



Universidad Abierta Interamericana

“Autopercepción de las competencias socio emocionales en jóvenes universitarios de la ciudad de Rosario y su relación con el estrés durante la primer búsqueda laboral.”

Chesini Franco

Bevilacqua Matías

Licenciado en Psicología

Facultad de Psicología y Relaciones Humanas

Licenciatura en Psicología

07/09/2023

Tabla de contenido

<i>Agradecimientos</i>	4
<i>Resumen</i>	5
<i>Introducción</i>	6
<i>Objetivos</i>	11
Objetivo General	11
Objetivos Específicos	11
<i>Marco teórico</i>	12
Jóvenes y estrés.....	12
Estrés	14
La autopercepción de competencias socio emocionales.....	16
Empleabilidad.....	17
<i>Antecedentes sobre el tema</i>	19
<i>Marco Metodológico</i>	22
Población:	22

Muestra:	22
Procedimiento:	23
Técnicas e Instrumentos:	23
Consideraciones éticas:	25
<i>Presentación y análisis de resultados</i>	<i>26</i>
<i>Conclusiones</i>	<i>31</i>
<i>Referencias Bibliográficas</i>	<i>34</i>
<i>Anexos</i>	<i>39</i>

Agradecimientos

Como todas aquellas cosas de gran valor, esta investigación no es más que la punta de un iceberg de tiempo, cariño y dedicación. Quiero agradecer con estas palabras a mis amigas quienes durante los 5 años de carrera me han acompañado, ayudado e instruido. A mi familia y pareja cuyo apoyo y cariño posibilitó llegar a esta instancia. Y por ultimo a mí mismo, por aportar la dedicación necesaria para transitar el recorrido académico cuya culminación representa este trabajo.

Resumen

El presente trabajo desarrolla la problemática que atraviesan los jóvenes universitarios al finalizar su carrera universitaria en la república Argentina, las vicisitudes tanto sociales como económicas que el medio plantea durante esta etapa y la relación aparente entre la autopercepción de las competencias socio emocionales de los sujetos estudiados con los niveles de estrés de los mismos.

Esto se estudió mediante la implementación de un cuestionario de administración autónoma, a una muestra de 50 jóvenes universitarios afrontando su primer búsqueda laboral, este cuestionario indagó tanto sobre la autopercepción de las capacidades socio emocionales de los sujetos como su nivel de estrés percibido. Los resultados demostraron que en aquellos casos en los que los niveles de autopercepción de capacidades socio-emocionales superan la media, los niveles de estrés percibido disminuyen en relación de su media respectiva. Indicando así una relación aparente inversa entre ambas variables.

Palabras Clave: Autopercepción de capacidades socio emocionales; Estrés; Juventud; Profesional; Búsqueda laboral

Introducción

La inserción laboral de jóvenes profesionales en la Argentina, autopercepción de capacidades socio emocionales y su relación con el estrés.

En el siguiente Trabajo de Integración Final, se desarrollara la temática en relación al momento de inserción laboral de jóvenes argentinos universitarios, las características únicas con las cuales estos se encuentran, la brecha sistema educativo-realidad laboral y las repercusiones que la percepción de su propia capacidad para conseguir empleo, en aquellos que pretenden dar sus primeros pasos en el área profesional.

La temática fue seleccionada desde un interés personal y la falta de pertenencia institucional que esta etapa en la vida de las personas hace evidente en los actuales sistemas tanto educativos como laborales de nuestro país.

Para comprender algunos de los fenómenos sociales que demarcan la realidad socio económica de los sujetos de estudio, se realizará un breve recorrido histórico en el cual se recopilará información de diversos estudios relacionados con el tema como un ejemplo de ello el estudio de Marsollier y Aparicio (2011) quienes establecen que en décadas anteriores, la obtención de un diploma posibilitaba una inserción laboral afín a la capacitación recibida. En el mismo trabajo Marsollier y Aparicio (2011) concluyen que, actualmente, tener un título universitario no asegura el logro en el mundo laboral, problema que se enfatiza en algunos campos disciplinares, en los que se gradúan más sujetos de los que la sociedad necesita en el mercado laboral.

Acorde a lo que los autores expresan esta nueva realidad tiene una repercusión en las expectativas de los estudiantes quienes alcanzan diplomas superiores (cursos, posgrados) a fin de tener mayores oportunidades laborales, esto se acompaña de consecuencias psicosociales negativas, contribuyendo así a un lento proceso de pérdida del valor social de los diplomas.

Es debido a esta nueva realidad en la cual, el costo entiéndase temporal y/o económico de una carrera académica ha aumentado, mientras que los beneficios de la misma y las posibilidades laborales que estas otorgaban fueron disminuidas. Por lo que la situación de los jóvenes egresados se convierte, aún más en este momento, en material merecedor de ser estudiado ya que la relación entre costo percibido y expectativas de beneficio de embarcarse en un proyecto tal como una carrera universitaria, que suele durar años, es poco interesante debido a las remuneraciones reales percibidas al culminar.

En cuanto a la situación económica que acoge a quienes pretenden insertarse por primera vez en el sistema productivo argentino, la pérdida de valor de la hora de trabajo de la población se ha incrementado de manera precipitada en los últimos años. Acorde a los archivos del “Consejo nacional del empleo, productividad y el salario” (2022), en el año 2011 el salario mínimo vital y móvil en la Argentina era tal que quien percibía esta remuneración por su trabajo podían acceder al 100% del valor de la hamburguesa insignia de la famosa cadena internacional de comida rápida, conocida por su logo de arcos dorados, en un 31,25% del tiempo total de su jornada laboral. Es decir, que quienes percibían los ingresos mínimos podían acceder a este menú en aproximadamente dos horas y media de trabajo.

En el año 2023 el salario mínimo vital y móvil en la Argentina perdió su poder adquisitivo en un 320%, haciendo que aquellos que reciben en este momento dicha remuneración, precisen el 100% de su jornada laboral para poder acceder al mismo menú mencionado previamente, por lo que para generar los ingresos suficientes para este, son necesarias aproximadamente ocho horas de trabajo en la jornada de aquellos que cuentan con la remuneración mínima en el país.

Esta precarización del trabajo se dio de igual manera con los jóvenes profesionales de nuestro país, quienes se enfrentan a su primer búsqueda laboral, luego de años de estudios solo para encontrarse con que el poder adquisitivo de su salario se ha disuelto en la pérdida de valor de la moneda y aunque el salario ha incrementado en los últimos años, las posibilidades que el mismo representa se ven rotundamente disminuidas.

Este es uno de los tantos factores económicos y sociales, entre otros, que obliga a los jóvenes argentinos a abrir el abanico de posibilidades a contemplar luego de culminar sus estudios. Agregando así, a las posibilidades tradicionales de búsqueda laboral, opciones tales como la posibilidad de emigrar al exterior o trabajar en una empresa internacional; lo que paulatinamente se ha convertido en la norma.

Se considera pertinente mencionar fenómenos como la inflación y otros ya que no solo cambian la percepción de las posibilidades por parte de los trabajadores, sino que también modifican la posibilidad de acceso de las empresas internacionales, quienes aprovechan las reglas del mercado para equiparse con profesionales altamente capacitados por costos particularmente bajos. Esto es lo que termina generando un éxodo

masivo tanto de jóvenes profesionales como de población en edad productiva en general. En los futuros educativo-laborales supuestos, se conjugan expectativas, anhelos, proyectos y percepciones de los jóvenes sobre su realidad, el mercado laboral, la situación familiar y de sus amistades (Bostal, 2019).

Por lo expuesto previamente, es necesario indagar sobre las vivencias que los jóvenes transitan al enfrentar su primer búsqueda laboral en este nuevo contexto, en el cuál un diploma no es garantía alguna, sino que al contrario es un riesgo potencial. Esto ocurre, no solo debido a que no otorga la seguridad socio económica que otorgaba décadas atrás sino que, como expresan Marsollier y Aparicio (2014), el fracaso en el área laboral, a modo de ejemplo, podría traer aparejado sentimientos negativos, los cuáles serán mayores cuanto más elevadas hayan sido en un principio las expectativas y la atracción que presentaba esta meta para la persona. Esta valoración otorgada a la meta se formulara según las creencias, vivencias previas y del proceso de socialización que cada persona desarrolla.

