activos en todo momento de su aprendizaje académico, mostrando inquietudes positivas para lograr los objetivos académicos esperados. Este comportamiento demostró que los estudiantes eran capaces de mantener un equilibrio emocional y una actitud proactiva frente a los desafíos académicos.

## VI. RECOMENDACIONES

Primero: Se recomienda para que se dé la incidencia de las habilidades blandas en el estrés académico en las próximas indagaciones se aplique el instrumento en diferentes instituciones, para obtener el objetivo esperado; y así enfatizar que los líderes educativos implementen programas de habilidades blandas y componer programas específicos en el currículo educativo para reforzar habilidades como la comunicación, la resiliencia y la administración del tiempo, y evaluar su efecto en el estrés académico.

Segundo: Se sugiere en primer lugar que sean los directivos quienes promuevan el conocimiento de las habilidades sociales para tratar el estrés académico, ya que el conocimiento de estas habilidades va lograr desterrar y acabar con el EA que aqueja a los estudiantes de tal forma que a través de estas jornadas pedagógicas y de reflexión los directivos pongan de conocimiento quizá con ayuda de un especialista en los docente sobre estas circunstancias que atañen el normal desarrollo de los estudiantes.

Tercero: Se aconseja igualmente que a través del manejo consciente que el estudiante realiza sobre su conciencia sobre su propio valor y sentir dentro del espacio educativo es que este va poder librarse del EA que a veces lo agobia una vez que él aprenda a dominar de manera consciente sus emociones él podrá también planificar de la mejor manera las formas más adecuadas de librarse de ese EA que muchas veces es el producto del desconocimiento de ciertas técnicas de relajación puedan librarlo de tales problemas.

Cuarto: Se recomienda que los docentes promuevan el conocimiento y la práctica del autocontrol para que existan lineamientos y parámetros que promuevan el conocimiento sobre los estudiantes y así ellos puedan manejar de la mejor manera dentro de un espacio y ciertas líneas de acción en su entorno educativo para que así no se generen ellos mismos contratiempos y problemas que lo puedan llevar a un estrés que muchas veces les complica su tarea pedagógica dentro de la institución educativa.

Quinto: Se sugiere que sean los docentes quienes promuevan y practiquen en todo momento técnicas de motivación que permitan que los estudiantes tomen parte de acciones tanto internas como externas que los lleven a entender el porqué de la intencionalidad del docente respecto al logro de objetivos; es decir que estando motivados sus acciones y energías van a estar orientadas a la consecución de una meta concreta y directa y así pues no estén divagando sobre aspectos que muchas veces los complica y los pueda llevar al estrés académico que los aqueja.

## REFERENCIAS

- Arce, M. (2020). La importancia de las habilidades blandas en el contexto educativo costarricense: Un estudio sobre la influencia en el bienestar estudiantil. \*Revista Educación Costa Rica, 10\*(4), 72-89.
- Barrios, A., & Cosculluela, A. (2013). Medición y evaluación de la confiabilidad de investigaciones sociales. Editorial Universidad de Zaragoza.
- Brown, B. (2018). \*Dare to Lead\* y \*Braving the Wilderness\* (2017).
- Cadillo-Leiva, M. (2021). Integrating soft skills into the secondary school curriculum: A pedagogical approach. \*International Journal of Education and Development, 22\*(1), 85-100.
- Cattell, R. B. (1978). \*The Scientific Use of Factor Analysis in Behavioral and Life Sciences\* (Correlación causal).
- Chambi, R. (2020). Estrés académico en el desempeño de las habilidades sociales de estudiantes de Beca 18. \*Revista Científica – Investigación Andina, 1\*(1), 1-11. Recuperado el 06 de junio de 2021, de <https://revistas.uancv.edu.pe/index.php/RCIA/article/view/820/698>
- Chamorro-Premuzio, T. (2013) Why do So Many Incompetent Men Become Leaders? Harvard Business Review Press
- Cornejo, A., & García, F. (2015). Habilidades blandas y estrés académico de estudiantes de una universidad privada de Arequipa 2019. Tesis de grado, Universidad Católica San Pablo, Facultad de Ciencias Económicas, Empresariales y Humanas. Recuperado el 26 de mayo de 2021 de <http://54.213.100.250/bitstreamy20.500.12590/16399/4/>
- Creswell, J., & Creswell, D. (2018). \*Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches\*.
- Denscombe, M. (2021). \*The Good Research Guide: For Small-Scale Social Research Projects\* (7.<sup>a</sup> ed.).

Duckworth, A., & Yeager, D. (2015). Cuestiones de medición, evaluación de cualidades personales distintas de la capacidad cognitiva para fines educativos. *Educational Researcher*, 44\*(4), 237-251. <https://doi.org/10.3102/0013189X15584327>

Espiritusanto, Y. (2020). Estrategias para desarrollar habilidades blandas en estudiantes de 6to grado de la Escuela Primaria Ervido Creales. *UCE Ciencia*, 8\*(2), 1-9. <http://uceciencia.edu.do/index.php/OJS/article/view/195/185>

Feldman, R. S. (2008). *Understanding Psychology* (8.ª ed.). McGraw-Hill.

Fernández-Aráoz, C. (2014) "It's Not the How or the What but the Who"; Succeed by Surrounding Yourself with the Best. Harvard Business Review Press.

Forster, A., et al. (2021). Soft skills development in secondary education: Impacts and strategies. *Journal of Educational Research*, 34\*(2), 102-117.

García, L., et al. (2022). Habilidades sociales y su impacto en el estrés académico en estudiantes de secundaria. *Journal of Educational Psychology*, 29\*(4), 375-392.

Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. EEUU: Kairos. Disponible en <https://books.google.com.pe/about/Inteligencia-emocional.html?id=x8ctTlu1rMa4.c&printsec=frontcover&source=KPread-button&redir-esc=y#.v=onepage>

Hernández, H., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación Científica*. México: McGraw-Hill.

