UNIVERSIDAD INDOAMÉRICA

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANAS

CARRERA DE PSICOLOGÍA

TEMA:

HABILIDADES SOCIALES Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA CIUDAD DE AMBATO

Trabajo de Integración Curricular previo a la obtención del título de Licenciada en Psicología.

Autor(a)

Emily Gabriela Rivas Mazón

Tutor(a)

Psic.Cl. Ana Carolina Márquez Altamirano, Mg.

AMBATO– ECUADOR
2026

AUTORIZACIÓN POR PARTE DEL AUTOR PARA LA CONSULTA, REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL, Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

Yo, Emily Gabriela Rivas Mazón, declaro ser autora del Trabajo de Integración Curricular con el nombre "HABILIDADES SOCIALES Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA CIUDAD DE AMBATO", como requisito para optar al grado de Licenciada en Psicología y autorizo al Sistema de Bibliotecas de la Universidad Tecnológica Indoamérica, para que con fines netamente académicos divulgue esta obra a través del Repositorio Digital Institucional (RDI-UTI).

Los usuarios del RDI-UTI podrán consultar el contenido de este trabajo en las redes de información del país y del exterior, con las cuales la Universidad tenga convenios. La Universidad Tecnológica Indoamérica no se hace responsable del plagio o de la copia del contenido parcial o total de este trabajo.

Del mismo modo, acepto que los Derechos de Autor, Morales y Patrimoniales, sobre esta obra, serán compartidos entre mi persona y la Universidad Tecnológica Indoamérica, y que no tramitaré la publicación de esta obra en ningún otro medio, sin autorización expresa de la misma. En caso de que exista el potencial de generación de beneficios económicos o patentes, producto de este trabajo, acepto que se deberán firmar convenios específicos adicionales, donde se acuerden los términos de adjudicación de dichos beneficios.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Ambato, a los 02 días del mes de febrero de 2026, firmo conforme:

Autor: Emily Gabriela Rivas Mazón
Firma:



Número de Cédula: 1850016930
Dirección: Ambato
Correo Electrónico: erivas2@indoamerica.edu.ec
Teléfono: 0984441227

APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutor del Trabajo de Titulación "HABILIDADES SOCIALES Y ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA CIUDAD DE AMBATO" presentado por Emily Gabriela Rivas Mazón, para optar por el Título de Licenciada en Psicología.

CERTIFICO

Que dicho Trabajo de Integración Curricular ha sido revisado en todas sus partes y considero que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte de los Lectores que se designen.

Ambato, 02 de febrero de 2026



Psic. Cl Ana Carolina Márquez Altamirano, Mg

.

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD

Quien suscribe, declaro que los contenidos y los resultados obtenidos en el presente Trabajo de Integración Curricular, como requerimiento previo para la obtención del Título de Licenciada en Psicología, son absolutamente originales, auténticos y personales y de exclusiva responsabilidad legal y académica del autor

Ambato, 02 de febrero de 2026



……

Emily Gabriela Rivas Mazón
1850016930

APROBACIÓN DE LECTORES

El Trabajo de Integración Curricular ha sido revisado, aprobado y autorizada su impresión y empastado, sobre el tema: "HABILIDADES SOCIALES Y ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA CIUDAD DE AMBATO", Previo a la obtención del Título de Licenciada en Psicología, reúne los requisitos de fondo y forma para que el estudiante pueda presentarse a la sustentación del Trabajo de Integración Curricular.

Ambato, 02 de febrero de 2026



Psic. Cl. Paola Silvana Valencia Medina, Mg.
LECTOR



Psic. Cl. Carmen Esthela Suárez Mendoza, Mg.
LECTOR

DEDICATORIA

Dedico todo el esfuerzo, la constancia y la dedicación invertida en esta etapa de mi vida, con el más profundo amor de mi corazón, a mis padres y a mi hermano, quienes con su apoyo incondicional y su inmenso amor han sido el pilar fundamental para que este logro sea posible. Cada una de sus enseñanzas y sacrificios me ha acompañado en este camino recordándome que luchar por mis sueños y creer en mi valía la pena. Todo lo que hoy soy y lo que he logrado se lo dedico a ellos.

A mis dos ángeles del cielo, porque sé que son quienes cuidan de mí, me protegen y velan por mí desde lo alto. Siento su compañía en cada paso que doy, con la certeza de que, si hoy estuvieran a mi lado, estarían profundamente orgullosos de todo lo que he logrado.

Emily Rivas

AGRADECIMIENTO

Quiero agradecer a mis padres, Paúl y Mónica, por todo el amor y esfuerzo que día a día me han brindado, ya que a pesar de la distancia con su "Te amamos negrita" han sido mi sustento y motivación durante todo este proceso, gracias por todo lo que me han sabido dar, por convertirse en el motor fundamental de mi vida por ser ese impulso para seguir adelante y por siempre creer en mí. A mi hermano Justin, quien es mi compañero de vida, mi motor y mi alegría, aquel que con sus palabras ha sabido llenarme el corazón y motivarme a ser cada día mejor. A mi fiel acompañante de cuatro patas, Dala, quien ha sido mi consuelo en las adversidades de mi vida personal, y que, con su silenciosa presencia, me brindó compañía y fortaleza, convirtiéndose en mi apoyo incondicional. A mis segundos padres, mis abuelitos, gracias por estar siempre atentos a mi bienestar, por acompañarme, por velar por mí y por cada uno de mis anhelos. A mi pareja, por siempre estar al pendiente de mí y extender su mano cuando lo he necesitado, por brindarme su cariño y compañía constante, por impulsarme a continuar con mi desarrollo personal y profesional. A mi grupo de amigos, porque cada uno de ellos me ha demostrado el valor de la amistad, escuchándome y apoyándome en los momentos en que he necesitado. Con especial gratitud a Mela, quien desde el inicio ha sabido brindarme su amistad y su apoyo sincero a lo largo de este camino.

A mi tutor individual, Ana Márquez, y a mi tutor grupal, José Acuña, por compartirme generosamente sus conocimientos, por orientarme y guiarme durante el desarrollo de esta investigación.

Emily Rivas

INDICE DE CONTENIDOS

PORTADA I
AUTORIZACIÓN PARA EL REPOSITORIO DIGITAL II
APROBACIÓN DEL TUTOR… III
DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD IV
APROBACIÓN DE LECTORES V
DEDICATORIA VI
AGRADECIMIENTO VII
RESUMEN EJECUTIVO VIII
ABSTRACT IX

1. INTRODUCCIÓN 2
2. MARCO METODOLÓGICO.....7
3. RESULTADOS.....11
   3.1 DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS 11
   3.2 NIVEL DE LAS HABILIDADES SOCIALES DE LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS.....12
   3.3 NIVEL DEL ESTRÉS ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS.....13
   3.4 NIVEL DE LAS DIMENSIONES DE ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS SEGÚN EL SEXO..... 13
   3.5 RELACIÓN ENTRE LAS HABILIDADES SOCIALES Y EL ESTRÉS ACADÉMICO.....16
4. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES.....16
5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS 18
6. AGRADECIMIENTO 21
7. DEDICATORIA 21
8. ANEXOS..... 22

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla No. 1 (Sexo).....11
Tabla No. 2 (Edad).....11
Tabla No. 3 (Universidad).....11
Tabla No. 4 (Carrera).....11
Tabla No. 5 (Semestre).....12
Tabla No. 6 (Nivel de habilidades sociales).....12
Tabla No. 7 (Nivel de estrés académico).....13
Tabla No. 8 (Niveles de las dimensiones estresores según el sexo).....13
Tabla No. 9 (Niveles de las dimensiones síntomas según el sexo).....14
Tabla No. 10 (Niveles de las dimensiones estrategias de afrontamiento según el sexo). . 15
Tabla No. 11 (Prueba de normalidad).....16
Tabla No. 12 (Análisis de Spearman Correlaciones).....16

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Figura No. 1 (Gráfico de barras de los niveles de habilidades sociales).....12
Figura No. 2 (Gráfico de barras de los niveles de estrés académico).....13
Figura No. 3 (Gráfico de barras de los niveles de la dimensión estresores según el sexo) 14
Figura No. 4 (Gráfico de barras de los niveles de la dimensión síntomas según el sexo) 14
Figura No. 5 (Gráfico de barras de los niveles de la dimensión estrategias de afrontamiento según el sexo).....15

UNIVERSIDAD INDOAMÉRICA

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANAS

CARRERA DE PSICOLOGÍA

TEMA: HABILIDADES SOCIALES Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA CIUDAD DE AMBATO

AUTOR(A): Emily Gabriela Rivas Mazón

TUTOR (A): Psic. Cl. Ana Carolina Márquez Altamirano, Mg

RESUMEN EJECUTIVO

La presente investigación se enmarca en el campo de la psicología clínica, donde las habilidades sociales y el estrés académico influyen en el bienestar emocional, las relaciones interpersonales y su capacidad para afrontar las demandas académicas. El objetivo principal de este estudio es analizar la relación entre las habilidades sociales y el estrés académico, estimar el nivel de las habilidades sociales y el estrés académico, así como describir las dimensiones de estrés según el sexo de los estudiantes universitarios de la ciudad de Ambato, mediante el paradigma positivista con un enfoque cuantitativo de diseño no experimental con corte transversal y un alcance correlacional en una muestra de 70 participantes, evaluado a través de la Escala de Habilidades sociales de E. Gismero y el inventario SISCO SV-21. Los resultados muestran una correlación negativa, indicando que a mayor habilidades sociales, menor nivel de estrés académico. De este modo existen diversos estudios que convergen con los resultados obtenidos indicando patrones similares en los niveles de habilidades y estrés académico