Desde la perspectiva de Marsollier y Aparicio (2014), cabe suponer, que quienes globalmente atribuyeron un valor más alto a la educación como medio de progreso son más formados y tienen mayores expectativas ligadas a su inserción laboral. Es por esto mismo que, al insertarse en contextos poco propicios para el desarrollo profesional y personal, sería más probable que sean estos más propensos a hacer cuadros de estrés y desgaste laboral. Así, cuando dichas expectativas se reconocen diametralmente opuestas a las posibilidades reales que ofrece el contexto de trabajo, decaen las expectativas de éxito aumentando los riesgos psicosociales percibidos por los sujetos (malestar, estrés, enfermedades psicosomáticas, burnout, etc.)

En lo que a las variables intra subjetivas a considerar respecta, cabe resaltar la percepción que el sujeto tiene de sus propias capacidades para conseguir empleo y cómo la apreciación que el sujeto haga de estas repercute en los niveles de estrés que el sujeto experimente a lo largo de la búsqueda.

Desde el extremo opuesto de la crisis ocupacional característica de la actualidad, cabe destacar la percepción de los empleadores, cuya opinión queda expresada en un estudio del Manpower group (2018), en el cual el 27% de los empresarios afirman que los candidatos carecen de las habilidades técnicas o de las competencias sociales que necesitan. A nivel mundial, más de la mitad (56%) de los empresarios indican que las habilidades de comunicación, oral y escrita, son las fortalezas humanas que más valoran, seguidas de la colaboración y la resolución de problemas.

Es por lo expuesto previamente, que se considera pertinente investigar en profundidad para comprender y describir el vivir de los sujetos que transitan este momento. Ahondando así, en las experiencias subjetivas que reivindican la condición de individuo de los sujetos en búsqueda laboral, retornando el enfoque de este proceso hacia una comprensión humanista del individuo.

Es en este contexto de nuevas exigencias para la empleabilidad de los individuos, que se torna de vital importancia comprender la autopercepción de los jóvenes en sus niveles de estrés durante la búsqueda laboral.

Objetivos

Este trabajo toma como premisa principal de su desarrollo la siguiente interrogante: ¿Qué tipo de relación aparente se da entre la autopercepción de los jóvenes y sus niveles de estrés durante la primer búsqueda laboral?

Objetivo General

- Describir la posible relación aparente entre la autopercepción de las competencias socio emocionales de jóvenes universitarios en la ciudad de rosario y sus niveles de estrés durante la primer búsqueda laboral.

Objetivos Específicos

- Identificar, a partir de la autopercepción, las competencias socio emocionales de los jóvenes universitarios de la ciudad de rosario durante la primer búsqueda laboral.
- Identificar los niveles de estrés percibido de los jóvenes universitarios de la ciudad de rosario durante la primer búsqueda laboral.
- Establecer la relación aparente entre el puntaje de autopercepción de competencias socio emocionales y los niveles de estrés en los jóvenes universitarios de la ciudad de rosario durante la primer búsqueda laboral.

Marco teórico

La presente investigación recaba información sobre la vivencia de jóvenes universitarios en su primer búsqueda laboral y la relación que la autopercepción de las capacidades socio emocionales en esta etapa específica de sus vidas mantiene con la presencia del estrés. Por lo que se considera necesario, realizar un recorrido teórico delimitando algunos conceptos como el de juventud, estrés, búsqueda laboral profesional, y autopercepción de capacidades socio-emocionales.

La investigación será planteada desde el marco de la psicología cognitiva, esta corriente acorde a lo trabajado por Sarmiento (2018), se apuntala en asociar el comportamiento con el funcionamiento neurológico y al inverso, es decir, la manera en que los procesos fisiológicos y psicológicos se alteran mutuamente unos a otros.

Jóvenes y estrés

En cuanto a la población de estudio, se seleccionó a jóvenes, ya que son estos quienes, luego de transitar la etapa académica de sus vidas en la cual se generan expectativas en torno a lo que la posibilidad de acceder a la población laboralmente activa implica, afrontan su primer búsqueda laboral. Para una comprensión más precisa podemos remitirnos a Gonzáles Carmona (2021), quien en su estudio titulado “vivencias en torno al término de la licenciatura: su expresión mediante memes de internet”, expresa que las averiguaciones indican que los jóvenes universitarios viven este proceso de transición, entre el egreso de la universidad y la inserción laboral, como una demanda que representa gran

angustia e incertidumbre, y se acompaña de dificultades supuestas en la ruptura con la vida estudiantil. Manifestaron vivir el proceso tensionados dejando de identificarse solo como estudiantes para comenzar a asumirse como profesionales; así como al interactuar con las expectativas sociofamiliares respecto de la vida después de culminada su carrera.

Para la delimitación del concepto de juventud, sobre el cuál no se ha logrado un consenso debido a su gran heterogeneidad, se retomará el trabajo de Poncela (2021), en el cual se estudian las expectativas de un grupo de personas entre 18 y 29 años y un grupo de personas mayores de 40 años sobre la juventud, evidenciando en sus resultados cómo la ambivalencia y las incertidumbres típicas de esta etapa se reflejan en el inconsciente popular de una sociedad que gira en torno a la producción. En esta es percibida como una etapa en la que, a modo de ejemplo, un gran porcentaje de los consultados —independientemente de a cuál de los dos grupos anteriores pertenecieran, sean mujeres u hombres— expresa que la mayoría de la juventud actual está perdida y desorientada. Mientras que, al momento de consultar sobre la definición de ser joven, expresiones sobre las oportunidades ante la vida presente y futura surgen de los sujetos de estudio, fundamentándose en la posibilidad de aprender y formarse. En este trabajo Poncela (2021) también resalta como, en este sentido, el grupo de jóvenes hace ahínco en hacer cosas y tener energía, mientras que el de los adultos centra sus palabras en los sueños, la alegría y lo bonito, denotando que ambos grupos de estudio parecen vivenciar la existencia de dos “juventudes”, una caracterizada por sueños, expectativas y la potencialidad a la cuál aspiran y añoran respectivamente y otra, en la cual la falta de definiciones exactas y precisas implica una “perdida”

de tiempo, es decir, un menor rendimiento económico haciendo de esta una característica socialmente indeseable e individualmente inaceptable. Se podría alegar que esto atenta contra la misma concepción de humanidad, ya que como seres únicos que cuentan con libre albedrío, debería la incertidumbre ser inherente a las personas ya que es su estado natural, el cual es solamente mitigado por normas sociales y leyes jurídicas auto impuestas acordadas por una sociedad determinada.

Según lo trabajado por Oyarce et al. (2020), en los últimos años, el proceso de inserción laboral de los recién egresados se ha convertido en un procedimiento complejo, cada vez las exigencias para el desempeño en el trabajo son mayores, como también es mayor la competitividad, los requisitos, entre otros. A los universitarios que están por terminar la carrera se les exigen cursos complementarios en idiomas, informática, competencias, conocimientos y habilidades.

Rodríguez (2013), define la inserción laboral como el proceso por el cual pasan las personas con el fin de incorporarse al mercado de trabajo. Este no finaliza con conseguir un empleo ya que además, este debe mantenerse en el tiempo, llevando así a una situación estable de ocupación; la estabilidad es una de las características primordiales para que la inserción laboral sea considerada exitosa.