Hernández, R., & Baptista, P. (2006). *Encuestas y sondeos de opinión: Teoría y práctica*. McGraw-Hill.

Hernández, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la Investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta* (6.ª ed.). McGraw-Hill.

Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de Investigación: Las rutas cuantitativas, cualitativas y mixta* (McGraw-Hill Editores).

Manual de Oslo. (2018). \*Directrices para la recogida e interpretación de datos sobre innovación\* (4.ª ed.). Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE) y Oficina de Estadística de la Comunidad Europea (Eurostat).

Maturana, H., & Vargas, A. (2015). El estrés escolar. \*Revista Médica Clínica Las Condes, 26\*(1), 34-40. <https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2015.02.003>

McKee, S. E. (2021). Innovation and soft skills development in modern education. \*Journal of Educational Innovation, 16\*(3), 245-260.

Mozgalova, N. G. (2021). \*Methodología foundations of higher education\*. Bases de datos académicos como Google Scholar.

Navarro, P. (2020). Habilidades socioemocionales y su impacto en el rendimiento académico de estudiantes de secundaria en Chile. \*Revista Chilena de Educación, 22\*(1), 30-50.

Ortega, C. (2017). Desarrollo de habilidades blandas desde edades tempranas. Guayaquil, Ecuador: Universidad de ECOTEC. Recuperado de <https://www.ecotec.edu.ec/content/uploads/2017/09/investigación-desarrollo-habilidades.pdf>

Ortega Goodspeed, T. (2016). Desenredando la conversación sobre habilidades blandas. Disponible en <https://repositorio.minedu.gob.pe/bitstream/handle/20.5000.12799/4844/Desenredando%20a%20conversaci%C3%B3n%20habilidades%20blanda.pdf?sequence=1>

Orozco, L. (2021). Estrategias para el desarrollo de habilidades blandas en estudiantes de secundaria y su efecto en la reducción del estrés académico en Colombia. \*Educación y Sociedad, 18\*(2), 112-128.

Palomino, S. B. S. (2022). Inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes de una universidad de Lima, 2021. Universidad César Vallejo.

Peiró, J. M. (1991). Personality and stress: Individual differences in the stress process. In \*Stress and Coping in the Workplace\*.

Ramirez, J. (2021). El rol de las habilidades blandas en la prevención del estrés académico en estudiantes de secundaria en Ecuador. \*Revista de Investigación Educativa, 19\*(3), 95-110.

Real Academia Española. (2021). \*Diccionario de la lengua española\* (23.ª ed., versión 23.4). Disponible en <https://dle.rae.es/habilidad>

Rock David (2009) "Your Brain at Work": Strategies for Overcoming Distraction, Regaining Focus, and Working Smarter All Day Long".

Rodríguez-Suit, L. (2021). Exploring the role of soft skills in academic success: A comprehensive study. \*Educational Psychology Review, 29\*(4), 399-415.

Salazar, A. (2021). Desarrollo de habilidades blandas en educación secundaria: Un enfoque para la prevención del estrés académico. \*Revista Educativa de Ecuador, 15\*(3), 45-60.

Salcedo Hernández, M., & Colán Hernández, B. (2023). Importancia de las habilidades blandas para la reducción del estrés estudiantil: Una revisión sistemática. \*Revista San Gregorio, 1\*(54), 183-208. Recuperado a partir de <https://revista.sangregorio.edu.ec/index.php/REVISTASANGREGORIO/article/view/2457>

Sampieri, R. (2018). \*Metodología de la Investigación\* (6.ª ed.). McGraw-Hill.

Sánchez, M., & Reyes, C. (1998). \*Investigación descriptiva en ciencias sociales\*. Editorial Universitaria.

Sánchez, P. (2018). Metodología de selección y características de la población en estudio de investigación. \*Revista de Investigación Social, 14\*(2), 45-60.

Selye, H. (1956). \*The Stress of Life\*. McGraw-Hill.

Tamayo, M. (2007). \*Obtención y análisis de datos en investigaciones cualitativas\*. Editorial Trillas.

ANEXOS

ANEXO 1

TABLA DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE: Habilidades blandas

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
Habilidades blandas	Las habilidades blandas implica la capacidad de interactuar eficazmente con otros y consigo mismo, comprendiendo y gestionando emociones, estableciendo y alcanzando metas, tomando decisiones de manera independiente y enfrentando desafíos de manera creativa y positiva.	Para las habilidades blandas se ha considerado cuatro dimensiones:  Habilidades sociales  Autoconciencia  Autocontrol  Motivación	Habilidades sociales  Autoconciencia  Autocontrol  Motivación	Trabajo en equipo Comunicación asertiva Toma de decisiones  Autosuperación Perseverancia Autoconfianza Iniciativa Planificación Organización Innovación – creatividad Capacidad de asumir riesgos.  Compromiso	Escala ordinal

VARIABLE: Estrés académico

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
Estrés académico	El estrés es la reacción que se desencadena ante situaciones amenazantes que perturban el equilibrio persona, generando esfuerzos para hacerles frente. Esto puede ocasionar una serie de respuestas tanto físico como psicológico que afectan negativamente la energía personal y pueden resultar en indisponer.	Para el estrés académico se ha considerado tres dimensiones: Agente estresores Síntomas Estrategias para hacer frente	Estímulos estresantes  Síntomas  Estrategias para hacer frente	Estímulos externos Estímulos internos  Signos corporales Signos emocionales Signos conductuales  Manifestaciones conductuales Respuestas ante técnicas de manejo.	Escala orinal

## ANEXO 2

### INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

#### TÍTULO: “Habilidades blandas en el estrés académico de los estudiantes de una institución educativa de San Juan de Lurigancho - 2024”

#### Cuestionario de Habilidades blandas

Estimado docente:

A continuación, se presentan 26 afirmaciones acerca de habilidades blandas de la institución educativa donde usted labora, para cada afirmación debe seleccionar mediante un aspa (X) una de las siguientes respuestas:

Nunca: Cuando no se presenta esa característica.