DESCRIPTORES: *competencias sociales, estudiantes, estrés, universidad, salud mental.*

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA

FACULTY OF SOCIAL AND HUMAN SCIENCES

Psychology

AUTHOR: RIVAS MAZON EMILY GABRIELA

TUTOR: MSc. MARQUEZ ALTAMIRANO ANA CAROLINA

THEME

SOCIAL SKILLS AND ACADEMIC STRESS OF UNIVERSITY STUDENTS IN AMBATO

ABSTRACT

This research falls within the field of clinical psychology, where social skills and academic stress influence emotional well-being, interpersonal relationships, and the ability to cope with academic demands. The objective aims to analyze the relationship between social skills and academic stress, estimate the level of social skills and academic stress, and describe the dimensions of stress according to the gender of university students in Ambato, using the positivist paradigm with a quantitative approach of non-experimental cross-sectional design and a descriptive-correlational scope - correlational scope in a sample of 70 participants, evaluated using E. Gismero's Social Skills Scale and the SISCO SV-21 inventory. The results show a negative correlation, indicating that the greater the social skills, the lower the level of academic stress. Several studies align with the results obtained, indicating similar patterns in skill levels and academic stress.

KEYWORDS: Mental health, social skills, stress, students, university

HABILIDADES SOCIALES Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA CIUDAD DE AMBATO.

SOCIAL SKILLS AND ACADEMIC STRESS IN UNIVERSITY STUDENTS IN THE CITY OF AMBATO.

Autor: Emily Gabriela Rivas Mazón.
erivas2@indoamerica.edu.ec

Tutor: Ana Carolina Márquez Altamirano
anamarquez@uti.edu.ec

Lector: Paola Silvana Valencia Medina
paolavalencia@uti.edu.ec

Lector: Carmen Esthela Suárez Mendoza
carmensuarez@uti.edu.ec

Trabajo de Titulación para la obtención del título de Licenciada en Psicología de la Universidad Tecnológica Indoamérica.

Modalidad:
Investigación Cuantitativa.

Ambato, Ecuador.
Febrero de 2026.

RESUMEN

La presente investigación se enmarca en el campo de la psicología clínica, donde las habilidades sociales y el estrés académico influyen en el bienestar emocional, las relaciones interpersonales y su capacidad para afrontar las demandas académicas. El objetivo principal de este estudio es analizar la relación entre las habilidades sociales y el estrés académico, estimar el nivel de las habilidades sociales y el estrés académico, así como describir las dimensiones de estrés según el sexo de los estudiantes universitarios de la ciudad de Ambato, mediante el paradigma positivista con un enfoque cuantitativo de diseño no experimental con corte transversal y un alcance correlacional en una muestra de 70 participantes, evaluado a través de la Escala de Habilidades sociales de E. Gismero y el inventario SISCO SV-21. Los resultados muestran una correlación negativa, indicando que a mayor habilidades sociales, menor nivel de estrés académico. De este modo existen diversos estudios que convergen con los resultados obtenidos indicando patrones similares en los niveles de habilidades y estrés académico.

Palabras clave: *competencias sociales, estudiantes, estrés, universidad, salud mental.*

ABSTRACT

This research falls within the field of clinical psychology, where social skills and academic stress influence emotional well-being, interpersonal relationships, and the ability to cope with academic demands. The main objective of this study is to analyze the relationship between social skills and academic stress, estimate the level of social skills and academic stress, and describe the dimensions of stress according to the gender of university students in the city of Ambato, using the positivist paradigm with a quantitative approach of non-experimental cross-sectional design and a descriptive-correlational scope - correlational scope in a sample of 70 participants, evaluated using E. Gismero's Social Skills Scale and the SISCO SV-21 inventory. The results show a negative correlation, indicating that the greater the social skills, the lower the level of academic stress. Thus, there are several studies that converge with the results obtained, indicating similar patterns in skill levels and academic stress.

Keywords: *social skills, students, stress, university, mental health*

1. INTRODUCCIÓN.

La presente investigación se desarrolla en el campo temático de la psicología clínica, que Markon (2021) define como una rama enfocada en la comprensión, evaluación, intervención y atención integral de la salud mental y del comportamiento humano. Además, Kagan (2022) considera que se basa en el estudio de los procesos psicológicos con el fin de promover el bienestar emocional, cognitivo y social del ser humano.

La psicología clínica se fundamenta en la observación, la entrevista y la aplicación de instrumentos psicológicos que permiten identificar dificultades cognitivas, emocionales o conductuales. Su propósito es comprender al ser humano de manera integral, considerando su desarrollo, contexto y experiencias de vida. Esta disciplina está orientada a brindar atención tanto a nivel individual como en el ámbito familiar y de pareja, promoviendo el bienestar psicológico y la mejora en la calidad de vida (APA, 2022).

Para el enfoque epistemológico de esta investigación se considera el cognitivo-conductual, el cual se centra en comprender y modificar pensamientos, conductas y comportamientos, demostrando que los problemas surgen de patrones distorsionados y hábitos de conducta aprendidos; su propósito es generar cambios en la forma de pensar, sentir y actuar de cada individuo, al mismo tiempo que pretende identificar pensamientos negativos y mejorar las habilidades sociales (APA, 2017).

De este modo, la teoría cognitiva conductual se relaciona con las variables de investigación al explicar cómo las emociones y la conducta influyen en el desarrollo de las relaciones interpersonales en distintos contextos. Dicho enfoque se relaciona con las habilidades sociales al existir conductas que puedan ser aprendidas y modificadas, como la asertividad, la empatía y la comunicación, tomando en cuenta el contexto en el que se desempeñe y, de esta manera, identificando y reemplazando ideas negativas. Asimismo, el estrés académico tiene relación con la presencia de pensamientos disfuncionales y la sobrecarga, lo que genera respuestas socioemocionales de tensión.

En relación con la primera variable "habilidades sociales" para Goldstein (1978) hace referencia a comportamientos los cuales permiten al ser humano relacionarse con otras personas de manera eficaz y satisfactoria, los cuales, al regularse mediante el aprendizaje, favorecen la comunicación y resolución de conflictos, de tal modo que los niveles de ansiedad sean menores frente a situaciones nuevas o difíciles. De igual manera, dicho autor clasifica las habilidades sociales en diversas tipologías que abarcan desde comportamientos básicos como el iniciar una conversación y el prestar atención al discurso del otro, hasta conductas complejas que son necesarias para una interacción interpersonal más efectiva; para ello menciona a las habilidades relacionadas con el sentimiento, las cuales se centran en el manejo adecuado de las emociones; de igual manera las habilidades alternativas a la agresión, enfocadas en la resolución de conflictos sin necesidad de expresar

conductas hostiles; por otro lado se considera también como las habilidades para hacer frente al estrés, diseñadas como técnicas de afrontamiento ante situaciones demandantes y las habilidades de planificación las cuales permiten decidir de manera eficaz para desenvolverse adecuadamente en distintos contextos.

Por otro lado, las habilidades sociales son agrupadas según su tipología, identificadas como habilidades sociales básicas, entre las cuales se incluyen escuchar, iniciar una conversación, dar las gracias, presentarse y hacer elogios. Asimismo, las habilidades sociales avanzadas, las cuales se relacionan con disculparse, seguir instrucciones y participar. Posteriormente, se encuentran las habilidades relacionadas con los sentimientos identificados como expresar sentimientos y afecto, la autorrecompensa y el enfrentarse al enfado del otro. De igual modo, las habilidades alternativas a la agresión; como son el pedir permiso, compartir, ayudar y el evitar conflictos con los demás. A esto se suman las habilidades para hacer frente al estrés, tales como formular y responder a una queja, prepararse para una conversación difícil y hacer frente a las presiones del grupo. Por último, las habilidades de planificación dirigidas a la toma de decisiones, la recolección de información, la resolución de problemas y la concentración para realizar tareas (Ibarra, 2020).

En concordancia, investigaciones más recientes afirman que las habilidades sociales inciden en la vida adulta, en distintos aspectos como la autoestima, la adaptabilidad, la autorregulación comportamental, el rendimiento académico (Betina y Contini, 2011).
De este modo, Gismero (2022) en su Escala de Habilidades sociales "EHS" define a la misma como una asociación de conductas que el ser humano posee en diversos contextos, dichas conductas pueden ser evidenciadas de manera verbal y no verbal permitiendo la expresión de necesidades, emociones y opiniones de forma adecuada, A partir de ello propone seis áreas que evalúan la conducta asertiva y las habilidades sociales, las cuales identifica a estas áreas como; Autoexpresión en situaciones sociales, defensa de los propios derechos como consumidor, la expresión de enfado o disconformidad, el decir no y cortar interacciones, hacer peticiones, por último el iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto.