Estrés

El estrés como concepto ha sido estudiado arduamente y en relación con distintos fenómenos, a modo de ejemplo se podría citar a Omar (2014), quien expresa que

la teoría sobre el estrés demuestra que las situaciones estresantes son producto de dos sistemas interrelacionados: sujeto y medio ambiente, de manera que el proceso del estrés depende de la apreciación que el sujeto hace del medio, dependiendo de si este lo considera amenazante o no. El estrés surge cuando los estresores exceden la capacidad de resistencia del sujeto, por lo que el resultado no es la fuente de presión en sí misma sino, la percepción de tal presión por parte del sujeto.

Comprenderemos durante este trabajo la concepción de estrés como la desarrollada por Ordoñez Chichizola y Solari Castro (2022), quienes llaman estrés a la reacción involuntaria del cuerpo ante una situación inquietante o retadora. Este se da mediante escenarios y circunstancias externas que generan respuestas cognitivas, emocionales y físicas. Cuando el estrés se presenta de manera continuada o acrecienta con el tiempo, puede afectar a la persona en varios aspectos de su vida.

Continuando con la concepción de estrés como fenómeno originado de la relación entre el sujeto y el medio podremos citar también a Benhaim et al. (2021), quienes mencionan la implicación de distintas regiones cerebrales en el estrés como el córtex prefrontal, la amígdala, el hipocampo y el hipotálamo. Regiones sensibles a la descarga hormonal producida por el estrés agudo; el cuál se diferencia del crónico ya que este último produce una plasticidad adaptativa en el cerebro produciendo cambios tanto estructurales como funcionales en este.

La autopercepción de competencias socio emocionales.

Autopercepción, acorde a lo trabajado por Morchio y de Anglat (2019), la percepción supone una actividad en la cual estímulos externos son procesados, desde la subjetividad, no solo se advierten estímulos sino también los significados de estas para quien percibe, los que se configuran en una totalidad que, por ende, no es copia del mundo percibido. En tanto actividad cognoscitiva, implica disociar lo “relevante” para sí según una lógica y valoración.

En cuanto a la autopercepción concierne, este fenómeno puede ser entendido desde varias perspectivas; En este trabajo se delimitará el concepto de autopercepción entendiéndola como la manera en la que los sujetos, perciben sus propias competencias socio emocionales.

El autor Bisquerra Alzina (2013), describe las competencias socio emocionales como el “conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales” (2013:11).

A su vez, comprenderemos a lo largo del trabajo como competencias socio-emocionales a las siguientes: auto-regulación, empatía, asertividad, motivación, trabajo en equipo y resolución de conflictos. Estas fueron las categorías definidas por Repetto Talavera y Pena Garrido (2010) en su programa de formación en competencias socio emocionales.

Mayer y Salovey (1997), proponen desde el modelo de la inteligencia emocional una estructura ordenada de manera jerárquica de capacidades cognitivas para el manejo adaptativo de las emociones. Dichos autores definen a la Inteligencia

Emocional como la capacidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud. Implica regular las emociones de manera tal que promuevan un crecimiento emocional e intelectual.

Para la definición de las competencias previamente mencionadas, será utilizado lo trabajado por Lindozzi & Decuzzi (2020), quienes definen a la auto-regulación como la habilidad para moderar las respuestas emocionales ante distintas situaciones. También incluye la capacidad para tolerar la frustración y posponer la recompensa inmediata en pos de objetivos a largo plazo; se define la empatía como la capacidad de percibir los estados emocionales de otros y poder acercarse al rol de los demás; la asertividad como la capacidad de tomar decisiones desde nuestros propios intereses sin perjuicios propios ni externos. Implica no comportarse de manera agresiva ni tampoco inhibitoria, es una habilidad que puede ser aprendida. En cuanto a la motivación esta es descripta como una competencia bifactorial influida por factores tanto internos como externos sobre la cual se destacan dos características fundamentales; la dirección e intensidad. El trabajo en equipo es comprendido como el aprovechamiento de los talentos personales puestos al servicio de lo colectivo, de un objetivo en común. Y por último, pero no por ello menos importante, se definirá la resolución de conflictos como la capacidad de transitar estados aversivos y contradictorios hacia otro estado que sea de bienestar y disolución de la contradicción.

Empleabilidad

Otro de los fenómenos dignos de mención en el área de estudios, es el de la empleabilidad de los sujetos, para definir el mismo se retomará el trabajo de

Salazar Gómez & Torres Gómez (2021) en el cual los resultados indican que, el proceso de inserción laboral, es de difícil acceso para la población de jóvenes recién egresados, sin embargo, se muestra que los participantes cuentan con recursos personales y laborales adecuados al mercado laboral; por lo que se sugiere instaurar políticas desde las empresas y el estado, en donde se genere un alto nivel de empleabilidad.

Gómez (2012), delimita el concepto de empleabilidad, como la capacidad que tiene un sujeto para satisfacer las expectativas del perfil profesional que demanda una institución, para postularse y organizarse en un puesto laboral dentro de esta.

Desde la perspectiva de la inteligencia emocional, la investigación sobre las competencias emocionales ha ganado interés progresivamente desde mediados de la década de los 90's, lo que conllevó a la revalidación simultánea de las competencias socio emocionales y los aportes de estas, como facilitadoras para el afrontamiento exitoso de vivencias adversas por parte de los individuos. Mucho se ha estudiado y desarrollado sobre estas desde entonces, entre los avances más recientes podemos destacar lo trabajado por Mendoza y Rueda (2022), según quienes, las mismas son gestadas por los individuos en la seguridad del seno familiar, especialmente en aquellos entornos familiares en los que se garantizan los derechos de los menores y se les brindan oportunidades para hacer frente a las vicisitudes propias de la vida. Este estudio concluye que la relación entre calidad de vida y competencias socio emocionales es interdependiente, por lo que la presencia de una de estas dos variables suele ser un indicador confiable de la presencia de la otra.

Antecedentes sobre el tema

En el siglo XXI el estrés se ha establecido como una de las problemáticas más recurrentes en la sociedad y la salud mental ha alcanzado un nuevo auge en su notoriedad en el inconsciente popular. Esto es fácilmente observable en el discurso social, como también así, en las múltiples campañas publicas promotoras de dicha temática o en la reciente relevancia que atribuyen las empresas privadas al bienestar mental de sus empleados.

Es en este contexto que Herrera Zúñiga (2022), realiza un estudio sobre las competencias socio emocionales y su valor como protección de las personas, en la cual establece que la incertidumbre y las restricciones asociadas con el brote del virus COVID-19, han puesto en manifiesto la fragilidad del entorno y la vida de las personas. Probando que durante momentos de estrés e incertidumbre, algunas estrategias pueden ayudar a las personas a mantener el bienestar y promover la fortaleza en su interior. Esto provoca que broten emociones como el miedo, la desesperanza, desasosiego, incertidumbre e incomodidad. Por lo que no es de sorprender que, ante esta situación, la salud mental de una parte importante de la población sea impactada de manera negativa.

En cuanto a la presencia del estrés en el ámbito académico Salcedo-Hernández et al. (2023) en su estudio sobre la importancia de las habilidades blandas para la disminución del estrés estudiantil, concluyen que conforme a los estudios analizados, se determina que la importancia del desarrollo de habilidades blandas en los estudiantes se basa sobre todo en el manejo de las emociones y en el progreso de competencias, dado que, en los diversos niveles educativos, estos se hayan expuestos a una serie de factores

que generan situaciones atípicas en su conducta y cuadros de estrés. De este modo, el presente estudio aporta a la necesidad de potenciar las habilidades blandas dentro del aula, como elemento formador y de manera personal en la reducción del estrés estudiantil.

En cuanto a las investigaciones del fenómeno estrés en el área laboral de trabajo desarrollado por Muñoz de Arenillas-castro (2020), demuestra mediante los estudios analizados que, en términos generales, estar dotados de una gran inteligencia emocional conduce a mejores resultados con respecto al éxito en el ámbito, por el contrario índices bajos de este tipo de inteligencia pueden generar la aparición de estrés y la permanencia de este lo que a lo largo del tiempo puede producir problemas de salud tales como el síndrome de Burnout y otros derivados del mismo como ansiedad, depresión, ataques de pánico, entre otros.

