

HABILIDADES SOCIALES Y SU RELACIÓN CON LOS ESTADOS EMOCIONALES EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS JUJEÑOS

Cecilia Anahí Guari¹, Luciana Gabriela Tolaba²,
Diego Sebastián Vaca³

RESUMEN

Los estudios universitarios pueden ser vividos como estresantes, especialmente entre los individuos de nuevo ingreso. Esto es debido, en parte, a la gran cantidad de cambios que los estudiantes tienen que afrontar al iniciar esta nueva etapa de sus vidas, pudiendo incluso provocarles un estado de vulnerabilidad psíquica, que los predisponga a desarrollar sintomatología ansiosa y/o depresiva y reducir su bienestar psicológico; llegando esto a comprometer también su tránsito por los estudios universitarios.

No obstante, algunos autores (Londoño Pérez, 2009) consideran que si los estudiantes poseen habilidades sociales que les asegure un adecuado intercambio social con sus pares, sus familiares y sus docentes, esto podría reducir su fuente de estrés y con ello su riesgo de padecer sintomatología emocional adversa; facilitando también su desenvolvimiento académico.

Por este motivo, se decidió analizar si los estudiantes de primer año de la carrera de Educación para la Salud de la Expansión Académica San Pedro de la Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Jujuy que presentaban mayor sintomatología ansiosa y/o depresiva y menor bienestar psicológico, eran también los que menos habilidades sociales poseían. Los resultados mostraron una fuerte relación entre la sintomatología ansiosa y/o depresiva, el bajo bienestar psicológico y habilidades sociales poco desarrolladas, pero solo en el caso de las mujeres de la muestra. En el caso de los varones, aunque los resultados mostraban una tendencia similar, la relación entre las variables no resultó significativa. Estos resultados llevan a considerar que el desarrollo de habilidades sociales en los estudiantes universitarios podría llevarlos a mejorar sus estados emocionales.

Palabras Clave: *Ansiedad, bienestar psicológico, depresión, habilidades sociales, universitarios.*

¹ Cecilia Anahí Guari. Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales-Universidad Nacional de Jujuy. C/ Otero 262, San Salvador de Jujuy. E-mail: cecilia_guari@hotmail.com

² Luciana Gabriela Tolaba. Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales-Universidad Nacional de Jujuy. C/ Otero 262, San Salvador de Jujuy. E-mail: lucianatolaba@hotmail.com

³ Diego Sebastián Vaca. Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales-Universidad Nacional de Jujuy. C/ Otero 262, San Salvador de Jujuy. E-mail: diegovakus@gmail.com

INTRODUCCIÓN

La trayectoria universitaria se encuentra bordeada por gran cantidad de factores en constante interacción, tanto académicos, como sociodemográficos, culturales y emocionales que, en cierto modo, condicionan el desenvolvimiento de los individuos. Estos factores pueden influir en la adaptación universitaria por parte del estudiantado y no deben ser ajenos a un análisis.

El ingreso a los estudios universitarios es un momento crítico en la vida de los individuos, pues trae aparejado una serie de cambios en ámbitos tan diversos como en el desarrollo personal e independencia, separación de la familia, aceptación de nuevas demandas académicas, así como cambios en la forma de enfocar el aprendizaje y el estudio (Fernández Jiménez y Polo Sánchez, 2011; García Ros, Pérez González, Pérez Blasco y Natividad, 2011; López, Kuhne, Pérez, Gallero y Matus, 2010).