El estrés académico se comprende como una respuesta psicológica y fisiológica que se desencadena cuando las demandas académicas superan los recursos del estudiante para afrontarlas. Este tipo de estrés se da por la interacción entre el estudiante y las exigencias académicas, las cuales generan tensión, desmotivación, agotamiento o pérdida de control. Dichas manifestaciones afectan el rendimiento académico y el bienestar emocional, derivando alteraciones en el sueño, llevando al individuo a la evasión de responsabilidades y conductas de riesgo (Águila et al., 2015).

Las habilidades sociales y el estrés académico se vinculan dentro del enfoque ya mencionado, dado que actúan como un método adaptativo frente a las exigencias académicas y sociales, derivadas del aprendizaje social. Este enfoque fortalece la

seguridad y autonomía en la toma de decisiones y planificaciones futuras que contribuyan al desarrollo de las habilidades sociales y a la salud mental auto/percibida de la población que se encuentra afectada. Este enfoque posibilita la identificación de ciertas características de personalidad, promoviendo estrategias de autorregulación emocional, adaptación al estrés académico y el desarrollo de habilidades sociales (Cruz, 2023).

La Organización Mundial de la Salud, OMS (2021), indica que mantener un adecuado bienestar psicológico dentro del entorno educativo es indispensable para que los estudiantes desarrollen sus habilidades sociales, afronten el estrés académico y logren desarrollar un desempeño académico óptimo. A partir de ello, la OMS reporta que 1 de cada 7 adolescentes entre 10 y 19 años a nivel global se encuentra expuesto a esta problemática de salud mental.

Según la UNESCO (2023), el estrés académico se manifiesta en la disminución del rendimiento, pérdida de curso o incluso la deserción. Investigaciones previas señalan que los niveles de estrés académico predicen la intencionalidad de abandonar los estudios, evidenciando su impacto en el desempeño y bienestar de los estudiantes.
En consonancia, la American Psychological Association (APA) advierte sobre el estrés académico en los universitarios demostrando que el 87% de los estudiantes encuestados demuestran una caga académica siendo el estrés como principal fuente (Barbayannis et al., 2022).

Por otro lado, en los últimos años, se ha evidenciado que las habilidades sociales no han sido integradas sistémicamente en diversos sistemas educativos. Según datos de la "OCDE", estas competencias se ven afectadas en hombres y mujeres a partir de los 15 años, demostrando que un porcentaje significativo se ve expuesto a dificultades para regular emociones e interacción social, generando limitaciones en su bienestar emocional y rendimiento académico (OECD, 2021).

Asimismo, según la UNESCO (2024), las habilidades sociales y socioemocionales representan un desafío en América Latina y el Caribe, el cual puede limitar la formación integral de los estudiantes y afectar su capacidad para afrontar retos personales, sociales y educativos. Pese a que varios estudiantes se perciben con cierta capacidad de autorregulación, los resultados evidenciados por el Estudio Regional Comparativo y Explicativo (ERSE 2019). En el cual se contempló a 80.000 estudiantes, demostrando la necesidad de fortalecer estas competencias sociales con el fin de promover el bienestar integral, la convivencia y un buen rendimiento académico.

Vestad y Tharaldsen (2021) realizaron un estudio en Londres donde evidenciaron cómo los estudiantes de secundaria vivencian una intervención académica, la cual fortalece sus habilidades socioemocionales para enfrentar el estrés académico. Este estudio se centró en varias áreas con el fin de comprender su perspectiva, de tal modo, se efectuaron entrevistas grupales con 26 estudiantes, donde los resultados indican que una de las áreas, la resolución de conflicto, fue percibida como estrategia para disminuir el

estrés académico, mientras que al evaluar la regulación emocional y las habilidades sociales indican la necesidad de implementar técnicas y programas educativos para trabajar y mejorar dichas áreas.

En una investigación realizada por Melo y Benevides (2023), en la Universidade do Estado do Rio de Janeiro "UERJ", la cual tuvo como propósito analizar la relación que existe entre las habilidades sociales y el estrés académico en una muestra de 917 estudiantes universitarios, este estudio identificó que los estudiantes que mantienen mejores habilidades sociales llegan a experimentar niveles menores de estrés académico. Evidenciando que el desarrollo adecuado de habilidades sociales actúa como factor fundamental para minimizar los niveles de estrés dentro del contexto académico en los universitarios.

De igual forma autores como Guari et al., (2022), sobre el "Análisis del estrés académico en los estudiantes de la Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Jujuy" de Argentina, con la finalidad de identificar la relación entre el estrés académico y el uso de habilidades sociales en estudiantes universitarios, en el cual participaron 279 estudiantes, donde se evidencio que los estudiantes poseen un buen desarrollo de habilidades sociales, no obstante la relación entre las dos variables no fue precisa, ya que se identificó una diferencia entre el género femenino y masculino. Sin embargo, los resultados obtenidos indican que el beneficio de mantener un buen desarrollo de habilidades sociales provoca mayor exposición a niveles altos de estrés académico.

Una investigación realizada por García y Quiñonez (2022) sobre las habilidades sociales y el estrés académico en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. Se desarrolló mediante un enfoque cuantitativo de diseño no experimental, en una población conformada por 205 estudiantes universitarios de sexo femenino y masculino a quienes se les aplicó la Escala de Habilidades Sociales de Gismero y la Escala de Estrés Académico "SISCO", de este modo, los resultados demostraron una correlación negativa significativa entre ambas variables, demostrando que a medida que las habilidades sociales aumentan, el estrés académico disminuye.

También Torres (2022), en su estudio sobre niveles de estrés y habilidades sociales en adolescentes de la "Unidad Educativa Palora" del Ecuador, refiere que no existe una asociación significativa entre ambas variables. Sin embargo, se evidenció mediante la aplicación del inventario "SISCO" que los estudiantes presentan un nivel moderado de estrés, siendo este un factor que afecta el bienestar y el desarrollo de las habilidades sociales de los estudiantes, en lugar de emplear dicha variable como un factor protector.

Para Flores et al. (2024), en su estudio investigativo sobre estrés académico en estudiantes de Santiago de Chile, se desarrolló en 286 universitarios de la carrera de Pedagogía en Educación Física, con el propósito de identificar los niveles de estrés académico presentes en los estudiantes de acuerdo con el sexo y el nivel académico. Posterior a la correspondiente investigación, se evidenció que la población evaluada

muestra niveles moderados de estrés académico, siendo las mujeres de los últimos semestres quienes predominan en la afectación de esta variable. Asimismo, se identificó que dicha población utiliza como factor protector la habilidad asertiva, con el fin de afrontar el estrés académico.

Según Aguilar et al., (2024) en un estudio realizado en 56 estudiantes de Machala, con edades entre 21 y 28 años pertenecientes a la "UTMACH" se evidencio que el 69,62% de la población encuestada presento un nivel severo de estrés, por otro lado, el 26,80% demostró un nivel moderado, mientras que el 3,58% un nivel leve, mencionados niveles se vinculan con distintos factores estresores manifestados por los estudiantes, estos resultados subrayan la necesidad de implementar estrategias que contribuyan en la reducción del estrés académico.

Alquinga et al., (2023), en su estudio realizada en una institución educativa de la Ciudad de Quito refieren que su propósito investigativo fue identificar los niveles de habilidades sociales en los estudiantes de bachillerato, tras aplicar de la Lista de Chequeo de Habilidades Sociales de Goldstein, los resultados evidencian que los estudiantes presentan un bajo desarrollo de diversas habilidades sociales lo que indica una limitación en su cotidianidad, de tal modo que se asocia dicha variable con el deterioro de la salud mental, afectaciones en su integración social y de igual manera genera repercusiones en el rendimiento académico.

En una investigación realizada por Paredes y Toapanta (2023) en una muestra de 432 estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa "Hispano América" donde se utilizó la Lista de Chequeo de Habilidades Sociales de Goldstein, se evidencio como resultado que el 58,1 de los adolescentes presenta un nivel adecuado de habilidades sociales, lo que demuestra que más de la mitad de la muestra cuenta con recursos sociales favorables para su relación interpersonal y desempeño escolar.

Mientras tanto, en una investigación realizada por Lasluisa (2020), en una Unidad Educativa Particular de la Ciudad de Ambato, la cual se desarrolló en 154 estudiantes de bachillerato con el propósito de examinar los niveles de estrés académico, de tal modo se aplicó el inventario "SISCO", donde se evidenció que los estudiantes presentan niveles moderados de estrés, destacando que la demanda académica afecta directamente el bienestar psicológico de la muestra, impactando el desarrollo de habilidades sociales dentro del entorno educativo.

Posterior a la revisión investigativa realizada, se logró evidenciar un vacío de contexto sobre las variables de estrés académico y habilidades sociales en estudiantes universitarios de la ciudad de Ambato, debido a la escasa disponibilidad de investigaciones locales, mismas que analicen las dos variables en relación, dentro del contexto universitario. Si bien se han detallado investigaciones realizadas en distintos entornos educativos, en la localidad de Ambato las investigaciones se centran en estudiantes de bachillerato, lo que demuestra una insuficiencia de conocimiento sobre cómo los estudiantes universitarios de la ciudad manejan el estrés académico y el desarrollo adecuado de sus

habilidades sociales.