Es también en el trabajo mencionado previamente que se ha podido verificar la posibilidad de reducir el riesgo de padecer tales problemas mediante el desarrollo de la inteligencia emocional, ya que esta permite manejar el estrés de forma positiva y utilizar respuestas adaptativas hacia los problemas.

Son Urquizo y Suárez Beltrán (2021) quienes comentan sobre la situación de la búsqueda laboral y la demanda de tiempo y recursos personales que esta conlleva, por lo que una de las principales manifestaciones está relacionada con el estrés. Los obstáculos que se presentan suponen a cualquier persona una acción inmediata para afrontarlos pero, al no contar con una manera de hacerle frente, se convierten en generadores de estrés.

Sabater (2018), expone que uno de los indicadores que se asocian al estrés durante la búsqueda de empleo, es la sensación de que cada vez, la incertidumbre por la espera se

torna más complicada de hacer frente, digerir y soportar; esto se debe a que, los pensamientos que se generaron en relación hacia su futuro profesional son desalentadores y suponen la intensificación del malestar. Se cree que es evidente también la presencia de indicadores relacionados a la ansiedad que, si bien no alcanza niveles elevados por algunos de los profesionales, sugieren que, a pesar de ello, la mayoría si experimenta desesperación, preocupación y angustia, ya que la incertidumbre se mantiene con el paso de los días antes de ser canalizada y entendida.

El estudio de Alzina y Rebolledo (2021), plantea a la sociedad la necesidad de enseñar las competencias socioemocionales lo que es hoy una alfabetización tan necesaria como la lengua, las matemáticas, o el uso de la tecnología. Hoy en día, es igualmente importante aprender sobre el mundo físico, la cultura o las ciencias que descifrar los acertijos y retos que nos presenta el mundo interior y las interrelaciones sociales .

Aunque el estrés es uno de los principales temas de interés en el S. XXI, es notoria la falta de información que se ha recabado sobre este fenómeno durante el periodo específico que la búsqueda del primer empleo representa, en contraste con la basta cantidad de trabajos realizados sobre el estrés tanto en el periodo previo, es decir, durante el desarrollo académico, así como también en el periodo posterior o laboral. A pesar de que varios autores coinciden en el conjunto de características potencialmente estresantes que convergen en esta etapa del desarrollo humano, es por esto que la investigación debe ser priorizada.

Marco Metodológico

El presente es un estudio no experimental de corte transversal, ya que se centra en un momento específico en la vida de las personas y no se prolonga en el tiempo. Se seleccionó dicha metodología ya que se pretende indagar sobre las variables en un momento específico de la vida de los sujetos como lo es la primer búsqueda laboral. El diseño es descriptivo, debido a que se encarga de describir la relación aparente entre la puntuación de autopercepción de las capacidades socio emocionales de jóvenes universitarios, de la ciudad de rosario, ante la primer búsqueda laboral. Tiene como objetivo indagar la incidencia y los valores en que se manifiestan dichas variables. El procedimiento consiste en medir en un grupo de personas una o más variables y proporcionar su descripción. (Sampieri 1997).

Población:

La población se formó a partir de jóvenes universitarios de la ciudad de rosario y fue delimitada tanto, por la edad de los participantes de 20 a 30 años, como por el nivel educativo de los mismos, siendo otro requisito excluyente el ser un estudiante avanzado o recientemente recibido de una carrera universitaria, afrontando una búsqueda laboral relacionada a su área de estudios.

Muestra:

La muestra, fue compuesta por 50 jóvenes universitarios de la ciudad de Rosario. Fue seleccionada de manera no aleatoria y voluntaria, mediante una técnica de muestreo no probabilística. Los participantes fueron informados sobre el título de la investigación y los objetivos de esta.

Procedimiento:

El proceso de recolección de datos se realizó por medio de 1 formulario de Google, difundido mediante una serie de historias publicadas en la red social Instagram, medio por el que se compartió el link para ingresar al cuestionario al cual dieron respuesta para recabar la información necesaria para este trabajo.

El formulario previamente mencionado consta de 4 secciones en el cual la primera de ellas está destinada a informar a los encuestados sobre la metodología del mismo, la segunda de estos indaga sobre los niveles de formación académica alcanzados por los participantes, la cantidad de años durante los que cada uno de estos estuvo dentro del sistema educativo superior y los esfuerzos prácticos puestos en juego con el objetivo de aportar a su perfil profesional. La anteúltima sección será dedicada a examinar la puntuación que los sujetos perciben de sus propias competencias socio emocionales. Por su parte la sección final fue destinada a recabar información sobre los niveles de estrés percibidos por los participantes.

Técnicas e Instrumentos:

Para recabar la información relacionada con la variable “autopercepción de competencias socio emocionales” se utilizó un cuestionario creado para la misma en el cual se indaga mediante una escala de cinco puntos sumando en el caso de tener la puntuación mínima acumula en total 6 puntos lo que indicaría un nivel de autopercepción bajo mientras que en el polo extremos con la suma total de 30 puntos indica una alta autopercepción de sus capacidades socio

emocionales. Para la medición de la autopercepción de las competencias socio emocionales, la cual es definida según Bisquerra Alzina (2013), como el “conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales” .

Operacionalmente, la autopercepción de las competencias socio emocionales, se mide a partir de las puntuaciones obtenidas del cuestionario, esta indica la alta o baja apreciación de las propias competencias socio emocionales, a partir de las respuestas brindadas por los encuestados

La medición del estrés percibido por los sujetos se realizó mediante la utilización de la escala de estrés percibido de Cohen y Williamson (1988). La escala de estrés percibido define conceptualmente a la variable como el grado con el cual las personas experimentan las demandas de su ambiente como impredecibles e incontrolables; es decir, la impresión de control sobre las demandas o exigencias del entorno Trujillo y González-Cabrera (2007). Este instrumento se caracteriza por su fácil aplicación, ya que puede ser administrada de manera autónoma, suele completarse en un breve periodo de entre 10 a 15 minutos.

El test está compuesto por 10 ítems redactados como frases generales las cuales versan sobre la sensación de control o falta de este que el sujeto pueda experimentar durante su vida diaria. Las respuestas a estos ítems se desglosan en cinco opciones etiquetadas indicando la frecuencia con la cual la persona vivencia dichas sensaciones; en una escala de Likert que ordena las etiquetas de la siguiente

manera “nunca”, “casi nunca”, “a veces”, “casi siempre” y “siempre” delimitando la frecuencia con la que aparecen las sensaciones de menor a mayor respectivamente.

Es considerada una herramienta de medida global del estrés percibido en la vida cotidiana, ya que no es necesariamente orientada hacia una situación específica.

Tras su autoadministración se suma el valor de cada una de las etiquetas previamente enlistadas las cuales corresponden de 0 a 4 puntos respectivamente. Esta sumatoria va de 0 a 40 interpretándose los valores superiores como indicadores de una percepción más elevada del estrés.

Para la medición de la autopercepción de las competencias socio emocionales las cuáles son descritas según un instrumento creado específicamente para la tesis con el fin de indagar respecto de la autopercepción de las competencias socio emocionales.