Pocas veces: Cuando se presenta la característica ocasionalmente.

Muchas veces: Cuando la característica se presenta la mayor parte del tiempo.

Siempre: Cuando la característica se presenta todo el tiempo, en forma sostenida.

Instrucciones:

- Lea cada enunciado con detenimiento
- Seleccione solo una opción por enunciado.
- Sea honesto en sus respuestas, recuerde que no hay respuestas correctas o incorrectas.

Enunciados	Nunca	Pocas veces	Muchas veces	Siempre
1. Apoyo y enseñó a los compañeros con menores conocimientos.				
2. Cumpló con los acuerdos establecidos por el grupo.				
3. Respeto las opiniones de los demás aunque sean diferentes a las mías.				
4. Si veo a alguien que requiere de mi ayuda, me detengo y lo apoyo.				
5. Se lo que tengo que hacer para lograr lo que quiero.				
6. Elijo entre diferentes opciones cuando tengo que resolver un problema.				
7. Pienso las cosas antes de hacerlas.				
8. Considero que es importante ser persistente para solucionar un problema, aunque se requiera más tiempo.				
9. Cuando me enfrento a un problema, busco varias maneras de solucionarlo y elijo la más adecuada.				
10. Cuando me propongo un objetivo o meta, no paro hasta conseguirlo.				

Enunciados	Nunca	Pocas veces	Muchas veces	Siempre
11. Los obstáculos o problemas los veo como desafíos a vencer.				
12. Sé que tengo las capacidades para lograr lo que quiero.				
13. Si se presenta un obstáculo busca maneras de solucionarlo; además se esfuerza por mejorar lo que está equivocado.				
14. No teme en proponer una idea y aporte en los trabajos con actitud positiva.				
15. En mi vida, tengo mis metas y objetivos claros.				
16. Cumplo con los plazos estipulados para trabajos encomendados.				
17. Se me ocurren ideas novedosas cuando realizo algo.				
18. Me gusta romper la rutina y además cuestiono la manera en que se hacen las cosas.				
19. No temo enfrentarme a nuevos desafíos.				
20. Evito actividades que puedan dañar el medio ambiente.				
21. Evito situaciones que puedan afectar negativamente mi salud.				
22. Me motiva y tengo actitud positiva para lograr las metas.				
23. Hago distintas las cosas para superarme.				
24. Tengo impulsos para ayudar a realizar cosas que no son de mi agrado.				
25. Incentivo a los demás para que den más de sí mismos y para que realicen actividades que nadie quiere realizar.				
26. Me comprometo con lo que tengo que hacer.				

## Cuestionario del Estrés académico

Estimado docente:

A continuación, se presentan 24 preguntas acerca situaciones que se pueden producir en lo que se refiere a estrés académico, para cada pregunta debe seleccionar mediante un aspa (X) una de las siguientes respuestas:

Nada: No puede hacer nada para conseguirlo

Muy poco: Intentará hacer algo, pero no lo conseguirá

Algo: Contribuirá de alguna forma en conseguirlo

Bastante: Su aporte es importante para conseguirlo

En gran medida: Su aporte es crucial para conseguirlo

Instrucciones:

- Lea cada enunciado con detenimiento
- Seleccione solo una opción por enunciado.
- Sea honesto en sus respuestas, recuerde que no hay respuestas correctas o incorrectas.

Pregunta	Nada	Muy poco	Algo	Bastante	En gran medida
1. La competitividad con o entre mis compañeros de clases.					
2. La sobrecarga de tareas y trabajos académicos que tengo que realizar todos los días.					
3. La personalidad y el carácter de mis profesores que me imparten clases.					
4. La forma de evaluación de los profesores de las tareas, foros, proyectos, lecturas, ensayos, trabajos de investigación, organizadores, búsquedas en Internet etc.					
5. El nivel de exigencia de mis profesores.					
6. La realización de exámenes, prácticas o trabajos de aplicación.					
7. Que me enseñen profesores/as muy teóricos.					
8. Exposición de un tema ante la clase.					
9. Trastornos de sueño (insomnio o pesadillas)					
10. Fatiga crónica (cansancio permanente)					
11. Dolor de cabeza o migrañas.					
12. Problemas de digestión, dolor de estómago o diarrea.					
13. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					

Pregunta	Nada	Muy poco	Algo	Bastante	En gran medida
14. Somnolencia a mayor necesidad de dormir.					
15. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).					
16. Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.					
17. Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros).					
18. Escuchar música o distraerme viendo televisión.					
19. Concentrarse en resolver la situación que me preocupa.					
20. Elogiar mi forma de actuar para efectuar la situación que me preocupa.					
21. La religiosidad (encomendarse a Dios o asistir a misa).					
22. Búsqueda de información sobre la situación que me preocupa.					
23. Solicitar el apoyo de mi familia o de mis amigos.					
24. Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa.					

**ANEXO 3**

**FICHA DE VALIDACIÓN DE CONTENIDO PARA UN INSTRUMENTO**  
**Matriz de validación del cuestionario de la variable**  
**Habilidades Blandas**

**Definición de la variable:**

**Capacidad de interactuar eficazmente con otros y consigo mismo, comprendiendo y gestionando emociones, estableciendo y alcanzando metas tomando decisiones de manera independiente enfrentando desafíos de manera creativa y positiva.**

Dimensión	Indicador	Ítem	S u f i c i e n c i a	C l a r i d a d	C o h e r e n c i a	R e l e v a n c i a	Observación
Habilidades sociales	Trabajo en equipo Comunicación asertiva Toma de decisiones	1.Apoyo y enseño a los compañeros con menores conocimientos.	1	1	1	1	
		2.Cumplo con los acuerdos establecidos por el grupo.	1	1	1	1	
		3.Respeto las opiniones de los demás aunque sean diferentes a las mías.	1	1	1	1	
		4.Si veo a alguien que requiere de mi ayuda, me detengo y lo apoyo.	1	1	1	1	
		5.Se lo que tengo que hacer para lograr lo que quiero.	1	1	1	1	
		6. Elijo entre diferentes opciones cuando tengo que resolver un problema.	1	1	1	1	
		7. Pienso las cosas antes de hacerlas.	1	1	1	1	
			1	1	1	1	