El interés de esta investigación surge mediante la necesidad de comprender cómo las habilidades sociales se relacionan con el estrés académico en los estudiantes universitarios de la Ciudad de Ambato, ya que se han identificado estas dos variables como una problemática dentro del ambiente universitario, al manifestarse con aspectos asociados a la baja autoestima, la dificultad para establecer relación, el agotamiento, la desmotivación e incluso el riesgo de abandono académico.

Por otro lado, a partir de la revisión bibliográfica exhaustiva, se evidencian carencias investigativas en cuanto al estudio conjunto de las variables ya que no se encuentran hallazgos de investigaciones realizadas en la ciudad de Ambato que mencionen sobre habilidades sociales y estrés académico, por lo que se considera un vacío de contexto, las dos variables han sido ampliamente estudiadas a nivel internacional y Latinoamérica, más sin embargo en distintas poblaciones como estudiantes de educación básica y bachilleres, por lo que se considera un vacío de participantes.

A partir de los vacíos encontrados se plantean las siguientes preguntas de investigación:

¿Cuál es la relación entre las habilidades sociales y el estrés académico en los estudiantes universitarios?
¿Cuáles son los niveles de habilidades sociales que presentan los estudiantes universitarios?
¿Cuáles son los niveles de estrés académico en los estudiantes universitarios?
¿Cuál es el nivel de las dimensiones de estrés académico en los estudiantes de la ciudad de Ambato según el sexo?

En relación con estas preguntas se plantearon los siguientes objetivos:

Objetivo General

- Relacionar las habilidades sociales y el estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Ambato.

Objetivos Específicos:

- Estimar el nivel de la puntuación directa de las habilidades sociales de los estudiantes universitarios de la ciudad de Ambato.
- Estimar el nivel de estrés académico en los estudiantes universitarios de la ciudad de Ambato.
- Describir el nivel de las dimensiones de estrés académico en los estudiantes universitarios de la ciudad de Ambato según el sexo.

1. MARCO METODOLÓGICO.

La presente investigación se sustentó dentro del paradigma positivista, el cual establece que un fenómeno puede ser estudiado de mejor manera, siempre y cuando sea posible cuantificarlo, junto al uso de métodos que permitan controlar y modificar las variables de estudio con el fin de visualizar su impacto. De este modo, dicho paradigma se fundamenta en la comprobación de hipótesis mediante la aplicación de herramientas estadísticas que optimicen la descripción de datos y el análisis de la relación entre variables (Field, 2009).

Por otro lado, Mejía (2022) menciona que las investigaciones percibidas por el paradigma positivista se fundamentan en el supuesto de que el conocimiento científico debe consolidarse mediante sucesos observables y verificables, contemplando que la interacción del investigador y la muestra de estudio deben percibirse de manera controlada y neutral, evitando la influencia subjetiva durante el proceso.

Asimismo, Ramos (2015) indica que el paradigma positivista sostiene 3 dimensiones: la ontológica, que considera que la realidad se manifiesta de manera objetiva, independientemente de quien la observe. Bajo esta perspectiva, el mundo rige ciertas reglas o patrones que permiten, de cierto modo, identificar los elementos que estructuran e influyen en dicho fenómeno. En cuanto a la dimensión epistemológica, aquella que plantea que el investigador debe establecer una distinción respecto del objeto que se pretende estudiar, con el fin de reducir la influencia subjetiva que distorsiona la observación. Por otro lado, la dimensión metodológica dentro del paradigma empleado señala que este prioriza el uso de métodos cuantitativos que permitan la recopilación de datos numéricos, empleados mediante técnicas como encuestas, cuestionarios y análisis estadísticos, con el propósito de obtener información objetiva y generalizable. Finalmente, la dimensión ético-política, la cual exige una intervención objetiva y transparente, evitando toda influencia que comprometa la integridad del desarrollo investigativo (Arroyo, 2020).

Para esta investigación se empleó el enfoque cuantitativo, que se refiere a un método de investigación estructurado que se sustenta en la medición numérica, con el fin de describir, explicar y comprobar la relación entre las variables estudiadas (Vivar et al., 2010). La investigación de tipo cuantitativo se sustenta mediante la obtención de datos, con la finalidad de verificar hipótesis utilizando procesos estadísticos. Este enfoque posibilita el reconocimiento de tendencias y regularidades en la muestra que se pretende estudiar, lo que facilita al investigador realizar una investigación basada en sustento teórico y en la comprobación estandarizada (Hernández et al., 2011).

Es una investigación con diseño no experimental y corte transversal, lo que se refiere a un estudio basado en la observación, que describe ciertas características de una población, permitiendo explorar el fenómeno sin intervenir ni modificar las condiciones en las que se presenta (Manterola et al., 2023).

A su vez, esta investigación cuenta con un alcance correlacional puesto que se busca identificar el grado de relación que existe entre las variables y asimismo evidenciar si los cambios de una variable se asocian con cambios en otra variable (Hernández et al., 2014).

Asimismo, para el desarrollo de esta investigación se utilizó un muestreo no probabilístico intencional, puesto que Díaz (2006) indica que la selección de la población se determina al azar, ya que la probabilidad de participación de cada estudiante es indeterminada. De este modo, este estudio incluyó a 70 participantes, estudiantes universitarios de distintas

instituciones de educación superior de la ciudad de Ambato. La selección de los participantes se realizará en estudiantes universitarios, bajo el cumplimiento de los siguientes criterios definidos:

Como criterios de inclusión: a) estudiantes matriculados en el periodo actual en una institución de educación superior de la ciudad de Ambato; b) estudiantes que estén cursando cualquier carrera universitaria; c) estudiantes que acepten el consentimiento informado presentado en la encuesta; d) hombres y mujeres, sin límite de edad para su participación.

Como criterios de exclusión: a) estudiantes que hayan sido diagnosticados con algún trastorno psicológico o psiquiátrico; b) estudiantes que presenten consumo de sustancias en los últimos 5 días; c) estudiantes que hayan participado previamente en investigaciones similares y en la resolución de los reactivos psicológicos.

Posteriormente, para la obtención de datos, se empleó una prueba psicométrica: la Escala de Habilidades Sociales (EHS), elaborada por Elena Gismero González, la cual está compuesta por 33 ítems, cuya finalidad es evaluar la conducta asertiva y las habilidades sociales, lo que favorece identificar el nivel global y las áreas de competencia interpersonal. Evalúa seis dimensiones: 1) *autoexpresión en situaciones sociales*, que determina la capacidad de los individuos para manifestar respuestas comunicativas; 2) *defensa de los propios derechos como consumidor*, que estima la capacidad para expresar conductas asertivas frente a situaciones desconocidas; 3) *expresión de enfado o disconformidad*, que valora la capacidad para manifestar desacuerdos de manera correcta y motivada; 4) *decir no y cortar interacciones*, que determina la capacidad para negarse a limitar interacciones no deseadas; 5) *hacer peticiones*, la capacidad para emitir favores, peticiones o demandas en distintos contextos; y 6) *iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto*, hace referencia a la iniciativa para establecer conversaciones con personas que generan atracción a nivel emocional. Cuenta con una escala tipo Likert de cuatro alternativas de respuesta que van desde: "A.- No me identifico en lo absoluto, la mayoría de las veces no me ocurre o no lo haría"; "B.- Más bien no tiene que ver conmigo, aunque algunas vez me ocurra"; "C.- Me describe aproximadamente, aunque no siempre actúe o me sienta así"; y "D.- Muy de acuerdo y me sentiría o actuaría así en la mayoría de los casos" (Gismero, 2010).

El instrumento presenta un nivel de confiabilidad significativo, respaldado por un coeficiente de Cronbach de 0,88. Evidenciando una validez precisa y coherente, dado que los ítems aportan de manera pertinente a la medición del constructo, considerando este test como una prueba adecuada para evaluar habilidades sociales y asertividad en la población determinada (Grasso, 2022).

Por otra parte, el Inventario sistémico cognoscitivo SISCO SV 21 de Arturo Barraza Macías (2007), para el estudio del estrés académico desde un enfoque tridimensional 1) *estresores*, lo que identifica las demandas académicas presentes en los estudiantes lo que genera tensiones debido a la sobrecarga; 2) *síntomas*, registra la periodicidad de las respuestas físicas y

emocionales la cuales provocan estrés: 3) *estrategias de afrontamiento*, aquella que explora las técnicas que los estudiantes utilizan para reducir los niveles de estrés. Este inventario utiliza una escala tipo Likert de seis puntos indicando: Nunca (0), Casi nunca (1), Rara vez (2), Algunas veces (3), Casi siempre (4) y Siempre (5). De este modo, la interpretación de las puntuaciones se clasifica en niveles considerados como leves, moderados y graves. Para identificar la confiabilidad del inventario se utilizaron varios métodos complementarios, donde se obtuvo una confiabilidad con un coeficiente alfa de Cronbach de (0,90), considerado como muy bueno, reflejando por ello que su validez se sustenta en la estructura y la homogeneidad de los ítems, permitiendo que los mismos contribuyan de manera significativa (Barraza, 2007).