Operacionalmente se mide la puntuación, esta indica la alta o baja apreciación de las propias competencias socio emocionales, a partir de las respuestas brindadas por los encuestados

Consideraciones éticas:

El presente estudio de investigación se llevó a cabo a partir de la obtención de información voluntaria por parte de los jóvenes universitarios, quienes confirmaron su consentimiento informado. En este se aclara que la información proporcionada en los cuestionarios será totalmente anónima, solo será utilizada en la investigación, con el fin de analizar la posibilidad de una relación aparente

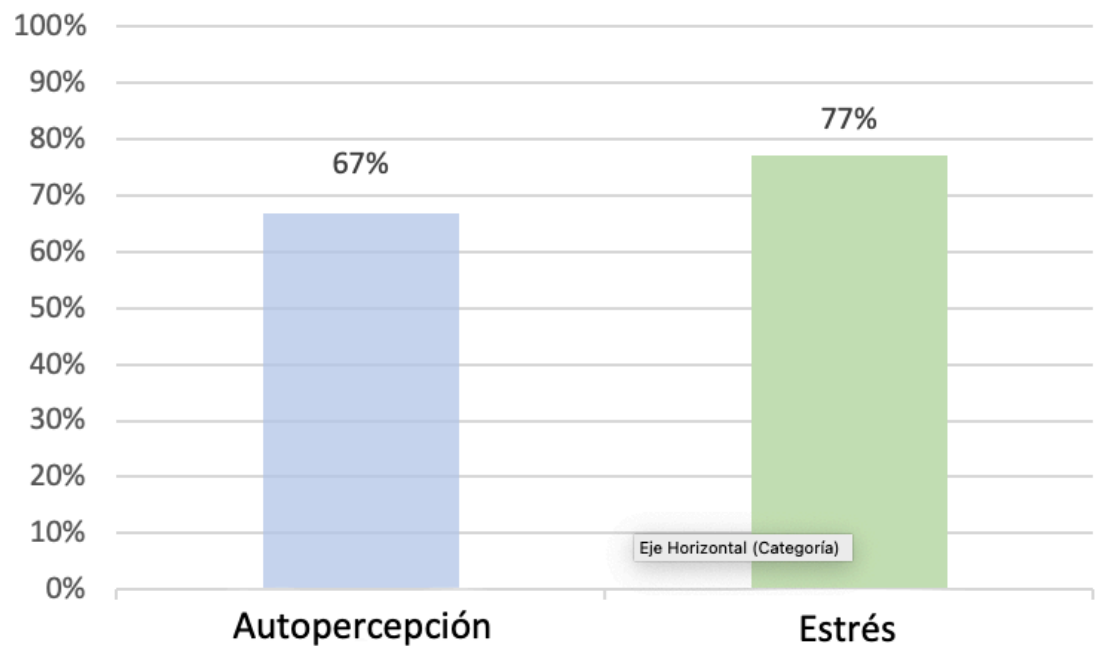
entre la autopercepción de las capacidades socio-emocionales de las personas y los niveles de estrés de estos.

Presentación y análisis de resultados

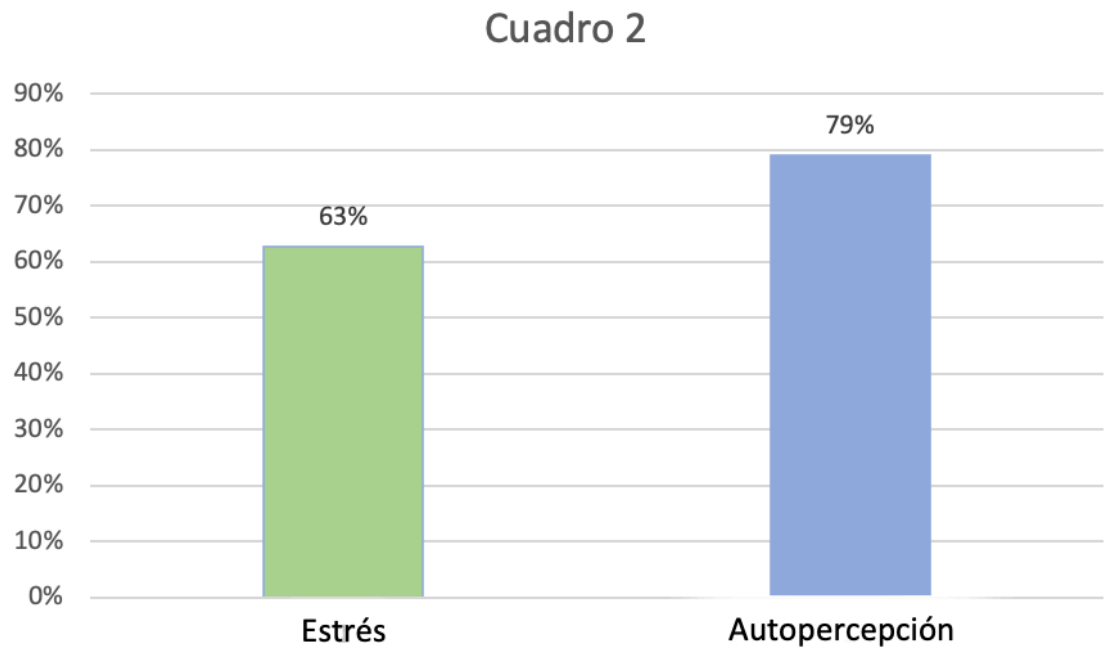
Los resultados del cuestionario aplicado a una muestra de jóvenes universitarios de entre 20 y 30 años de edad, entre los cuáles el 74,2% son estudiantes de carrera de grado, el 61,1% han dedicado entre 3 a 6 años a sus estudios universitarios y más del 50% de la muestra ha realizado además de los estudios propiamente dichos pasantías, becas u otra instancia que combina estudios con trabajo, han demostrado que la media de la muestra de los niveles de estrés es del 62% . En cuanto a lo que a Autopercepción de las capacidades socio emocionales respecta la media de esta se sitúa, acorde a las respuestas del total de la muestra, en un 74%. Estos valores serán considerados como referencia de lo esperable para la muestra seleccionada.

En cuanto a los 31 encuestados cuyo nivel de estrés se demostró como superior a la media, es posible observar que en aquellos en quienes la relación entre las variables de estudio los sitúa por debajo de la media, en lo que a autopercepción respecta, se pueden observar repercusiones en su nivel de estrés, este es 10% más alto.

Cuadro 1



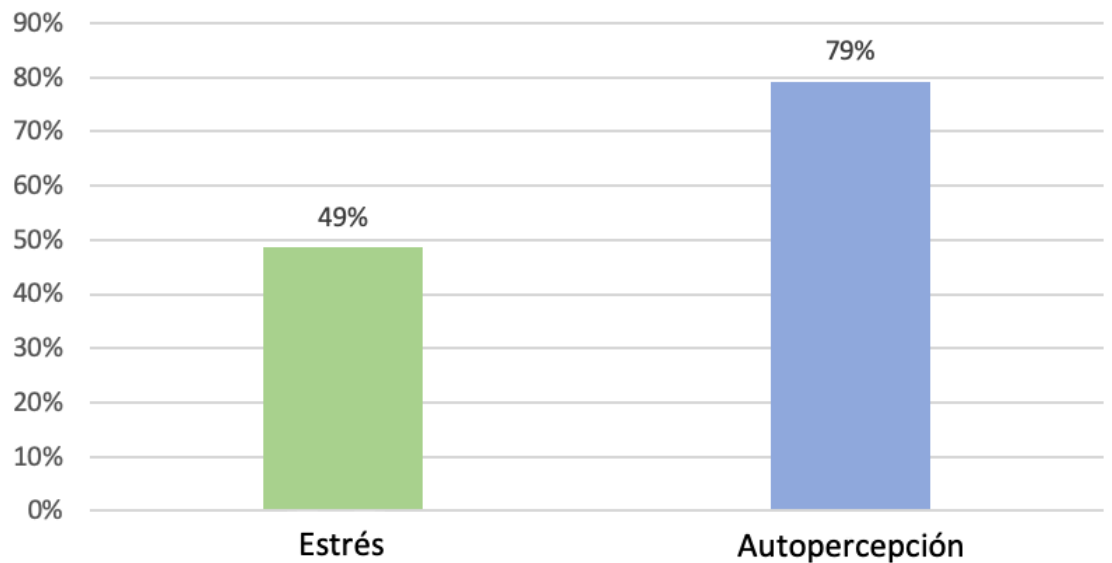
En el mismo grupo de encuestados, cuyo nivel de estrés se haya por encima de la media, se puede observar un segundo sub-grupo en el cuál la autopercepción de sus competencias socio-emocionales es mayor que la media. En este segundo sub-grupo es posible identificar como la relación entre las variables previamente mencionadas mantiene una relación inversa, ya que, al aumentar los niveles de la media de este grupo (79%), por encima de la media general utilizada como valor de referencia (74%), los niveles de estrés disminuyen aproximándose notablemente a la media general (62%).