Autoconciencia	Autosuperación Perseverancia Autoconfianza	8. Considero que es importante ser persistente para solucionar un problema, aunque se requiera más tiempo.	1	1	1	1	
		9. Cuando me enfrento a un problema, busco varias maneras de solucionarlo y elijo la más adecuada.	1	1	1	1	
		10. Cuando me propongo un objetivo o meta, no paro hasta conseguirlo.	1	1	1	1	
		11. Los obstáculos o problemas los veo como desafíos a vencer.	1	1	1	1	
		12. Sé que tengo las capacidades para lograr lo que quiero.	1	1	1	1	
		13. Si se presenta un obstáculo busca maneras de solucionarlo; además se esfuerza por mejorar lo que está equivocado.	1	1	1	1	
		14. No teme en proponer una idea y aporte en los trabajos con actitud positiva.	1	1	1	1	
Autocontrol	Planificación Innovación Asumir riesgos	15. En mi vida, tengo mis metas y objetivos claros.	1	1	1	1	
		16. Cumplo con los plazos estipulados para trabajos encomendados.	1	1	1	1	
		17. Se me ocurren ideas novedosas cuando realizo algo.	1	1	1	1	
		18. Me gusta romper la rutina y además cuestiono la manera en que se hacen las cosas.	1	1	1	1	
		19. No temo enfrentarme a nuevos desafíos.	1	1	1	1	

		20. Evito actividades que puedan dañar el medio ambiente.	1	1	1	1	
		21. Evito situaciones que puedan afectar negativamente mi salud.	1	1	1	1	
Motivación	Motivación	22. Me motiva y tengo actitud positiva para lograr las metas.	1	1	1	1	
		23. Hago distintas las cosas para superarme.	1	1	1	1	
		24. Tengo impulsos para ayudar a realizar cosas que no son de mi agrado.	1	1	1	1	
		25. Incentivo a los demás para que den más de sí mismos y para que realicen actividades que nadie quiere realizar.	1	1	1	1	
		26. Me comprometo con lo que tengo que hacer.	1	1	1	1	

### Ficha de validación de juicio de experto

Nombre del instrumento	Cuestionario de Liderazgo transformacional del directivo
Objetivo del instrumento	Determinar la medida de Liderazgo transformacional en directivos de instituciones educativas
Nombres y apellidos del experto	Dr. Raúl Delgado Arenas
Documento de identidad	10366449
Años de experiencia en el área	30 años
Máximo Grado Académico	DOCTOR
Nacionalidad	PERUANO
Institución	UCV
Cargo	DOCENTE RENACYT
Número telefónico	966719861
Firma	
Fecha	18/05/2024

## Ficha de validación de contenido para un instrumento

INSTRUCCIÓN: A continuación, se le hace llegar el instrumento de recolección de datos del Cuestionario que permitirá recoger la información en la presente investigación: **Habilidades blandas en el estrés académico de lo estudiantes de un institución educativa de San Juan de Lurigancho - 2024**. Por lo que se le solicita que tenga a bien evaluar el instrumento, haciendo, de ser caso, las sugerencias para realizar las correcciones pertinentes. Los criterios de validación de contenido son:

Criterios	Detalle	Calificación
Suficiencia	El/la ítem/pregunta pertenece a la dimensión/subcategoría y basta para obtener la medición de esta	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Claridad	El/la ítem/pregunta se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Coherencia	El/la ítem/pregunta tiene relación lógica con el indicador que está midiendo	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Relevancia	El/la ítem/pregunta es esencial o importante, es decir, debe ser incluido	1: de acuerdo 0: en desacuerdo

*Nota.* Criterios adaptados de la propuesta de Escobar y Cuervo (2008).

**Matriz de validación del cuestionario de la variable Estrés académico**

**Definición de la variable:**

Es la reacción que se desencadena ante situaciones amenazantes que perturban el equilibrio personal, generando esfuerzos para hacerles frente.

Dimensión	Indicador	Ítem	Suficiencia	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observación
Estímulos estresantes	Estímulo externo Estímulo interno	1. La competitividad con o entre mis compañeros de clases.					
		2. La sobrecarga de tareas y trabajos académicos que tengo que realizar todos los días.					
		3. La personalidad y el carácter de mis profesores que me imparten clases.					
		4. La forma de evaluación de los profesores de las tareas, foros, proyectos, lecturas, ensayos, trabajos de investigación, organizadores, búsquedas en Internet etc.					
		5. El nivel de exigencia de mis profesores.					
		6. La realización de exámenes, prácticas o trabajos de aplicación.					
		7. Que me enseñen profesores/as muy teóricos.					
		8. Exposición de un tema ante la clase.					

Síntomas	Signos corporales Signos emocionales Signos conductuales	9. Trastornos de sueño (insomnio o pesadillas)					
		10. Fatiga crónica (cansancio permanente)					
		11. Dolor de cabeza o migrañas.					
		12. Problemas de digestión, dolor de estómago o diarrea.					
		13. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
		14. Somnolencia a mayor necesidad de dormir.					
		15. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).					
		16. Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.					
Estrategias para hacer frente	Manifestaciones conductuales Respuestas ante técnicas de manejo.	17. Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros).					
		18. Escuchar música o distraerme viendo televisión.					
		19. Concentrarse en resolver la situación que me preocupa.					
		20. Elogiar mi forma de actuar para efectuar la situación que me preocupa.					
		21. La religiosidad (encomendarse a Dios o asistir a misa).					
		22. Búsqueda de información sobre la situación que me preocupa.					
		23. Solicitar el apoyo de mi familia o de mis amigos.					
		24. Mantener el control sobre mis emociones					

		para que no me afecte lo que me estresa.					
--	--	--	--	--	--	--	--

### Ficha de validación de juicio de experto

Nombre del instrumento	Cuestionario de autoeficacia docente
Objetivo del instrumento	Determinar el nivel de autoeficacia docente
Nombres y apellidos del experto	Dr. Raúl Delgado Arenas
Documento de identidad	10366449
Años de experiencia en el área	30 años
Máximo Grado Académico	DOCTOR
Nacionalidad	PERUANO
Institución	UCV
Cargo	DOCENTE RENACYT
Número telefónico	966719861
Firma	
Fecha	18/05/2024