En una investigación realizada en Ecuador, se constató que el inventario SISCO presenta un alfa de Cronbach de 0,959, lo que demuestra que la herramienta es fiable y válida para su aplicación en estudios sobre estrés académico en estudiantes universitarios (Yepez y Ola, 2023).

Dentro de las técnicas para el procesamiento de datos, se consideró de gran ayuda la utilización del programa Jasp, un software estadístico con una interfaz sencilla de hoja de cálculo, lo que facilita el análisis correlacional y resulta adecuado para esta investigación (Sánchez, 2019). Asimismo, la prueba de Shapiro-Will, método estadístico diseñado para muestras pequeñas, pretende identificar desviaciones con base en la distribución normal; por ello, su procedimiento sustenta técnicas de correlación y regresión. De este modo, la prueba permite evaluar si los datos exhiben una distribución normal, misma que produce un p-valor que se contrasta con el nivel de significancia; si el mencionado p-valor es $< 0,05$, se descarta la hipótesis nula. En el caso de que el p-valor sea mayor, no se rechaza la hipótesis; se considera que los datos se alinean con la distribución normal (Sánchez et al., 2024). Posterior a esto, el análisis de correlación de Spearman, el cual se refiere a un método que permite establecer la relación entre dos variables cuantitativas una vez identificada una distribución normal, identificar la magnitud con la que ambas variables se relacionan y la influencia de estas (Mondragón, 2014).

Para este estudio se consideraron varias consideraciones éticas, en las que la Ley Orgánica de Protección de Datos Personales (2021) menciona que el investigador debe contar con un consentimiento para su intervención. Además, la población dispone del derecho al acceso y a la oposición al procesamiento de información. Por otro lado, APA (2017) establece principios éticos, los cuales guían a los profesionales a actuar de manera responsable, salvaguardando el bienestar de la población, con el fin de evitar daños que podrían desencadenar un uso inadecuado de su autoridad. Asimismo, el principio de integridad señala que el profesional debe actuar con honestidad y transparencia en aspectos investigativos. Por último, según AMM (2024), en la Declaración de Helsinki se establece que toda investigación debe basarse en una solidez metodológica, fundamentada en evidencias previas, y que este principio busca minimizar la aparición de investigaciones no bien fundamentadas que expongan a los participantes a riesgos.

2. RESULTADOS.

En este apartado se exponen los hallazgos de la presente investigación, obtenidos mediante la aplicación de los reactivos correspondientes a una muestra de 70 estudiantes universitarios.

3.1 DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

Tabla 1
Sexo

Sexo	F	%
Hombre	27	38.6
Mujer	43	61.4
Total	70	100.0

Nota. F=frecuencia; %= porcentaje

En el presente estudio, la muestra estuvo conformada por 70 estudiantes universitarios, de los cuales el 38,6% (n=27) estuvo conformado por hombres y el 61,4% (n=43) por mujeres.

Tabla 2
Edad

Estadísticas	Edad
Válido	70
Media	21.16
Desviación estándar	2.320
Mínimo	17.00
Máximo	27.00

Nota. Datos estadísticos; edad

El rango de edad mínimo de los participantes se extiende desde los 17 años; asimismo, la edad máxima se encuentra dentro de los 27 años. Los datos estadísticos de edad demostraron que la media fue de X = 21,16 años, lo que indica que el promedio de la muestra se encuentra alrededor de los 21 años. La desviación estándar (DS = 2.32) demuestra que las edades de los participantes no presentan diferencias moderadas dentro del grupo.

Tabla 3
Universidad

Universidad	F	%
(PUCE-A)	24	34.3
(UTI)	21	30.0
(UTA)	25	35.7
Total	70	100.0

Nota. F=frecuencia; %= porcentaje

La distribución de los participantes según la universidad a la que pertenecen reflejó que estudiantes de la Universidad Técnica de Ambato (UTA), con 25 participantes (35,7%), asimismo, la Pontificia Universidad Católica del Ecuador (PUCE-A), con 24 participantes (34,3%). En proporción reducida se encuentra la Universidad Tecnológica Indoamérica (UTI), con 21 participantes (30,0%). De este modo, los datos reflejan una participación equilibrada conforme a la muestra de estudiantes.

Tabla 4
Carrera

Carrera	F	%
Arquitectura	10	14.3
Derecho	13	18.6
Ingeniería Agronómica	13	18.6
Medicina	10	14.3
Medicina Veterinaria	11	15.7
Psicología Clínica	13	18.6
Total	70	100.0

Nota. F=frecuencia; %= porcentaje

La muestra, según la carrera cursante, indica una distribución correspondiente a las carreras de derecho, ingeniería agronómica y psicología clínica, con 13 participantes en cada una (18,6%). Asimismo, arquitectura y medicina registran 10 participantes respectivamente (14,3%); mientras tanto, medicina veterinaria presentó 11 participantes (15,7%). Dichos datos demuestran una representación balanceada

de participantes provenientes de las distintas carreras que se consideraron.

Tabla 5
Semestre

Semestre	F	%
1°	7	10.0
2°	8	11.4
3°	7	10.0
4°	5	7.1
5°	11	15.7
6°	10	14.3
7°	17	24.3
8°	5	7.1
Total	70	100.0

Nota. F=frecuencia; %= porcentaje

El análisis de la muestra, respecto al nivel académico, evidencia que el séptimo semestre concentra el mayor número de estudiantes, con 17 participantes (24,3%); asimismo, el quinto semestre, con 11 participantes (15,7%); el sexto semestre, con 10 participantes (14,3%). Por otro lado, el cuarto y octavo semestre registran menor cantidad de participantes con 5 estudiantes cada uno (7,1%). De este modo, primer, segundo y tercer semestres cuentan con 7 y 8 participantes, respectivamente.

3.2 NIVEL DE LAS HABILIDADES SOCIALES DE LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS.

A continuación, se estima el nivel correspondiente a la puntuación directa de las habilidades sociales, a partir de los resultados obtenidos tras la aplicación del reactivo psicológico.

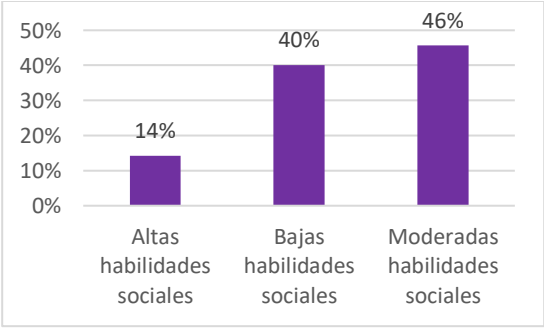
Tabla 6
Nivel de habilidades sociales

Nivel	F	%
Bajas habilidades.	28	40.0
Moderadas habilidades.	32	45.7
Altas habilidades.	10	14.3
Total	70	100.0

Nota. F=frecuencia; %= porcentaje

Se evidencia que los niveles de habilidades sociales de la mayoría de los participantes se posicionan en el nivel moderado, con 32 estudiantes (45,7%), seguido del nivel bajo, el cual agrupa a 28 participantes (40,0%), mientras que en el nivel alto se presenta en 10 estudiantes (14,3%).

Figura 1
Gráfico de barras con los niveles de habilidades sociales



Nota. Vertical (valores); Horizontal (niveles).

La distribución porcentual de los niveles de habilidades sociales evidencia que el 46 % de los participantes se encuentran con un nivel moderado, seguido del 40 % en el nivel bajo, mientras que el 14 % de la muestra presenta un nivel alto. Indicando que la mayoría de los participantes exhibe habilidades sociales moderadas.

3.3 NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS.

En este apartado se presentan los datos obtenidos tras la aplicación del reactivo, a partir de los cuales se realizará la estimación y el análisis de los resultados:

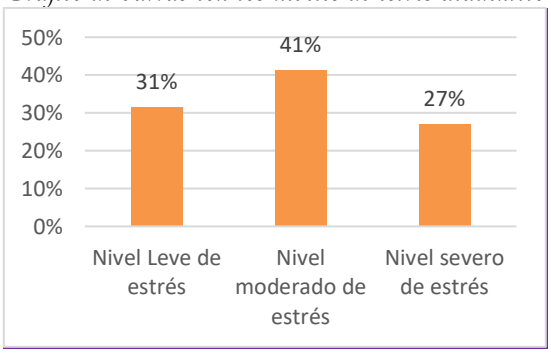
Tabla 7
Nivel de estrés académico

Nivel	F	%
Severo	19	27.1
Leve	22	31.4
Moderado	29	41.4
Total	70	100.0

Nota. F=frecuencia; %= porcentaje

La tabla evidencia que el nivel moderado concentra 29 participantes (41,4%); a continuación, el nivel leve, 22 participantes (31,4%), y el nivel severo, 19 participantes (27,1%).

Figura 2
Gráfico de barras con los niveles de estrés académico



Nota. Vertical (valores); Horizontal (niveles).

En el gráfico de barras se observa que el nivel moderado presenta la mayor frecuencia, con el 41% de la muestra, seguido por el nivel moderado, con el 31%, mientras que el nivel severo corresponde al 27%. Lo que indica que el nivel predominante en la muestra es moderado.