Todos estos cambios pueden despertar niveles de estrés y vulnerabilidad psíquica, convirtiéndose en un factor determinante de problemas de ansiedad y/o depresión por parte del estudiantado. La presencia de dichos estados emocionales entre estudiantes universitarios ha sido demostrada en diferentes puntos geográficos (Antunez y Vinet, 2013; Arrieta Vergara, Díaz Cárdenas y González Martínez, 2014; Baader et al., 2014; Barrera Herrera, Neira Cofré, Raipán Gómez, Riquelme Lobos, y Escobar, 2019; Kobus, Calletti, y Santander, 2020; Rojas Conde, 2020; Saravia Bartra, Cazorla Saravia y Cedillo Ramírez, 2020; Tijerina González et al., 2018, por citar algunos), no estando exenta de ello la población universitaria jujeña (Callieri, Montes y Giménez, 2018; Guari, 2017; Guari, Di Filippo Ordóñez y Choque Gorena, 2015; Martos y Mula, Vaca, Guari y Di Filippo Ordóñez, 2018; Vaca, 2017).

Es necesario resaltar que la sintoma-

tología ansiosa y depresiva influye de manera amplia en la cotidianidad del individuo, tal es así que puede presentar problemas en su trabajo, en su rendimiento académico y en su grupo social (Serrano Barquin, Rojas García y Ruggero, 2013).

En este sentido, son varios los autores que han puesto el foco de análisis en busca de posibles relaciones entre la presencia de síntomas ansiosos y/o depresivos y el rendimiento académico entre los estudiantes universitarios, encontrando, una gran cantidad de estos trabajos, que la ansiedad y/o depresión produce un bajo rendimiento académico entre los estudiantes universitarios (Antunez y Vinet, 2013; Caballero Domínguez, González Gutiérrez y Palacio Sañudo, 2015; Franco Mejía, Gutiérrez Agudelo y Perea, 2011; Guari, Callieri y Barrionuevo, 2020; Martos y Mula, Guari, Di Filippo Ordóñez y Vaca, 2017; Martos y Mula, Guari, Villarroel y Giménez, 2019a; Martos Mula, Guari, Condorí y Vaca, 2019b; Martos y Mula, Guari, Alarcón y Callieri, 2023; Rodríguez de Alba y Suárez Colorado, 2012).

Por otra parte, el bienestar psicológico de los individuos se encuentra en estrecha relación con el estado emocional de los mismos (Filgueiras, Giménez y Nirvana, 2016; Guari, 2017; Matalinares et al., 2016; Martos y Mula, 2017; Martos y Mula, Vaca y Brañiz, 2015; Vaca, 2017). Esta satisfacción por la vida también está relacionada con la satisfacción que los individuos presentan en los estudios, pudiendo estar relacionado con el éxito o fracaso en la vida universitaria (Abello Riquelme et al., 2012; Barrionuevo, Di Filippo Ordóñez y Vaca, 2018; Ramos, Barrionuevo y Giménez, 2019; Velásquez et al., 2008).

Más allá de la sintomatología ansiosa y/o depresiva y del nivel de bienestar psicológico presentes en los estudiantes, Londoño Pérez (2009) señala que si estos poseen habilidades sociales que les asegure un adecuado intercambio social con sus pares,

sus familiares y sus docentes, su fuente de estrés podría verse reducida y, con ello, su riesgo de padecer sintomatología emocional adversa. Es por ello que uno de los factores subjetivos identificados como promotores de adaptación a diversos tipos de demandas universitarias de carácter estresante son las habilidades sociales. De esta manera, algunos autores (Cornejo Valdivia y García Alonso, 2020; Díaz Martín, Ortigosa Fernández, Díaz Cifuentes y Castillo Estrada, 2015; Guari, Vaca y Alarcón, 2022; Montenegro Ordoñez, 2020; Palomino Mariño y Romero Hidalgo, 2019) han señalado, que las habilidades sociales pueden ayudar a los estudiantes a tener un mejor afrontamiento de las situaciones que les generan estrés académico.

Las habilidades sociales, en el ámbito académico, hacen referencia al repertorio de comportamientos sociales necesario para lidiar, de manera adecuada, con las demandas sociales del ambiente educativo, necesarias para lograr un adecuado desempeño académico y favorecer los procesos de aprendizaje (Medrano y Marchetti, 2014).