Estos resultados respaldan la idea de que la relación aparente entre la autopercepción de las competencias socio emocionales es proporcionalmente inversa a los niveles de estrés percibido, por lo que el aumento de la primer variable conduce en reiteradas oportunidades a una disminución de la segunda, es decir, la autopercepción de las capacidades socio emocionales.

Este fenómeno es aún más notorio si se comparan los resultados del grupo ilustrado en el cuadro 1, con el grupo de la muestra cuyos niveles de autopercepción de capacidades socio-emocionales dio resultados por encima de la media general, por lo tanto, sus niveles de estrés percibido sufrieron una fuerte alteración en relación a los niveles de los grupos previamente mencionados.

Grafico 3



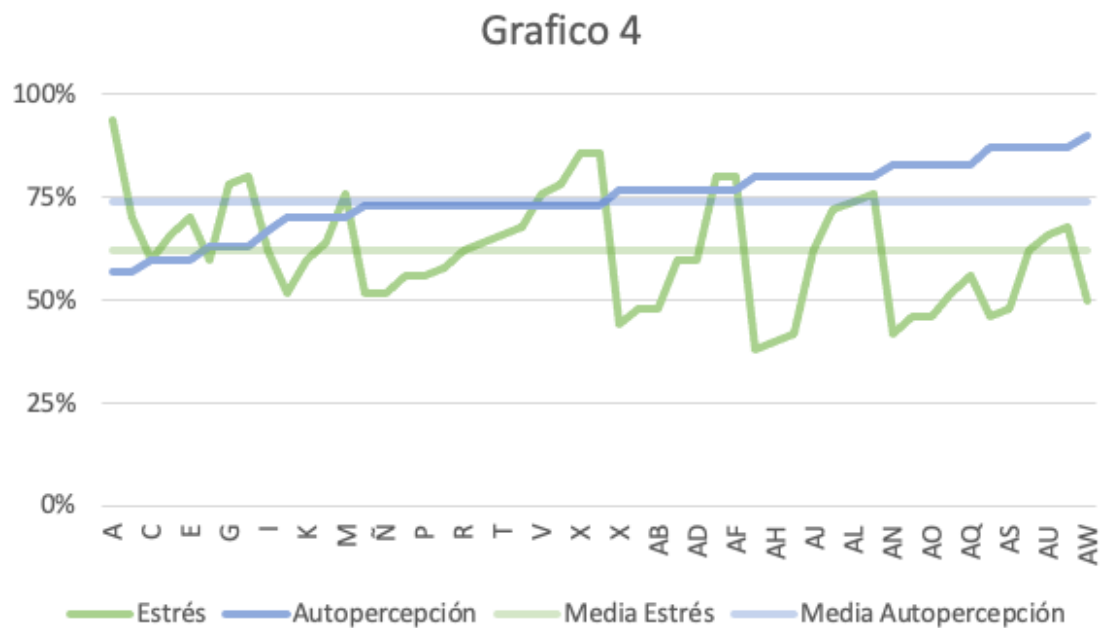
En este sub grupo la media de Autopercepción de capacidades socio emocionales se haya por encima de la media general, mientras que la variable estrés decae 13 puntos por debajo de la media establecida por las respuestas del total de la muestra.

Previo a la presentación de los resultados obtenidos para el total de la muestra, se considera pertinente mencionar que sobre el 100% de las personas encuestadas hubo aproximadamente un 12% de personas quienes a pesar de tener un puntaje de autopercepción de las capacidades socio emocionales por encima del valor de referencia mantenían niveles altos de estrés.

Desde la concepción cognitivista del estrés, como un fenómeno bifactorial en el cuál una situación y/o estimulo externo repercute en la percepción que la persona tiene de sus propias capacidades para afrontar dicha situación, cabe destacar la complejidad en la que se ven inmersos los sujetos de esta investigación y la imposibilidad metodológica que plantea delimitar exactamente cuál es el factor exógeno que genera los altos niveles

de estrés de estos sujetos, así como también resulta imposible establecer una relación causal entre la autopercepción de las capacidades socio-emocionales y cual es la causa de su estrés.

En lo que respecta al resultado final del total de la muestra, se puede observar claramente como los distintos subgrupos mantienen, en mayor o menor medida, una relación proporcionalmente inversa según la cual a mayores niveles de autopercepción de las capacidades socio emocionales es menor el nivel de estrés percibido en los sujetos de este estudio, exceptuando las anomalías anteriormente mencionadas. Esto se puede observar en el siguiente gráfico.



En el gráfico previamente desplegado se puede observar la relación entre los niveles de autopercepción de las capacidades socio emocionales y el estrés, del 100% de la muestra. Para asegurar el anonimato de los participantes se ha asignado a cada uno de ellos un identificador alfabético en el borde inferior de la imagen se pueden observar.

Este último gráfico ilustra como, exceptuando los casos puntuales previamente mencionados, aquellos individuos cuyo nivel de autopercepción se encuentra por debajo de la media del total perciben un incremento en sus niveles de estrés. También es observable como al superar la media de la autopercepción de competencias socio emocionales, los niveles de estrés disminuyen progresivamente.

Conclusiones

Los resultados del cuestionario demuestran que la autopercepción de las competencias socio-emocionales mantiene una estrecha relación con los niveles de estrés.

Basándose en el sustento teórico previamente proporcionado se puede afirmar que si bien los niveles de estrés tienen una media elevada, esto se puede atribuir a las características propias de la muestra. La juventud se caracteriza, como lo explica Gómez Carmona (2021) por ser un proceso de transición, entre el egreso de la universidad y la inserción laboral, el cual es vivenciado por los jóvenes como una demanda que representa gran angustia e incertidumbre, y se acompaña de dificultades supuestas en la ruptura con la vida estudiantil. Estos manifiestan vivir el proceso tensionados, dejando de identificarse solo como estudiantes, para comenzar a asumirse como profesionales; así como al interactuar con las expectativas sociofamiliares respecto de la vida después de culminada su carrera. Es debido a esto que los niveles de estrés percibidos durante este proceso son relativamente elevados. Sin embargo, esto no modifica la repercusión que los niveles de autopercepción de las capacidades socio emocionales que los sujetos expresan, tienen sobre los niveles de estrés.

A lo largo del estudio se pudo observar cómo los niveles de autopercepción manifestados por los jóvenes se relacionan inversamente con los niveles de estrés, ya que al aumentar la primer variable vemos una significativa disminución de la segunda.

Si bien la investigación ofrece resultados satisfactorios demostrando una relación aparente inversa entre ambas variables, es prudente reiterar la concepción de los individuos estudiados como seres bio-psico-sociales. Es por esto que deben ser comprendidos como tal, validando las repercusiones que el estado de su condición física o la realidad social por la cual están atravesados, pueda tener en su persona.

Se resalta en esta investigación la repercusión que el estrés tiene en la vida de los jóvenes. Según los resultados del cuestionario, el 35,2% de los encuestados respondió que son afectados por las vicisitudes inesperadas de la vida, con una frecuencia por encima de la media. Este índice de respuestas coincide con el porcentaje de personas que indicaron sentirse incapaz de controlar aquellas cosas que consideran importantes en su vida de una manera frecuente.

El 64,8% de los encuestados indicó sentirse nervioso o estresado frecuentemente a lo largo del último mes y, nuevamente, es el 35,2% de los participantes quienes han respondido sentir frecuentemente que no podían afrontar todas las cosas que tenían que hacer. Representan también un gran porcentaje de los encuestados (40,7%) quienes afirman sentir a menudo la falta de control sobre los acontecimientos de su vida.