3.4 NIVEL DE LAS DIMENSIONES DE ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS SEGÚN EL SEXO.

En este apartado se presentan los hallazgos relacionados con el estrés académico, considerando que el reactivo SISCO SV-21 se estructura en 3 dimensiones:

3.4.1 DIMENSIÓN ESTRESORES

Tabla 8
Niveles de la dimensión estresores según el sexo

Sexo	Niveles	F	%
Mujer	Moderado	19	44.2
	Leve	7	16.3
	Severo	17	39.5
	Total	43	100.0
Hombre	Moderado	11	40.7
	Leve	10	37.0
	Severo	6	22.2
	Total	27	100.0

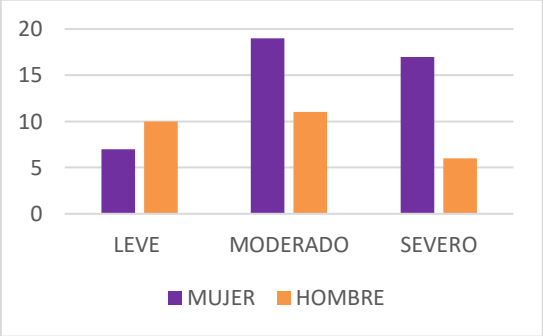
Nota. F=frecuencia; %= porcentaje

En la tabla 8, correspondiente a los niveles que existen en la dimensión de estresores según el sexo, se identificó que las mujeres (n=43) indican que el nivel moderado cuenta con la mayor frecuencia, correspondiente a 19 participantes (44,2%), seguido del nivel severo, con 17 (39,5%); asimismo, el nivel leve, con 7 participantes (16,3%). Por otro lado, en los hombres (n=27), se observa el nivel moderado con 11

participantes (40,7%), mientras que el nivel leve cuenta con 10 participantes (37,0%); finalmente, el nivel severo, que registra la menor cantidad, con 6 participantes (22,2%).

Figura 3

Gráfico de barras con los niveles de la dimensión estresores según el sexo



En las mujeres, los resultados muestran una mayor prevalencia de los niveles moderados (44,2%) y severos (39,5%) de estrés académico, siendo el nivel moderado el predominante. Esto evidencia la presencia de estrés asociado a las demandas académicas, con posibles repercusiones en el rendimiento. El nivel severo se presenta con una proporción significativa, demostrando casos de estrés intenso, mientras que el nivel leve (16,3%) se presenta con menor frecuencia, lo que sugiere que pocas estudiantes mantienen el estrés en rangos controlados. En el sexo masculino predomina el nivel moderado (40,7%), lo que indica la presencia de tensiones emocionales y cognitivas que pueden afectar parcialmente el rendimiento académico. El nivel leve (37,0%) es menos frecuente, lo que demuestra que pocos estudiantes perciben las demandas académicas como manejables. Por otro lado, el nivel severo (22,2%), aunque en menor proporción, indica que algunos estudiantes perciben un estrés elevado y disponen de escasas estrategias para afrontarlo.

3.4.2 DIMENSIÓN SÍNTOMAS

Tabla 9

Niveles de la dimensión síntomas según el sexo

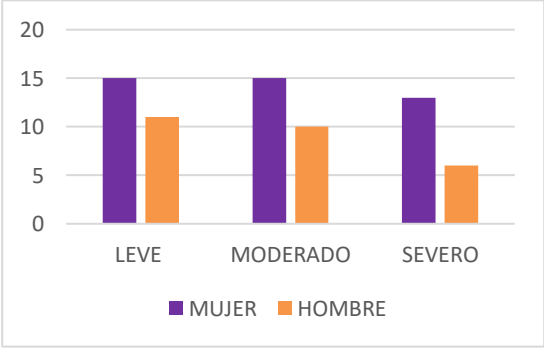
Sexo	Niveles	F	%
Mujer	Severo	13	30.2
	Leve	15	34.9
	Moderado	15	34.9
	Total	43	100.0
Hombre	Severo	6	22.2
	Leve	11	40.7
	Moderado	10	37.0
	Total	27	100.0

Nota. F=frecuencia; %= porcentaje

En la presente tabla se identificó que en las mujeres (n=43) los niveles leve y moderado presentan la mayor frecuencia, con 15 participantes cada uno (34,9%), seguidos del nivel severo, con 13 participantes (30,2%). Por otro lado, en el sexo masculino (n=27), el nivel leve es el más frecuente, con 11 participantes (40,7%), seguido del nivel moderado, con 10 participantes (37,0%); finalmente, el nivel severo registra la menor frecuencia, con 6 participantes (22,2%).

Figura 4

Gráfico de barras con los niveles de la dimensión síntomas según el sexo



Nota. Vertical (valores); Horizontal (niveles).

De acuerdo con la figura 4, se identificó que en las mujeres se observa una mayor presencia en los niveles leves y moderados (34,9%), lo que refleja la presencia de síntomas como cansancio, preocupación o dificultad de concentración. Asimismo, el nivel severo (30,2%), también está presente en una proporción considerable, indicando que experimentan síntomas intensos del estrés académico con impacto notable.

Por otro lado, en los hombres predomina el nivel leve (40,7%) y moderado (37,0%), lo que indica que los síntomas físicos, psicológicos y conductuales del estrés académico se presentan de forma ocasional, pero con intensidad controlable. El nivel severo (22,2%) es menos frecuente, lo que demuestra que un grupo reducido experimenta síntomas intensos y persistentes que afectan de manera significativa su bienestar.

3.4.3 DIMENSIÓN ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

Tabla 10

Niveles de la dimensión estrategias de afrontamiento según el sexo

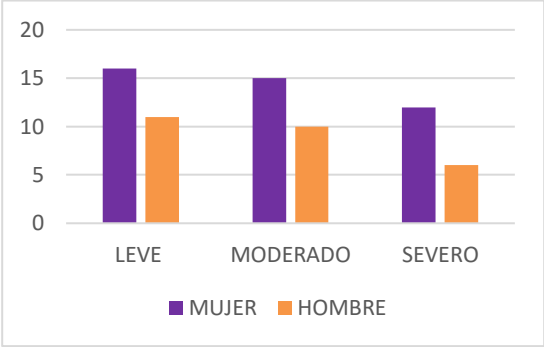
Sexo	Niveles	F	%
Mujer	Severo	12	27.9
	Leve	16	37.2
	Moderado	15	34.9
	Total	43	100.0
Hombre	Severo	6	22.2
	Leve	11	40.7
	Moderado	10	37.0
	Total	27	100.0

Nota. F=frecuencia; %= porcentaje

De acuerdo con la tabla 10, se identifica que en las mujeres (n=43), el nivel leve presenta mayor frecuencia con 16 participantes (37,2%), el nivel moderado con 15 participantes (34,9%) y en menor frecuencia se encuentra el nivel severo con 12 participantes (27,9%). Por otro lado, en los hombres, se evidencia que el nivel leve es el predominante con 11 participantes (40,7%) seguido del nivel moderado con 10 participantes (37,0%), mientras que el nivel severo registra menor frecuencia con 6 participantes (22,2%).

Figura 5

Gráfico de barras con los niveles de la dimensión estrategias de afrontamiento según el sexo



Nota. Vertical (valores); Horizontal (niveles).

Se evidencia que en las mujeres existe una mayor concentración en el nivel leve (37,2), lo que demuestra que los estudiantes utilizan las estrategias de afrontamiento adecuadas para enfrentar las demandas académicas. Mientras que en el nivel moderado (34,9%) refleja el uso inadecuado de estas estrategias. Finalmente, el nivel severo (27,9%) indica que los estudiantes presentan dificultades para afrontar el estrés de manera eficaz.

Por otro lado, en los hombres, el nivel predominante corresponde al nivel leve (40,7%), lo que sugiere el uso adecuado de estrategias para afrontarlo; asimismo, el nivel moderado (37,0%) indica que los estudiantes emplean las estrategias de manera irregular. Mientras que el nivel

severo (22,2%) con la menor frecuencia muestra que existe el uso limitado de estas estrategias.

3.5 RELACIÓN ENTRE LAS HABILIDADES SOCIALES Y EL ESTRÉS ACADÉMICO.

En este apartado se describirá el procedimiento de datos empleado para el análisis de la correlación entre las dos variables de estudio.

Tabla 11
Prueba de normalidad

	Habilidades sociales	**Estrés académico**
Desviación E.	27.31	12.37
Shapiro-Wilk	0.920	0.965
Valor P	< .001	.048

Nota. Los valores indican que no existe normalidad en las variables.

De acuerdo con la prueba de normalidad de Shapiro-Wilk, los resultados obtenidos demuestran que las variables habilidades sociales y estrés académico no presentan una distribución normal. Respecto a las habilidades sociales, se obtuvo un valor ($p< .001$), mientras que en el estrés académico se evidencia un valor ($p=.048$). Dado que los valores son menores que el nivel de (0,05), se determina que la distribución se desvía de la normalidad.