En este sentido, existen trabajos que han demostrado una relación entre las habilidades sociales y el rendimiento académico. (Arumugam, Thayalab, Kaur y Muthusamy, 2013; Callieri, Villarroel y Vaca, 2019; Guari, Villarroel y Vaca, 2019; Martos y Mula, Vera y Vázquez, 2019c; Medrano, 2011; Medrano y Marchetti, 2014; Oyarzún Iturra, Estrada Goic, Pino Astete y Oyarzún Jara, 2012; Samadzadeh, Abbasi y Shahbazzadegan, 2011).

En base a lo señalado, se podría considerar que las habilidades sociales que posean los estudiantes universitarios, podrían estar relacionadas con una mayor o menor propensión a presentar sintomatología ansiosa y/o depresiva, así como con el bienestar psicológico experimentado por los mismos, pudiendo, todo esto, afectar su capacidad de adaptación al ámbito universitario.

Por todo lo mencionado, el equipo de investigación, como parte de un proyecto más amplio aprobado y subvencionado por la Secretaría de Ciencia y Técnica y Estudios Regionales de la Universidad Nacional de Jujuy (SeCTER-UNJu), decidió analizar si los estudiantes de primer año de la carrera de Educación para la Salud de la Expansión Académica San Pedro de la Universidad Nacional de Jujuy que presentaban mayor sintomatología ansiosa y/o depresiva y menor bienestar psicológico, eran también los que menos habilidades sociales poseían.

MATERIAL Y MÉTODO

El estudio fue realizado desde una metodología cuantitativa, siguiendo un diseño relacional.

Se trabajó con un total de 75 estudiantes (65 mujeres y 10 varones) que en el año 2018 se encontraban inscriptos en la materia Psicología Social de la carrera de Educación para la Salud de la Expansión Académica San Pedro, y que firmaron su consentimiento para participar en este estudio.

A cada uno de los estudiantes, al inicio de la cursada de la materia, se le administró los siguientes test psicométricos:

- STAI. Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo, de Spielberger, Gorsuch y Lushene, en la adaptación española realizada por Buela-Casal, Guillén Riquelme y Seisdedos Cubero (2011). Es un cuestionario autoadministrado que puede ser aplicado a adolescentes y adultos de manera individual o colectiva. Su tiempo de administración no es limitado, aunque se suele emplear entre seis y ocho minutos para cada parte. Consta de una escala de Ansiedad Estado (AE) compuesta de 20 frases con las que el sujeto puede

describir cómo se siente “en un momento particular” y una escala de Ansiedad Rasgo (AR), también con 20 frases, en la que se muestra cómo se siente el sujeto “generalmente”. Las puntuaciones AE y AR pueden variar desde un mínimo de 0 puntos hasta un máximo de 60. Los sujetos mismos se evalúan en una escala que va de 0 a 3 puntos en cada elemento. Para cada frase las categorías son: AE (0 = Nada; 1 = Algo; 2 = Bastante; 3 = Mucho); AR (0 = Casi nunca; 1 = A veces; 2 = A menudo; 3 = Casi siempre). La suma de las puntuaciones obtenidas da como resultado una puntuación directa, que luego puede ser transformada en puntuación percentil según baremos existentes. Los rangos cualitativos de ansiedad usados en el presente estudio (niveles de ansiedad bajos, medios y altos) se realizaron en base a los baremos para estudiantes de la Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Jujuy (FHyCS-UNJu) (Martos y Mula, 2019), considerando como ansiedad baja las puntuaciones que estaban por debajo del percentil 25; ansiedad media a aquellas puntuaciones que se encontraban entre el percentil 25 y el percentil 75; y ansiedad alta a aquellas puntuaciones que estaban por encima del percentil 75.