## Ficha de validación de contenido para un instrumento

INSTRUCCIÓN: A continuación, se le hace llegar el instrumento de recolección de datos del Cuestionario que permitirá recoger la información en la presente investigación: **Habilidades blandas en el estrés académico de los estudiantes de una institución educativa de San Juan de Lurigancho - 2024**. Por lo que se le solicita que tenga a bien evaluar el instrumento, haciendo, de ser caso, las sugerencias para realizar las correcciones pertinentes. Los criterios de validación de contenido son:

Criterios	Detalle	Calificación
Suficiencia	El/la ítem/pregunta pertenece a la dimensión/subcategoría y basta para obtener la medición de esta	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Claridad	El/la ítem/pregunta se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Coherencia	El/la ítem/pregunta tiene relación lógica con el indicador que está midiendo	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Relevancia	El/la ítem/pregunta es esencial o importante, es decir, debe ser incluido	1: de acuerdo 0: en desacuerdo

*Nota.* Criterios adaptados de la propuesta de Escobar y Cuervo (2008).

### Matriz de validación del cuestionario de la variable Habilidades Blandas

#### Definición de la variable:

Capacidad de interactuar eficazmente con otros y consigo mismo, comprendiendo y gestionando emociones, estableciendo y alcanzando metas tomando decisiones de manera independiente enfrentando desafíos de manera creativa y positiva.

Dimensión	Indicador	Ítem	Suficiencia	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observación
Habilidades sociales	Trabajo en equipo Comunicación asertiva Toma de decisiones	1. Apoyo y enseñanza a los compañeros con menores conocimientos.	1	1	1	1	
		2. Cumplimiento con los acuerdos establecidos por el grupo.	1	1	1	1	
		3. Respeto las opiniones de los demás, aunque sean diferentes a las mías.	1	1	1	1	
		4. Si veo a alguien que requiere de mi ayuda, me detengo y lo apoyo.	1	1	1	1	

		5. Se lo que tengo que hacer para lograr lo que quiero.	1	1	1	1	
		6. Elijo entre diferentes opciones cuando tengo que resolver un problema.	1	1	1	1	
		7. Pienso las cosas antes de hacerlas.	1	1	1	1	
Autoconciencia	Autosuperación Perseverancia Autoconfianza	8. Considero que es importante ser persistente para solucionar un problema, aunque se requiera más tiempo.	1	1	1	1	
		9. Cuando me enfrento a un problema, busco varias maneras de solucionarlo y elijo la más adecuada.	1	1	1	1	
		10. Cuando me propongo un objetivo o meta, no paro hasta conseguirlo.	1	1	1	1	
		11. Los obstáculos o problemas los veo como desafíos a vencer.	1	1	1	1	
		12. Sé que tengo las capacidades para lograr lo que quiero.	1	1	1	1	
		13. Si se presenta un obstáculo busca maneras de solucionarlo; además se esfuerza por mejorar lo que está equivocado.	1	1	1	1	
		14. No teme en proponer una idea y aporte en los trabajos con actitud positiva.	1	1	1	1	
Autocontrol	Planificación Innovación Asumir riesgos	15. En mi vida, tengo mis metas y objetivos claros.	1	1	1	1	
		16. Cumpló con los plazos estipulados para trabajos encomendados.	1	1	1	1	
		17. Se me ocurren ideas novedosas cuando realizo algo.	1	1	1	1	
		18. Me gusta romper la rutina y además cuestiono la manera en que se hacen las cosas.	1	1	1	1	
		19. No temo enfrentarme a nuevos desafíos.	1	1	1	1	
		20. Evito actividades que puedan dañar el medio ambiente.	1	1	1	1	
		21. Evito situaciones que puedan afectar negativamente mi salud.	1	1	1	1	

Motivación	Motivación	22. Me motiva y tengo actitud positiva para lograr las metas.	1	1	1	1	
		23. Hago distintas las cosas para superarme.	1	1	1	1	
		24. Tengo impulsos para ayudar a realizar cosas que no son de mi agrado.	1	1	1	1	
		25. Incentivo a los demás para que den más de sí mismos y para que realicen actividades que nadie quiere realizar.	1	1	1	1	
		26. Me comprometo con lo que tengo que hacer.	1	1	1	1	

### Ficha de validación de juicio de experto

Nombre del instrumento	Cuestionario de Liderazgo transformacional del directivo
Objetivo del instrumento	Determinar la medida de Liderazgo transformacional en directivos de instituciones educativas
Nombres y apellidos del experto	Dr. Gardenia Bustamante Romani
Documento de identidad	09329599
Años de experiencia en el área	12 años
Máximo Grado Académico	Doctora
Nacionalidad	Peruana
Institución	UGEL 05
Cargo	Especialista en Educación
Número telefónico	945087981
Firma	 Mg. Gardenia Bustamante Romani
Fecha	18/05/2024

## Ficha de validación de contenido para un instrumento

INSTRUCCIÓN: A continuación, se le hace llegar el instrumento de recolección de datos del Cuestionario que permitirá recoger la información en la presente investigación: **Habilidades blandas en el estrés académico de lo estudiantes de un institución educativa de San Juan de Lurigancho - 2024**. Por lo que se le solicita que tenga a bien evaluar el instrumento, haciendo, de ser caso, las sugerencias para realizar las correcciones pertinentes. Los criterios de validación de contenido son:

Criterios	Detalle	Calificación
Suficiencia	El/la ítem/pregunta pertenece a la dimensión/subcategoría y basta para obtener la medición de esta	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Claridad	El/la ítem/pregunta se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Coherencia	El/la ítem/pregunta tiene relación lógica con el indicador que está midiendo	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Relevancia	El/la ítem/pregunta es esencial o importante, es decir, debe ser incluido	1: de acuerdo 0: en desacuerdo

*Nota.* Criterios adaptados de la propuesta de Escobar y Cuervo (2008).