Tabla 12
De Spearman correlaciones

	Rho Spearman	**p**
H. S- E. A	-0.29	.013

* p < .05, ** p < .01, *** p < .001

Nota. (H.S) Habilidades sociales; (E.A) Estrés académico

De acuerdo con el análisis de correlación mediante Rho de Spearman, se evidencia la existencia de una relación estadísticamente significativa entre las variables habilidades sociales y estrés académico, reflejando una correlación negativa, lo que sugiere una relación significativa entre ambas variables dentro de la población estudiada. Dado que el valor obtenido fue (-0.295), con un nivel de ($p = .013$), el cual es inferior al valor establecido ($\alpha = .05$), lo que indica que, a medida que aumentan las habilidades sociales, los niveles de estrés académico tienden a disminuir.

3. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES.

Los resultados de la presente investigación muestran que existe convergencia con el estudio realizado por Flores et al. (2024), quienes identificaron que existen niveles moderados de estrés académico en estudiantes universitarios y diferencias significativas de acuerdo con el sexo, siendo las mujeres quienes presentan mayores niveles de afectación y reconocen la habilidad asertiva como un factor protector para el afrontamiento de las demandas académicas. Estos hallazgos son consistentes con los resultados de la presente investigación, en la que se evidenció una relación negativa entre las

habilidades sociales y el estrés académico, lo que sugiere que un nivel mayor de las habilidades sociales favorece la capacidad de hacer frente al estrés académico.

Asimismo, en relación con el estudio de (Lasluisa, 2020) se identificó una convergencia entre ambos estudios dado que demostró la existencia de niveles moderados de estrés académico, los cuales impactan negativamente el desarrollo de las habilidades sociales, demostrando que dicha variable afecta las competencias sociales de los estudiantes. Por otro lado, los hallazgos del presente estudio divergen del estudio realizado por (Torres, 2022), quien no encontró una asociación significativa entre habilidades sociales y estrés académico; debido a la población evaluada, considerando que su investigación se realizó en adolescentes, mientras que el presente estudio se desarrolló en estudiantes universitarios, asimismo con los distintos instrumentos psicológicos que se utilizaron para evaluar las mencionadas variables.

En conclusión, los hallazgos del presente estudio permiten afirmar la existencia de una relación estadísticamente significativa entre las habilidades sociales y el estrés académico en la población estudiada. De este modo, en cuanto a los niveles de habilidades sociales, la mayor parte de la muestra evaluada presentó niveles moderados y bajos, lo que indica la importancia de potenciar estas habilidades para promover una mejor interacción social. Así mismo, de acuerdo con los niveles de estrés académico obtenidos se identifica que los niveles predominantes son moderados y leves, indicando que la presencia de estrés se encuentra en rangos manejables para la muestra estudiada. Por último, al considerar las dimensiones de estrés académico de acuerdo con el sexo, se identifica que tanto en mujeres como en hombres los niveles predominantes son moderados y leves, de este modo, refleja que el impacto del estrés se manifiesta de igual manera en ambos sexos. Dichos niveles muestran que, en los estudiantes universitarios, aunque los niveles de estrés generan malestar, cumplen una función adaptativa, responden a las exigencias académicas sin deteriorar significativamente su bienestar.

Dentro de las limitaciones del presente estudio se identificó que la disponibilidad de los participantes para la resolución de los reactivos no fue lo esperado, debido a la extensión de preguntas, lo cual refleja fatiga y afecta el grado de atención durante la resolución, pudiendo haber generado un grado de sesgo de investigación a partir de lo acontecido.

Posterior a los hallazgos de esta investigación se recomienda implementar un diseño de intervención dirigido al fortalecimiento de las habilidades sociales y las técnicas de afrontamiento al estrés académico, dado que las mencionadas variables se relacionan de manera significativamente con el bienestar emocional y el desempeño académico, asimismo es pertinente el desarrollo de estrategias psicoeducativas en las cuales se gestionen las emociones y la autorregulación dirigidas a la población universitaria.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

Águila, B., Calcines, M., Monteagudo, R., & Nieves, Z. (2015). Estrés académico. *7*(2). Obtenido de SCielo: http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=s2077-28742015000200013&script=sci_arttext

Aguilar, J., Cadena, M., & Jara, E. (2025). *Prevalencia y repercusión del estrés académico en estudiantes de la carrera de medicina de la Universidad Técnica de Machala período 2024.* Obtenido de DI. Ciencia Latina Revista Científica Multidisiplinaria noviembre-diciembre, 2024, Volumen 8 (6): https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/15645

Alquinga, N., Morales, C., Abata, D., & Valencia, M. (2023). *Desarrollo de habilidades sociales en estudiantes de segundo de bachillerato en una institución educativa de Quito, Ecuador.* Obtenido de Ciencia Latina Revista Multidisciplinar Vol. 7 Núm. 1: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i1.5270

AMM. (2024). *DECLARACIÓN DE HELSINKI DE LA AMM – PRINCIPIOS ÉTICOS PARA LAS INVESTIGACIONES MÉDICAS CON PARTICIPANTES HUMANOS.* Obtenido de Asociación Médica Mundial: https://www.wma.net/es/policies-post/declaracion-de-helsinki-de-la-amm-principios-eticos-para-las-investigaciones-medicas-en-seres-humanos/

APA. (2017). *¿Qué es la terapia cognitivo-conductual?* Obtenido de American Psychological Association: https://www.apa.org/ptsd-guideline/patients-and-families/cognitive-behavioral

APA. (2017). *Principios éticos de los psicólogos y código de conducta.* Obtenido de American Psychological Association: https://www.apa.org/ethics/code

APA. (2022). *Psicología Clínica.* Obtenido de American Psychological Association: https://www.apa.org/ed/graduate/specialize/clinical

Arroyo, A. (2020). *METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN EN LAS CIENCIAS EMPRESARIALES.* Obtenido de http://repositorio. unsaac.edu.pe

Barbayannis, G. B. (2022). *Estrés académico y bienestar mental en estudiantes universitarios: correlaciones, grupos afectados y COVID-19.* Obtenido de Frontiers in Psychology, 13, 886344. : https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35677139/

Barraza, A. (2007). El Inventario SISCO del Estrés Académico. *INED- Investigación Educativa Duranguense (7)*, 89-93. Obtenido de https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2358921

Betina, A., & Contini, N. (2011). *Las habilidades sociales en niños y adolescentes. Su importancia en la prevención de trastornos psicopatológicos.* Obtenido de Fundamentos en Humanidades- Universidades Nacional de San luis: https://www.redalyc.org/pdf/184/18424417009.pdf

Cruz, R. (2023). *"Intervención cognitivo conductual para desarrollar habilidades sociales en.* Obtenido de UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE MORELOS FACULTAD DE PSICOLOGÍA MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA: https://riaa.uaem.mx/xmlui/bitstream/handle/20.500.12055/3768/CUTRRB08T.pdf?isAllowed=y&sequence=1&

Díaz, N. (2006). Técnicas de muestreo. Sesgos más frecuentes. Cap 9. 121-132. Obtenido de https://revistaseden.org/files/9-CAP%209.pdf

Field, A. (2009). *Discovering Statistics Using SPSS* (SAGE Publications ed.). doi:https://doi.org/10.1111/insr.12011_21?urlappend=%3Futm_source%3Dresearchgate.net%26medium%3Darticle

Flores, E., Maureira, F., Cortés, M., Maureira, G., Lagos, B., Parada, I., & Pérez, S. (2024). *Estrés académico en estudiantes de Educación Física de Chile.* Obtenido de Revista Internacional de Investigación en Ciencias Sociales, ISSN-e 2226-4000, ISSN 2225-5117, Vol. 20, Nº. 1, 2024: https://doi.org/10.18004/riics.2024.junio.73

García, N., & Quiñones, W. (2022). *"HABILIDADES SOCIALES Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LIMA METROPOLITANA 2022.* Obtenido de Repositorio UPN : https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/33790/Garcia%20Gil%20Nikol%20Celeni%20-%20Qui%C3%B1ones%20Pedrozo%20Wendy%20Milagros.pdf?sequence=1

Gismero, E. (2010). *Escala de Habilidades Sociales (EHS) Manual* (3 ed.). Madrid: TEA Ediciones, S. A. U.; Fray Bernardino Sahagún.