- Inventario de Depresión de Beck (Beck, Steer y Brown, 1996). Evalúa la existencia o severidad de síntomas de depresión, tanto en poblaciones clínicas como no clínicas. La prueba, que consta de 21 ítems, tiene como objetivo identificar síntomas típicos de la

depresión severa o de aquella que requiere hospitalización. La puntuación se determina mediante la suma de las elecciones para los 21 ítems y cada ítem es valuado según una escala de cuatro puntos, de 0 a 3. La puntuación total obtenida por cada individuo se traduce luego a un rango que refleja un estado mínimo, leve, moderado o severo de depresión, en base a los baremos propios para los estudiantes de la Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Jujuy (FHyCS-UNJu) (Martos y Mula, 2019)

- Escala de Bienestar Psicológico para Jóvenes BIEPS (J) (para individuos de 13 a 18 años) y para Adultos BIEPS (A) (mayores de 18 años) de (Casullo, 2002). Estos instrumentos están conformados por 13 ítems de los que se obtienen una puntuación general que luego es transformada en puntuación percentil, considerándose los individuos con un percentil 75 o mayor con alto bienestar, los individuos con percentil de 25 o menor con bajo bienestar psicológico; y los que ocupan las posiciones intermedias con bienestar psicológico medio. Dichas agrupaciones se realizaron en base a baremos nacionales propuestos por Casullo (2002)
- Lista de chequeo de Evaluación de Habilidades Sociales de Goldstein (Goldstein, Sprafkin, Gershaw y Klein, 1980). Proporciona información acerca del nivel de habilidades sociales del evaluado, determinando la deficiencia o competencia que tienen en las mismas, identificando una variedad de habilidades sociales

(personales o interpersonales), así como evalúa en qué tipo de situaciones las personas son competentes o deficientes en el empleo de sus habilidades sociales. Se obtiene una puntuación general (Habilidades sociales en general), que es el resultado de la sumatoria de las puntuaciones obtenidas en seis áreas distintas de las cuales también se obtienen puntuaciones específicas para cada una de ellas:

1. Primeras habilidades sociales (Área 1): son habilidades que se requieren para originar una interacción social de manera eficaz, como por ejemplo: escuchar; iniciar una conversación; mantener una conversación; formular una pregunta; dar las gracias; presentarse; presentar a otras personas; hacer un cumplido.
2. Habilidades sociales avanzadas (Área 2): habilidades que permiten desarrollar el trabajo en equipo, por ejemplo: pedir ayuda; participar; dar instrucciones; seguir instrucciones; disculparse; convencer a los demás.
3. Habilidades para manejar las emociones (Área 3): habilidades que permite manejar de manera asertiva las emociones, por ejemplo: conocer los sentimientos propios; expresar los sentimientos propios; comprender los sentimientos de los demás; enfrentarse al enfado de otro; expresar afecto; resolver el miedo; autorrecompensarse.
4. Habilidades alternativas a la agresión (Área 4): estas habilidades ayudan a crear tácticas

alternativas a la violencia ante diferentes situaciones que puedan generar conflicto, por ejemplo: pedir permiso; compartir algo; ayudar a los otros; negociar; utilizar el autocontrol; defender los propios derechos; responder a las bromas; evitar los problemas con los demás; no entrar en peleas.

5. Habilidades para el manejo de estrés (Área 5): habilidades que contribuyen a minimizar el estrés y utilizarlo de manera positiva, por ejemplo: formular una queja; responder ante una queja; demostrar deportividad después de un juego; resolver la vergüenza; arreglárselas cuando es dejado de lado; defender a un amigo; responder a la persuasión; responder al fracaso; enfrentarse a mensajes contradictorios; responder a una acusación; prepararse para una conversación difícil; hacer frente a la presión de grupo.
6. Habilidades de planificación (Área 6): habilidades que apoyan la organización de las metas en el proyecto de vida del individuo, por ejemplo: tomar una decisión; discernir sobre la causa de un problema; establecer un objetivo; determinar las propias habilidades; recoger información; resolver problemas según la importancia; tomar la iniciativa; concentrarse en una tarea.