### Matriz de validación del cuestionario de la variable **Estrés académico**

#### Definición de la variable:

Es la reacción que se desencadena ante situaciones amenazantes que perturban el equilibrio personal, generando esfuerzos para hacerles frente.

Dimensión	Indicador	Ítem	Suficie	Clarid	Cohere	Releva	Observación
Estímulos estresantes	Estímulo externo Estímulo interno	1. La competitividad con o entre mis compañeros de clases.	1	1	1	1	
		2. La sobrecarga de tareas y trabajos académicos que tengo que realizar todos los días.	1	1	1	1	
		3. La personalidad y el carácter de mis profesores que me imparten clases.	1	1	1	1	
		4. La forma de evaluación de los profesores de las tareas, foros, proyectos, lecturas, ensayos, trabajos de	1	1	1	1	

		investigación, organizadores, búsquedas en Internet etc.					
		5. E l nivel de exigencia de mis profesores.	1	1	1	1	
		6. La realización de exámenes, prácticas o trabajos de aplicación.	1	1	1	1	
		7. Que me enseñen profesores/as muy teóricos.	1	1	1	1	
		8. Exposición de un tema ante la clase.	1	1	1	1	
Síntomas	Signos corporales Signos emocionales Signos conductuales	9. Trastornos de sueño (insomnio o pesadillas)	1	1	1	1	
		10. Fatiga crónica (cansancio permanente)	1	1	1	1	
		11. Dolor de cabeza o migrañas.	1	1	1	1	
		12. Problemas de digestión, dolor de estómago o diarrea.	1	1	1	1	
		13. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	1	1	1	1	
		14. Somnolencia a mayor necesidad de dormir.	1	1	1	1	
		15. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).	1	1	1	1	
		16. Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.	1	1	1	1	
Estrategias para hacer frente	Manifestaciones conductuales Respuestas ante técnicas de manejo.	17. Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros).	1	1	1	1	
		18. Escuchar música o distraerme viendo televisión.	1	1	1	1	
		19. Concentrarse en resolver la situación que me preocupa.	1	1	1	1	
		20. Elogiar mi forma de actuar para efectuar la situación que me preocupa.	1	1	1	1	
		21. La religiosidad (encomendarse a Dios o asistir a misa).	1	1	1	1	
		22. Búsqueda de información sobre la situación que me preocupa.	1	1	1	1	
		23. Solicitar el apoyo de mi familia o de mis amigos.	1	1	1	1	

		24. Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa.	1	1	1	1	
--	--	--	---	---	---	---	--

### Ficha de validación de juicio de experto

Nombre del instrumento	Cuestionario de autoeficacia docente
Objetivo del instrumento	Determinar el nivel de autoeficacia docente
Nombres y apellidos del experto	Dr. Gardenia Bustamante Romani
Documento de identidad	09329599
Años de experiencia en el área	12 años
Máximo Grado Académico	Doctora
Nacionalidad	Peruana
Institución	UGEL 05
Cargo	Especialista en Educación
Número telefónico	945087981
Firma	 <hr/> Mg. Gardenia Bustamante Romani
Fecha	18/05/2024

## Ficha de validación de contenido para un instrumento

INSTRUCCIÓN: A continuación, se le hace llegar el instrumento de recolección de datos del Cuestionario que permitirá recoger la información en la presente investigación: **Habilidades blandas en el estrés académico de los estudiantes de una institución educativa de San Juan de Lurigancho - 2024**. Por lo que se le solicita que tenga a bien evaluar el instrumento, haciendo, de ser caso, las sugerencias para realizar las correcciones pertinentes. Los criterios de validación de contenido son:

Criterios	Detalle	Calificación
Suficiencia	El/la ítem/pregunta pertenece a la dimensión/subcategoría y basta para obtener la medición de esta	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Claridad	El/la ítem/pregunta se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Coherencia	El/la ítem/pregunta tiene relación lógica con el indicador que está midiendo	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Relevancia	El/la ítem/pregunta es esencial o importante, es decir, debe ser incluido	1: de acuerdo 0: en desacuerdo

*Nota.* Criterios adaptados de la propuesta de Escobar y Cuervo (2008).

### Matriz de validación del cuestionario de la variable **Habilidades Blandas**

#### Definición de la variable:

Capacidad de interactuar eficazmente con otros y consigo mismo, comprendiendo y gestionando emociones, estableciendo y alcanzando metas tomando decisiones de manera independiente enfrentando desafíos de manera creativa y positiva.

Dimensión	Indicador	Ítem	Suficiencia	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observación
Habilidades sociales	Trabajo en equipo Comunicación asertiva Toma de decisiones	1. Apoyo y enseñanza a los compañeros con menores conocimientos.	1	1	1	1	
		2. Cumplimiento con los acuerdos establecidos por el grupo.	1	1	1	1	
		3. Respeto las opiniones de los demás, aunque sean diferentes a las mías.	1	1	1	1	
		4. Si veo a alguien que requiere de mi ayuda, me detengo y lo apoyo.	1	1	1	1	