Gismero, E. (2020). *EHS. Escala de Habilidades Sociales.* Obtenido de (4ª ed.). Hogrefe TEA Ediciones: https://www.hogrefe-tea.com/recursos/Ejemplos/EHS_Extracto-Manual-web.pdf

Goldstein, A. (1987). *ESCALA DE EVALUACIÓN DE HABILIDADES SOCIALES.* Obtenido de BIBLIOTECA DE PSICOMETRÍA: https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/57124116/266977250-Test-de-Habilidades-Sociales-libre.pdf?1533274565=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DESCALA_DE_EVALUACION_DE_HABILIDADESSOCIA.pdf&Expires=1760984077&Signature=Uhlb5OaytT4EESwKWhs0n0j

Grasso, P. (2022). Validación de la Escala de Habilidades Sociales, de Gismero González, en adultos de Buenos Aires. *7*(2), 183-202. Obtenido de https://doi.org/10.32654/CONCIENCIAEPG.7-2.10

Guari, C., Vaca, D., & Alarcón, M. (2022). *¿Las habilidades sociales de los estudiantes egresados del secundario están relacionadas con el desarrollo de estrés académico?* Obtenido de Investigaciones, Ensayos y Experiencias. Año V - Nº 5: https://ies7-juj.infd.edu.ar/aula/archivos/repositorio/3000/3143/013_IEEN5-Guari_Vaca_Alarcon.pdf

Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, M. (2014). *Metodología de la investigación.* (6 ed.). McGRAW-HILL / INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V. Obtenido de https://apiperiodico.jalisco.gob.mx/api/sites/periodicooficial.jalisco.gob.mx/files/metodologia_de_la_investigacion_-_roberto_hernandez_sampieri.pdf

Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2011). *METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN* (1. ed.). McGRAW - HILL INTERAMERICANA DE MÉXICO, S.A. de C.V. Obtenido de https://www.uv.mx/personal/cbustamante/files/2011/06/metodologia-de-la-investigaci%C3%83%C2%B3n_sampieri.pdf

Ibarra, M. (2020). *LAS HABILIDADES SOCIALES DESDE LA TIPOLOGÍA DE GOLDSTEIN: UN ANÁLISIS PSICOSOCIAL EN NIÑOS DE 6 A 8 AÑOS EN LA CIUDAD DE VICTORIA DE DURANGO.* Obtenido de Repositorio UJED: http://repositorio.ujed.mx/jspui/bitstream/123456789/66/1/Tesis%20Las%20habilidades%20sociales%20desde%20la%20tipolog%C3%ADa%20de%20goldstein%20un%20an%C3%A1lisis%20psicosocial%20en%20ni%C3%B1os%20de%206%20a%208%20a%C3%B1os.pdf

Kagan, J. (2022). *Contribuciones temperamentales y teóricas a la psicología clínica.* Obtenido de Revista anual de psicología clínica Volumen 18: https://www.annualreviews.org/content/journals/10.1146/annurev-clinpsy-071720-014404

Lasluisa, M. (2020). *"El estrés académico y su relación con el rendimiento académico en una muestra de adolescentes".* Obtenido de Repositorio PUCE- Proyecto de investigación previo a la obtención del título de Psicóloga Clínica: https://repositorio.puce.edu.ec/server/api/core/bitstreams/6881f826-0731-49e6-921c-43a6da9be0fd/content

Manterola, C., Hernández, M., Otzen, T., Espinoza, M., & Grande, L. (2023). Estudios de Corte Transversal. Un Diseño de Investigación a Considerar en Ciencias Morfológicas. *International Journal of Morphology, 41*(1). doi:http://dx.doi.org/10.4067/S0717-95022023000100146

Markon, K. (2021). *Una breve descripción sobre la psicología clínica.* Obtenido de Revista de Psicología Forense, Departamento de Psicología, Universidad Northwestern, Evanston, EE.

UU.: https://www.walshmedicalmedia.com/open-access/a-brief-description-on-clinical-psychology-84613.html?utm

Mejía, J. (2022). Los paradigmas en la investigación científica. *Revista Ciencia Agraria, 1*(3), 7-14. doi:https://doi.org/10.35622/j.rca.2022.03.001

Melo, M., & Benevides, A. (2023). *Self-Efficacy and Social Skills: Mediators of the Relationship between Stress and Academic Adaptation.* Obtenido de Portal de Revistas Da USP- Vol. 33: https://doi.org/10.1590/1982-4327e3339

Mondragón, M. (2014). Uso de la correlación de Spearman en un estudio de intervención en fisioterapia. *Movimiento científico, 8*(1), 98-104. doi:https://doi.org/10.33881/2011-7191.mct.08111

OECD. (2021). *Más allá del aprendizaje académico.* Obtenido de Informes- Primeros resultados de la Encuesta de Habilidades Sociales y Emocionales: https://www.oecd.org/en/publications/beyond-academic-learning_92a11084-en.html

Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2021). *Salud mental en adolescentes.* Obtenido de World Health Organization: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health

Paredes, L., & Toapanta, D. (2023). *Habilidades sociales, estrés y depresión en estudiantes de Bachillerato pertenecientes a una.* Obtenido de Proyecto de investigación presentado para obtener el grado de licenciada en Psicología: https://www.dspace.uce.edu.ec/server/api/core/bitstreams/14326259-fedc-44ae-b937-08112727fa46/content

Ramos, C. (2015). Los paradigmas de la investigación científica. *Avances en Psicología, 23*(1), 9-17. doi:https://doi.org/10.33539/avpsicol.2015.v23n1.167

Sánchez, A. (2019). Uso de programas estadísticos libres para el análisis de datos: Jamovi, Jasp y R. *REV. PERSPECTIVA, 1*, 112-114. doi:: https://doi.org/10.33198/rp.v20i1.00026

Sanchez, Y., Raqui, C., Huaroc, E., & Huarco, N. (2024). Importancia de Conocer la Normalidad de los Datos Utilizados en los Trabajos de investigación por Tesistas: Supuestos de normalidad. *Revista Internacional Tecnológica - Educación docente 2.0, 17*(2), 404-413. doi:https://doi.org/10.37843/rted.v17i2.554

Torres, D. (2022). *NIVELES DE ESTRÉS Y HABILIDADES SOCIALES EN ADOLESCENTES DE 15 A 17 AÑOS, EN LA UNIDAD EDUCATIVA PALORA-ECUADOR.* Obtenido de tesis de maestría en psicología clínica: https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/11833/Niveles_TorresOrtiz_Diana.pdf

UNESCO. (2023). *El abandono escolar por parte de los niños.* Obtenido de https://www.unesco.org/es/gender-equality/education/boys

UNESCO. (2024). *La UNESCO publica un informe sobre las habilidades socioemocionales en salas de clases de América Latina y el Caribe.* Obtenido de https://www.unesco.org/es/articles/la-unesco-publica-un-informe-sobre-las-habilidades-socioemocionales-en-salas-de-clases-de-america

Vestad, L. &. (2021). *Desarrollo de competencias socioemocionales para afrontar el estrés académico en estudiantes de secundaria básica.* Obtenido de Building Social and Emotional Competencies for Coping with Academic Stress. Scandinavian Journal of Educational Research, 66(5), 907–921.: https://doi.org/10.1080/00313831.2021.1939145

Vivar, C., Arantzamendi, M., López, O., & Gordo, C. (2010). La Teoría Fundamentada como Metodología de Investigación Cualitativa en Enfermería. *SCielo, 19*(4), 283-288. doi:https://doi.org/10.4321/S1132-12962010000300011

Yepez, E., & Ola, D. (2023). Recreación y estrés en estudiantes universitarios. Recreación y reducción del estrés en estudiantes universitarios. *Revista Científica de Ciencias Humanas y Sociales RECIHYS, 1*(2), 42-49. doi:https://doi.org/10.24133/recihys.v1i2.3234

AGRADECIMIENTOS.

Quiero agradecer a mis padres, Paúl y Mónica, por todo el amor y esfuerzo que día a día me han brindado, ya que a pesar de la distancia con su "Te amamos negrita" han sido mi sustento y motivación durante todo este proceso, gracias por todo lo que me han sabido dar, por convertirse en el motor fundamental de mi vida por ser ese impulso para seguir adelante y por siempre creer en mí. A mi hermano Justin, quien ha sido mi compañero de vida, mi motor y mi alegría, quien con sus palabras ha sabido llenarme el corazón y motivarme a ser cada día mejor. A mi fiel acompañante de cuatro patas Dala, quien ha sido mi consuelo en las adversidades de mi vida personal, que con su silenciosa presencia me brindó compañía y fortaleza convirtiéndose en mi apoyo incondicional. A mis segundos padres, mis abuelitos, gracias por estar siempre atentos a mi bienestar, por acompañarme, por velar por mí y por cada uno de mis anhelos. A mi pareja, por siempre estar al pendiente de mí y extender su mano cuando lo he necesitado, por brindarme su cariño y compañía constante, por impulsarme a continuar con mi desarrollo personal y profesional. A mi grupo de amigos, porque cada uno de ellos me ha demostrado el valor de la amistad, escuchándome y apoyándome en los momentos en que he necesitado.

A mi tutor individual Ana Márquez y tutor grupal José Acuña por compartir generosamente sus conocimientos, por orientarme y guiarme durante el desarrollo de esta investigación.

Emily Rivas

DEDICATORIA.

Dedico todo el esfuerzo, la constancia y la dedicación invertida en esta etapa de mi vida, con el más profundo amor de mi corazón, a mis padres y a mi hermano, quienes con su apoyo incondicional y su inmenso amor han sido el pilar fundamental para que este logro sea posible. Cada una de sus enseñanzas y sacrificios me ha acompañado en este camino recordándome que luchar por mis sueños y creer en mí valía la pena. Todo lo que hoy soy y lo que he logrado se lo dedico a ellos.

A mis dos ángeles del cielo, porque sé que son quienes cuidan de mí, me protegen y velan por mí desde lo alto. Siento su compañía en cada paso que doy, con la certeza de que, si hoy estuvieran a mi lado, estarían profundamente orgullosos de todo lo que he logrado.

Emily Rivas

ANEXOS.

https://drive.google.com/drive/folders/16D-fWnrz4BDQyQ4KrlbK5tz9v_xVVcQA?usp=sharing