La administración fue realizada en el horario de clase y aula designados para dicha materia, durante la segunda semana de cursado, el cual tiene lugar en el primer cuatrimestre del

año académico. Previo a la administración, los investigadores encargados de la recolección de los datos, explicaron el motivo por el cual eran administradas estas pruebas, la finalidad de las mismas y el carácter confidencial de los datos en ellas recabados; señalando también la no obligatoriedad de su colaboración, siendo esta totalmente voluntaria.

Una vez aclarado estos temas, los investigadores repartieron el dossier con las pruebas psicométricas a administrar, en cuya primera hoja se presentaba el consentimiento informado (donde se volvía a explicar por escrito lo señalado verbalmente por los investigadores) a ser firmado por los estudiantes que desearan colaborar con la investigación. Aquellos estudiantes que no desearon participar pudieron abandonar libremente el aula; permaneciendo en ella solamente aquellos estudiantes que habían firmado el consentimiento de participación en el estudio.

Las pruebas psicométricas fueron presentadas en el orden señalado con anterioridad (STAI, Inventario de Depresión de Beck, Escala de Bienestar Psicológico, y Lista de chequeo de Evaluación de Habilidades Sociales de Goldstein) y, previo al inicio de cada una de ellas, era brevemente explicado el procedimiento a seguir por los investigadores presentes en el aula. Dichos investigadores estuvieron también atentos ante cualquier duda o consulta que los estudiantes desearon realizar durante la administración de las pruebas.

ANÁLISIS ESTADÍSTICO

Se realizaron ANOVAs Unifactoriales (o pruebas t de Student en el caso de que solo hubiese dos grupos) con el fin de comparar las puntuaciones en habilidades sociales (tanto a nivel general como en las diferentes áreas específicas analizadas) en función de los niveles de ansiedad (alto, medio o bajo) presentados por los estudiantes, los niveles de depresión (sin depresión, depresión leve, depresión moderada o depresión severa), y los niveles de bienestar psicológico (alto, medio y bajo) de los mismos.

Se analizaron por separado las mujeres y los varones.

Las pruebas post-hoc realizadas cuando los ANOVAs resultaron significativos fueron pruebas Tukey.

RESULTADOS

Relación entre habilidades sociales y niveles de ansiedad

Como se puede observar en la Tabla N° 1, en el caso de las mujeres, al considerar los niveles de ansiedad de las mismas como variable independiente, se encontraron diferencias significativas, o tendientes a la significación, tanto en las puntuaciones de habilidades sociales en general, como en varias de las áreas estudiadas.

Tabla N° 1. Relación entre los niveles de ansiedad de los estudiantes y sus puntuaciones en habilidades sociales.