Es debido a los resultados arrojados por esta investigación, que se considera prudente expandir el área de estudio de la investigación con el fin de

comprender con mayor profundidad la manera en la que la autopercepción puede servir al sujeto como respuesta adaptativa hacia las incertidumbres propias de la vida de las personas.

Al comprender que los sujetos no siempre son responsables o están en condiciones de controlar los factores externos que delimitan sus condiciones de vida es que emerge la importancia de comprender, cultivar y practicar las competencias propias de las personas, ya que son estas lo que la persona si puede controlar y por lo tanto son el medio por el cuál mitigar el malestar generado por situaciones externas.

Cabe reconocer el 12% de encuestados cuyas respuestas arrojaron resultados no coincidentes con el 88% restante. Estos sujetos, a pesar de tener niveles de autopercepción por encima de la media, indican niveles de estrés percibido igualmente altos, dejando entrever la compleja realidad humana abriendo así emergentes de investigación.

En función de la información que este estudio arroja, cabe revalidar la importancia de los procesos psicológicos y la capacidad de los individuos para reconocerlos e instrumentalizarlos a su favor a partir de una educación activa, sistémica y consciente sobre estos.

Para la sociedad del siglo XXI, el estrés es uno de los principales problemas sanitarios. Por esto educar a los jóvenes implica dar respuestas a las problemáticas que el mundo real plantea para estos y es la psicología la ciencia con la posibilidad de hacerlo.

Referencias Bibliográficas

Brenlla, M. E. (2008). Inserción laboral y condiciones psicológicas: un estudio en sectores urbanos de la Argentina.

Marsollier, R., & Aparicio, M. (2014). Universidad, empleo y expectativas de logro en el mundo del trabajo. *Enfoques*, 26(2), 87-98.

Marín, L., Marrau, C., & Lúquez, S. (2005). La concepción acerca del trabajo en los jóvenes universitarios de la Argentina actual. *Enseñanza e investigación en psicología*, 10(1), 103-116.

Silva Peralta, Y. F., Carena Colón, M. Y., & Canuto Juárez, M. (2013). Niveles de engagement y burnout en voluntarios universitarios: Un estudio exploratorio y descriptivo.

Donnet, C. Inserción laboral de jóvenes universitarios. *La vinculación Universidad-Empresa*, 29.

Carmona, G., & Lucero, F. (2021). Vivencias en torno al término de la licenciatura: su expresión mediante memes de Internet. *OPENAIRE*.

Salazar Gomez, T., & Torres Gomez, J. (2021). Demandas y recursos laborales en el marco de la empleabilidad en jóvenes recién egresados de una Universidad privada de Pereira en 2020.

Marsollier, R., & Aparicio, M. (2014). Universidad, empleo y expectativas de logro en el mundo del trabajo. *Enfoques*, 26(2), 87-98.

Omar, A. (2006). Justicia organizacional, individualismo-colectivismo y estrés laboral. *Psicología y salud*, 16(2), 207-217.

Salvia, A., & Tuñón, I. (2006). Jóvenes excluidos y políticas fallidas de inserción laboral e inclusión social. *Revista Acceso Directo*, 1, 89-115.

Benhaim, M. E., Kocha, C. B., Pengue, C., Canella, V. G., López, S. V., & Sétula, C. (2021). Algunas respuestas ante el estrés académico de estudiantes universitarios en la Argentina.

Poncela, A. M. F. (2021). Juventudes, definición y autorreflexión. *RICSH Revista Iberoamericana de las Ciencias Sociales y Humanísticas*, 10(19), 158-183.

Trujillo, H. M., & González-Cabrera, J. (2007). Propiedades psicométricas de la versión española de la “Escala de estrés percibido”(EEP). *Psicología Conductual*, 15(3), 457-477.

Malaver Duarte, C. S., & Umbarila Duarte, B. J. (2019). Sostenimiento de los medios tradicionales en Latinoamérica y España frente la Generación Z.

Aparicio, M. T., & Marsollier, R. G. (2011). La difusa relación educación/empleo: el rol de las expectativas como mediadoras del Bienestar Psicológico y Desgaste Profesional. *Revista de orientación educacional*, (47), 15-29.

Salazar Gomez, T., & Torres Gomez, J. (2021). Demandas y recursos laborales en el marco de la empleabilidad en jóvenes recién egresados de una Universidad privada de Pereira en 2020.

Garrido, M. P., & Talavera, E. R. (2010). Las competencias socioemocionales como factor de calidad en la educación. *REICE. Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, 8(5), 82-95.

Lindozzi, M. G., & Decuzzi, M. (2020). Autopercepción de empleabilidad y competencias socio emocionales en jóvenes graduados de psicología.

Rodríguez, I., Fonseca, G. M., & Aramburú, G. (2020). Estrés académico en alumnos ingresantes a la carrera de Odontología en la Universidad Nacional de Córdoba, Argentina. *International journal of odontostomatology*, 14(4), 639-647.

Mora Urquizo, M. G., & Suárez Beltrán, M. M. (2021). Impacto Psicológico de la Búsqueda del Primer Empleo en el Ámbito Laboral de Profesionales Noveles en Psicología, Universidad de Guayaquil (Bachelor's thesis, Universidad de Guayaquil-Facultad de Ciencias Psicológicas).

Sabater, V. (2012). La mente es maravillosa. Obtenido de La mente es maravillosa: <https://www.lamenteesmaravillosa.com>.

Esteban, A. R. (2013). *El ajuste entre formación y empleo de los universitarios en España* (Doctoral dissertation, Universidad de León).

Salovey, P. E., & Sluyter, D. J. (1997). Emotional development and emotional intelligence: Educational implications. Basic Books.

Salcedo-Hernández, M. G., Colán-Hernández, B. A., Mora-Barajas, J. G., & Romero-Carazas, R. (2023). Importancia de las habilidades blandas para la reducción del estrés estudiantil: una revisión sistemática. *Revista San Gregorio*, 1(54), 183-208.

Muñoz de Arenillas Castro, R. (2020). Inteligencia Emocional como Amortiguador de Estrés y Burnout en Trabajo Social.

Manpower Group. (2018). *Solucionar la Escasez de Talento Crear, Atraer, Compartir y Transformar. Escasez de Talento.*

Alzina, R. B., & Rebolledo, C. C. (2021). Educación emocional y bienestar: por una práctica científicamente fundamentada. *Revista Internacional de Educación Emocional y Bienestar*, 1(1), 9-29.

Sarmiento, N. R. (2018). Más allá de los enfoques: tendencias en Psicología Clínica que trascienden las barreras teóricas. *Trans-pasando Fronteras: Revista estudiantil de asuntos transdisciplinarios*, (11), 143-169.

Morchio, I. L., & de Anglat, H.D. (2019). Autopercepción de competencia para aprender en estudiantes universitarios. *Psico/Pedagógica*, 11(14), 32-76.