		5. Se lo que tengo que hacer para lograr lo que quiero.	1	1	1	1	
		6. Elijo entre diferentes opciones cuando tengo que resolver un problema.	1	1	1	1	
		7. Pienso las cosas antes de hacerlas.	1	1	1	1	
Autoconciencia	Autosuperación Perseverancia Autoconfianza	8. Considero que es importante ser persistente para solucionar un problema, aunque se requiera más tiempo.	1	1	1	1	
		9. Cuando me enfrento a un problema, busco varias maneras de solucionarlo y elijo la más adecuada.	1	1	1	1	
		10. Cuando me propongo un objetivo o meta, no paro hasta conseguirlo.	1	1	1	1	
		11. Los obstáculos o problemas los veo como desafíos a vencer.	1	1	1	1	
		12. Sé que tengo las capacidades para lograr lo que quiero.	1	1	1	1	
		13. Si se presenta un obstáculo busca maneras de solucionarlo; además se esfuerza por mejorar lo que está equivocado.	1	1	1	1	
		14. No teme en proponer una idea y aporte en los trabajos con actitud positiva.	1	1	1	1	
Autocontrol	Planificación Innovación Asumir riesgos	15. En mi vida, tengo mis metas y objetivos claros.	1	1	1	1	
		16. Cumpló con los plazos estipulados para trabajos encomendados.	1	1	1	1	
		17. Se me ocurren ideas novedosas cuando realizo algo.	1	1	1	1	
		18. Me gusta romper la rutina y además cuestiono la manera en que se hacen las cosas.	1	1	1	1	
		19. No temo enfrentarme a nuevos desafíos.	1	1	1	1	
		20. Evito actividades que puedan dañar el medio ambiente.	1	1	1	1	
		21. Evito situaciones que puedan afectar negativamente mi salud.	1	1	1	1	

Motivación	Motivación	22. Me motiva y tengo actitud positiva para lograr las metas.	1	1	1	1	
		23. Hago distintas las cosas para superarme.	1	1	1	1	
		24. Tengo impulsos para ayudar a realizar cosas que no son de mi agrado.	1	1	1	1	
		25. Incentivo a los demás para que den más de sí mismos y para que realicen actividades que nadie quiere realizar.	1	1	1	1	
		26. Me comprometo con lo que tengo que hacer.	1	1	1	1	

### Ficha de validación de juicio de experto

Nombre del instrumento	Cuestionario de la variable Habilidades Blandas
Objetivo del instrumento	Determinar el nivel Habilidades Blandas
Nombres y apellidos del experto	Dra. Edith Silva Rubio
Documento de identidad	03701646
Años de experiencia en el área	14 años
Máximo Grado Académico	Doctora
Nacionalidad	Peruana
Institución	Universidad César de Vallejo
Cargo	Docente
Número telefónico	967564399
Firma	
Fecha	24/05/2024

## Ficha de validación de contenido para un instrumento

INSTRUCCIÓN: A continuación, se le hace llegar el instrumento de recolección de datos del Cuestionario que permitirá recoger la información en la presente investigación: **Habilidades blandas en el estrés académico de lo estudiantes de un institución educativa de San Juan de Lurigancho - 2024**. Por lo que se le solicita que tenga a bien evaluar el instrumento, haciendo, de ser caso, las sugerencias para realizar las correcciones pertinentes. Los criterios de validación de contenido son:

Criterios	Detalle	Calificación
Suficiencia	El/la ítem/pregunta pertenece a la dimensión/subcategoría y basta para obtener la medición de esta	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Claridad	El/la ítem/pregunta se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Coherencia	El/la ítem/pregunta tiene relación lógica con el indicador que está midiendo	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Relevancia	El/la ítem/pregunta es esencial o importante, es decir, debe ser incluido	1: de acuerdo 0: en desacuerdo

*Nota.* Criterios adaptados de la propuesta de Escobar y Cuervo (2008).

### Matriz de validación del cuestionario de la variable **Estrés académico**

#### Definición de la variable:

Es la reacción que se desencadena ante situaciones amenazantes que perturban el equilibrio personal, generando esfuerzos para hacerles frente.

Dimensión	Indicador	Ítem	Suficie	Clarid	Cohere	Releva	Observación
Estímulos estresantes	Estímulo externo Estímulo interno	1. La competitividad con o entre mis compañeros de clases.	1	1	1	1	
		2. La sobrecarga de tareas y trabajos académicos que tengo que realizar todos los días.	1	1	1	1	
		3. La personalidad y el carácter de mis profesores que me imparten clases.	1	1	1	1	
		4. La forma de evaluación de los profesores de las tareas, foros, proyectos, lecturas, ensayos, trabajos de	1	1	1	1	

		investigación, organizadores, búsquedas en Internet etc.					
		5. E l nivel de exigencia de mis profesores.	1	1	1	1	
		6. La realización de exámenes, prácticas o trabajos de aplicación.	1	1	1	1	
		7. Que me enseñen profesores/as muy teóricos.	1	1	1	1	
		8. Exposición de un tema ante la clase.	1	1	1	1	
Síntomas	Signos corporales Signos emocionales Signos conductuales	9. Trastornos de sueño (insomnio o pesadillas)	1	1	1	1	
		10. Fatiga crónica (cansancio permanente)	1	1	1	1	
		11. Dolor de cabeza o migrañas.	1	1	1	1	
		12. Problemas de digestión, dolor de estómago o diarrea.	1	1	1	1	
		13. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	1	1	1	1	
		14. Somnolencia a mayor necesidad de dormir.	1	1	1	1	
		15. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).	1	1	1	1	
		16. Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.	1	1	1	1	
Estrategias para hacer frente	Manifestaciones conductuales Respuestas ante técnicas de manejo.	17. Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros).	1	1	1	1	
		18. Escuchar música o distraerme viendo televisión.	1	1	1	1	
		19. Concentrarse en resolver la situación que me preocupa.	1	1	1	1	
		20. Elogiar mi forma de actuar para efectuar la situación que me preocupa.	1	1	1	1	
		21. La religiosidad (encomendarse a Dios o asistir a misa).	1	1	1	1	
		22. Búsqueda de información sobre la situación que me preocupa.	1	1	1	1	
		23. Solicitar el apoyo de mi familia o de mis amigos.	1	1	1	1	

		24. Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa.	1	1	1	1	
--	--	--	---	---	---	---	--