Hab. Sociales	Mujeres		Varones	
	Ansiedad Estado	Ansiedad Rasgo	Ansiedad Estado	Ansiedad Rasgo
General.	$F_{(2, 54; 0.05)} = 3.438;$ $p = 0.039$	$F_{(2, 54; 0.05)} = 4.934;$ $p = 0.011$	$F_{(2, 7; 0.05)} = 0.577;$ $p = 0.586$	$t_{(8; 0.05)} = 1.303;$ $p = 0.229$
Área 1	$F_{(2, 62; 0.05)} = 2.457;$ $p = 0.094$	$F_{(2, 62; 0.05)} = 3.561;$ $p = 0.034$	$F_{(2, 7; 0.05)} = 0.041;$ $p = 0.960$	$t_{(8; 0.05)} = 0.335;$ $p = 0.746$
Área 2	$F_{(2, 62; 0.05)} = 3.404;$ $p = 0.040$	$F_{(2, 62; 0.05)} = 5.879;$ $p = 0.005$	$F_{(2, 7; 0.05)} = 0.455;$ $p = 0.652$	$t_{(8; 0.05)} = 1.018;$ $p = 0.338$
Área 3	$F_{(2, 62; 0.05)} = 4.741;$ $p = 0.012$	$F_{(2, 62; 0.05)} = 5.079;$ $p = 0.009$	$F_{(2, 7; 0.05)} = 1.325;$ $p = 0.325$	$t_{(8; 0.05)} = 1.393;$ $p = 0.201$
Área 4	$F_{(2, 54; 0.05)} = 1.873;$ $p = 0.164$	$F_{(2, 54; 0.05)} = 1.051;$ $p = 0.357$	$F_{(2, 7; 0.05)} = 0.738;$ $p = 0.512$	$t_{(8; 0.05)} = 1.173;$ $p = 0.274$
Área 5	$F_{(2, 54; 0.05)} = 1.709;$ $p = 0.191$	$F_{(2, 54; 0.05)} = 2.505;$ $p = 0.091$	$F_{(2, 7; 0.05)} = 0.298;$ $p = 0.751$	$t_{(8; 0.05)} = 1.158;$ $p = 0.280$
Área 6	$F_{(2, 54; 0.05)} = 0.504;$ $p = 0.607$	$F_{(2, 54; 0.05)} = 2.605;$ $p = 0.083$	$F_{(2, 7; 0.05)} = 0.880;$ $p = 0.456$	$t_{(8; 0.05)} = 1.225;$ $p = 0.255$

Concretamente, se observó que las mujeres con ansiedad estado baja presentan más habilidades sociales en general, habilidades sociales avanzadas y habilidades para el manejo de las emociones, que aquellas

con ansiedad estado media o alta. Así como una tendencia a presentar más primeras habilidades sociales, habilidades alternativas a la agresión y habilidades para el manejo del estrés (Ver Medias en Tabla N° 2)

Tabla N° 2. Puntuación media en habilidades sociales generales o en sus áreas en función del nivel de ansiedad de las estudiantes.

Habilidades Sociales	Ansiedad Estado	Ansiedad Rasgo
Generales	Alta: 175 ± 22.8 Media: 175.4 ± 21.6 Baja: 199.9 ± 31.6	Alta: 170.5 ± 22.4 Media: 184.5 ± 23.3 Baja: 206.3 ± 20.1
Área 1	Alta: 28.7 ± 4.8 Media: 29.2 ± 4.5 Baja: 33 ± 4.4	Alta: 28 ± 4.8 Media: 30.7 ± 4.3 Baja: 32.3 ± 3.3
Área 2	Alta: 19.2 ± 4.1 Media: 19.9 ± 3.3 Baja: 23.1 ± 2.5	Alta: 18.6 ± 3.5 Media: 21.3 ± 3.4 Baja: 22.8 ± 1.7
Área 3	Alta: 23.2 ± 4 Media: 22.8 ± 4.4 Baja: 28.4 ± 6	Alta: 22.2 ± 3.5 Media: 24.4 ± 5.5 Baja: 29 ± 3.2
Área 4	Alta: 33.8 ± 5.2 Media: 33.52 ± 5.2 Baja: 37.7 ± 5.8	Alta: 33.7 ± 5.8 Media: 34.2 ± 4.8 Baja: 38.3 ± 3.8
Área 5	Alta: 40.6 ± 7.2 Media: 40.6 ± 6 Baja: 45.7 ± 9.5	Alta: 39.7 ± 6.6 Media: 42.4 ± 7.1 Baja: 47.7 ± 5.1
Área 6	Alta: 29.2 ± 22.8 Media: 29.5 ± 6.1 Baja: 31.9 ± 6.3	Alta: 28.1 ± 6.4 Media: 31 ± 5.7 Baja: 34.7 ± 2.5