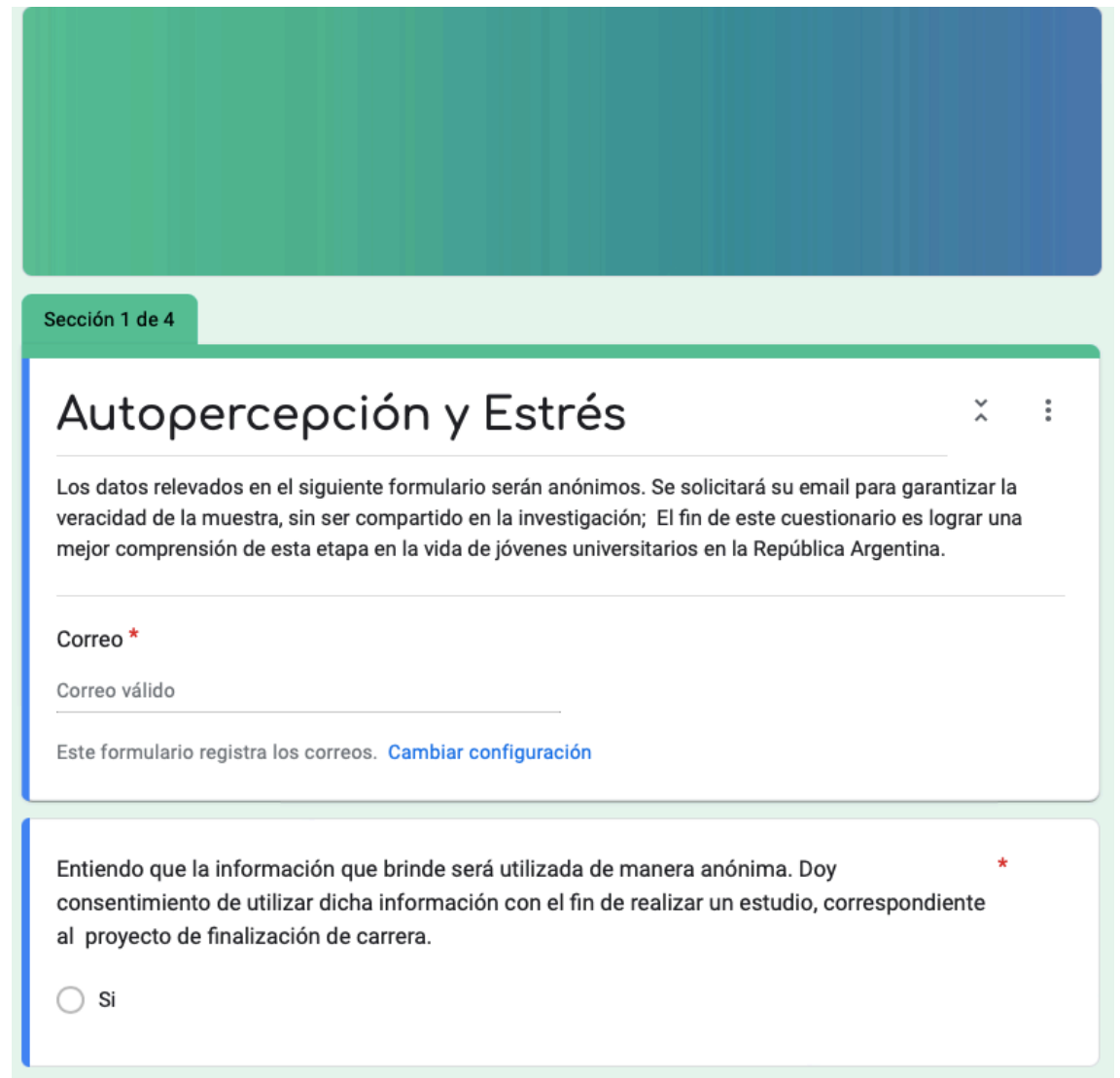
Oyarce, R. R., Muñoz, C. R. H., Valderrama, N. L. M., & Valqui, P. C. (2020). Desarrollo de competencias personales y sociales para la inserción laboral de egresados universitarios. *Revista de ciencias sociales*, 26(2), 250-258.

Mendoza, C. E. R., & Rueda, C. M. Z. (2022). Relación entre calidad de vida y competencias socioemocionales: Revisión sistemática. *TECHNO REVIEW. International Technology, Science and Society Review/Revista Internacional de Tecnología, Ciencia y Sociedad*, 11(5), 1-11.

Alzina, R. B. (2013). *Educación emocional*. Desclée de Brouwer.

Anexos

Cuestionario utilizado durante la investigación:



The image shows a screenshot of a Google Form titled "Autopercepción y Estrés". The form is part of a survey with 4 sections, currently on section 1. It includes a privacy notice, an email input field, and a consent statement.

Sección 1 de 4

Autopercepción y Estrés

Los datos relevados en el siguiente formulario serán anónimos. Se solicitará su email para garantizar la veracidad de la muestra, sin ser compartido en la investigación; El fin de este cuestionario es lograr una mejor comprensión de esta etapa en la vida de jóvenes universitarios en la República Argentina.

Correo *

Correo válido

Este formulario registra los correos. [Cambiar configuración](#)

Entiendo que la información que brinde será utilizada de manera anónima. Doy consentimiento de utilizar dicha información con el fin de realizar un estudio, correspondiente al proyecto de finalización de carrera. *

☐ Si

Edad *

Texto de respuesta corta

Después de la sección 1 Ir a la siguiente sección

Sección 2 de 4

Mis estudios



Esta sección esta dedica a comprender tu recorrido académico

¿Cuál es su titulación universitaria ?

- ☐ Título de Pregrado (Técnico/Asistente)
- ☐ Título de Grado (Licenciaturas y equivalentes)
- ☐ Título de Posgrado (Doctorados y Maestrías)
- ☐ Otra...

Autopercepción



Completa la siguiente escala según te sientas identificado o no con la afirmación.

Soy hábil para controlar mis emociones frente a distintas situaciones

	1	2	3	4	5	
No me siento muy identificado	☐	☐	☐	☐	☐	Me siento muy identificado

Soy capaz de percibir las emociones de otros y comprender diferentes perspectivas

	1	2	3	4	5	
No me siento identificado	☐	☐	☐	☐	☐	Me siento identificado



Soy capaz de expresarme de forma eficaz defendiendo mis intereses y respetando los de los demás

	1	2	3	4	5	
No me siento identificado	☐	☐	☐	☐	☐	Me siento identificado

¿ Cuántos años dedicaste a tus estudios ?

- ☐ 3 a 6
- ☐ 6 a 8
- ☐ 8 a 10
- ☐ + 10
- ☐ Otra...

...

Has realizado

- ☐ Pasantías, becas u otra instancia que combina estudios con trabajo
- ☐ Prácticas remuneradas
- ☐ Voluntariados en relación a tu especialización
- ☐ Colaboraciones en comercios o trabajos para conocidos
- ☐ Otra...

...

Soy capaz de mantener mi motivación hasta conseguir mis objetivos

1

2

3

4

5

No me siento identificado

☐

☐

☐

☐

☐

Me siento identificado

Soy capaz de trabajar en equipo priorizando las necesidades del grupo por sobre las propias

1

2

3

4

5

No me siento identificado

☐

☐

☐

☐

☐

Me siento identificado

Soy capaz de convertir una situación problemática en algo positivo

1

2

3

4

5

No me siento identificado

☐

☐

☐

☐

☐

Me siento identificado

La vida después de la facultad



Responde este ultimo cuestionario indicando la frecuencia con la que te han sucedido los siguientes escenarios en el ultimo mes

¿Con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?

	1	2	3	4	5	
Nunca	☐	☐	☐	☐	☐	Muy a menudo

¿Con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes de su vida?

	1	2	3	4	5	
Nunca	☐	☐	☐	☐	☐	Muy a menudo

¿Con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?

	1	2	3	4	5	
Nunca	☐	☐	☐	☐	☐	Muy a menudo

¿Con qué frecuencia no ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?

	1	2	3	4	5	
Nunca	☐	☐	☐	☐	☐	Muy a menudo

¿Con qué frecuencia ha sentido que las cosas no le van bien?

	1	2	3	4	5	
Nunca	☐	☐	☐	☐	☐	Muy a menudo

¿Con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?

	1	2	3	4	5	
Nunca	☐	☐	☐	☐	☐	Muy a menudo

¿Con qué frecuencia no ha podido controlar las dificultades de su vida?

	1	2	3	4	5	
Nunca	☐	☐	☐	☐	☐	Muy a menudo

¿Con qué frecuencia ha sentido que no tenía todo bajo control?

	1	2	3	4	5	
Nunca	☐	☐	☐	☐	☐	Muy a menudo

¿Con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?

	1	2	3	4	5	
Nunca	☐	☐	☐	☐	☐	Muy a menudo

¿Con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?

	1	2	3	4	5	
Nunca	☐	☐	☐	☐	☐	Muy a menudo