### Ficha de validación de juicio de experto

Nombre del instrumento	Cuestionario de la variable estrés académicos
Objetivo del instrumento	Determinar el nivel de estrés académico
Nombres y apellidos del experto	Dra. Edith Silva Rubio
Documento de identidad	03701646
Años de experiencia en el área	14 años
Máximo Grado Académico	Doctora
Nacionalidad	Peruana
Institución	Universidad César de Vallejo
Cargo	Docente
Número telefónico	967564399
Firma	
Fecha	24/05/2024

## ANEXO 4

### RESULTADOS DEL ANÁLISIS DE CONSISTENCIA INTERNA

#### ANÁLISIS DE CONFIABILIDAD

##### Análisis de Fiabilidad

V1

##### **Estadísticas de fiabilidad**

Alfa de Cronbach	N de elementos
,793	26

V2

##### **Estadísticas de fiabilidad**

Alfa de Cronbach	N de elementos
,841	24

Variable y operacionalización

## ANEXO 5

### ASENTIMIENTO INFORMADO

 UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO	<b>GUÍA DE ELABORACIÓN DE * TRABAJOS CONDUCTENTES A GRADOS Y TÍTULOS</b>	Código : PP-G-02.02 Versión : 06 Fecha : 01.04.2024 Página : 71 de 75
---	--	--

#### Anexo 4

### Asentimiento Informado

Título de la investigación:

Investigador (a) (es):

#### Propósito del estudio

Le invitamos a participar en la investigación titulada \_\_\_\_\_, cuyo objetivo es \_\_\_\_\_. Esta investigación es desarrollada por estudiantes del programa de estudio \_\_\_\_\_, de la Universidad César Vallejo del campus \_\_\_\_\_, aprobado por la autoridad correspondiente de la Universidad y con el permiso de la institución.



Describir el impacto del problema de la investigación.

#### Procedimiento

Si usted decide participar en la investigación se realizará lo siguiente (enumerar los procedimientos del estudio):

3. Se realizará una encuesta o entrevista donde se recogerán datos personales y algunas preguntas
4. Esta encuesta o entrevista tendrá un tiempo aproximado de \_\_\_\_\_ minutos y se realizará en el ambiente de \_\_\_\_\_ de la institución. Las respuestas al cuestionario o guía de entrevista serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas.

#### Participación voluntaria (principio de autonomía):

Su menor hijo(a)/representado puede hacer todas las preguntas para aclarar sus dudas antes de decidir si desea participar o no, y su decisión será respetada. Posterior a que su hijo haya aceptado participar puede dejar de participar sin ningún problema.

#### Riesgo (principio de No maleficencia):

La participación de su menor hijo(a)/representado en la investigación NO existirá riesgo o daño en la investigación. Sin embargo, en el caso que existan preguntas que le puedan generar incomodidad a su menor hijo(a)/representado tiene la libertad de responderlas o no.

#### Beneficios (principio de beneficencia):

Mencionar que los resultados de la investigación se le alcanzará a la institución al término de la investigación. No recibirá ningún beneficio económico ni de ninguna otra índole. El

estudio no va a aportar a la salud individual de la persona, sin embargo, los resultados del estudio podrán convertirse en beneficio de la salud pública.

**Confidencialidad (principio de justicia):**

Los datos recolectados de la investigación deben ser anónimos y no tener ninguna forma de identificar al participante. Garantizamos que la información recogida en la encuesta o entrevista a su menor hijo(a)/representado es totalmente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de la investigación. Los datos permanecerán bajo custodia del investigador principal y pasado un tiempo determinado serán eliminados convenientemente.

**Problemas o preguntas:**

Si tiene preguntas sobre la investigación puede contactar con el Investigador (a) (es)  
email: \_\_\_\_\_ y asesor  
email: \_\_\_\_\_

**Asentimiento**

Después de haber leído los propósitos de la investigación autorizo que mi menor hijo(a)/representado participe en la investigación.



Nombre y apellidos:

Firma(s):

Fecha y hora:

# ANEXO 6

## REPORTE DE SIMILITUD EN SOFTWARE TURNITIN

feedback studio CONSUELO ALIAGA MOZO | tesis ?

---

PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN ADMINISTRACIÓN DE LA EDUCACIÓN

**Habilidades blandas en el estrés académico de los estudiantes de una institución educativa de San Juan de Lurigancho - 2024**

TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:

Maestra en Administración de la Educación

**AUTORA:**  
Aliaga Mozo, Consuelo ([orcid.org/0009-0006-4506-6750](https://orcid.org/0009-0006-4506-6750))

**ASESORES:**  
Dra. Julca Vera, Noemi Teresa ([orcid.org/0000-0002-5469-2466](https://orcid.org/0000-0002-5469-2466))  
Dr. Chumpitaz Caycho, Hugo Eladio ([orcid.org/0000-0001-6768-381X](https://orcid.org/0000-0001-6768-381X))

**Resumen de coincidencias** ✕

15 %

Se están viendo fuentes estándar

EN Ver fuentes en inglés

Coincidencias

1	repositorio.ucv.edu.pe <small>Fuente de Internet</small>	5 %	>
2	Entregado a Universida... <small>Trabajo del estudiante</small>	4 %	>
3	hdl.handle.net <small>Fuente de Internet</small>	4 %	>
4	repositorio.uwiener.edu... <small>Fuente de Internet</small>	<1 %	>
5	repositorio.ug.edu.ec <small>Fuente de Internet</small>	<1 %	>

Página: 1 de 43Número de palabras: 8632Versión solo texto del informeAlta resoluciónActivado

ANEXO 7

ANÁLISIS COMPLEMENTARIO (FÓRMULA DE MUESTRA)

$$\pi = \frac{Z^2 PQN}{E^2 (N - 1) + Z^2 PQ}$$

$$n = 3.84 \times 0.25 \times 110$$

$$n = \frac{0.0025 \times 109 + 3.84 \times 0.25}{0.27 + 0.96}$$

$$n = \frac{3.84 \times 27.5}{0.27 + 0.96}$$

$$n = \frac{105.6}{1.23}$$

$$n = 85$$