En el caso de las ansiedad rasgo se pudo observar que las mujeres con ansiedad rasgo alta presentaron menos habilidades sociales en general, primeras habilidades sociales, habilidades sociales avanzadas y menos habilidades para el manejo de las emociones que aquellas con ansiedad rasgo

baja; así como también presentaron menos habilidades sociales avanzadas que las mujeres con ansiedad rasgo media. También se observaron tendencias, cercanas a la significación, a que las mujeres con ansiedad rasgo alta presentaran menos primeras habilidades sociales y habilidades para el manejo de las

emociones que las mujeres con ansiedad rasgo media; así como menos habilidades para el manejo del estrés y habilidades de planificación, en comparación con las mujeres con ansiedad rasgo baja. (Ver Medias en Tabla N° 2)

En el caso de los varones no se encontraron diferencias significativas entre las puntuaciones otorgadas a las habilidades sociales o a las áreas, ni en función de los niveles de la ansiedad estado, ni en el caso de la ansiedad rasgo. No obstante, hay que señalar que en el caso de la ansiedad estado solo había un estudiante con ansiedad estado baja; mientras

que en el caso de la ansiedad rasgo, no había ningún estudiante en el rango de baja.

Relación entre habilidades sociales y depresión

Como se puede apreciar en la Tabla N° 3, al considerar los niveles de depresión como variables independiente, se encontraron diferencias significativas, o tendientes a la significación, tanto en las puntuaciones de habilidades sociales en general, como en diferentes áreas. Este efecto se volvió a observar sólo en mujeres.

Tabla N° 3. Relación entre los niveles de depresión de los estudiantes y sus puntuaciones en habilidades sociales.

Hab. Sociales	Depresión		Bienestar Psicológico	
	Mujeres	Varones	Mujeres	Varones
General.	$F_{(3, 52; 0.05)} = 2.976;$ $p = 0.040$	$F_{(2, 6; 0.05)} = 1.206;$ $p = 0.363$	$F_{(2, 56; 0.05)} = 4.894;$ $p = 0.011$	$F_{(2, 7; 0.05)} = 0.478;$ $p = 0.639$
Área 1	$F_{(3, 59; 0.05)} = 2.781;$ $p = 0.049$	$F_{(2, 6; 0.05)} = 0.934;$ $p = 0.443$	$F_{(2, 64; 0.05)} = 5.118;$ $p = 0.009$	$F_{(2, 7; 0.05)} = 0.451;$ $p = 0.654$
Área 2	$F_{(3, 59; 0.05)} = 4.467;$ $p = 0.007$	$F_{(2, 6; 0.05)} = 1.280;$ $p = 0.344$	$F_{(2, 64; 0.05)} = 9.695;$ $p = 0.000$	$F_{(2, 7; 0.05)} = 0.645;$ $p = 0.553$
Área 3	$F_{(3, 59; 0.05)} = 2.413;$ $p = 0.076$	$F_{(2, 6; 0.05)} = 1.863;$ $p = 0.235$	$F_{(2, 64; 0.05)} = 2.603;$ $p = 0.082$	$F_{(2, 7; 0.05)} = 0.418;$ $p = 0.674$
Área 4	$F_{(3, 52; 0.05)} = 1.234;$ $p = 0.507$	$F_{(2, 6; 0.05)} = 1.560;$ $p = 0.285$	$F_{(2, 56; 0.05)} = 1.141;$ $p = 0.327$	$F_{(2, 7; 0.05)} = 0.610;$ $p = 0.570$
Área 5	$F_{(3, 52; 0.05)} = 2.112;$ $p = 0.110$	$F_{(2, 6; 0.05)} = 1.502;$ $p = 0.296$	$F_{(2, 56; 0.05)} = 4.327;$ $p = 0.018$	$F_{(2, 7; 0.05)} = 0.106;$ $p = 0.901$
Área 6	$F_{(3, 52; 0.05)} = 1.395;$ $p = 0.254$	$F_{(2, 6; 0.05)} = 0.975;$ $p = 0.430$	$F_{(2, 56; 0.05)} = 3.263;$ $p = 0.046$	$F_{(2, 7; 0.05)} = 0.534;$ $p = 0.608$

Concretamente, en el caso de las mujeres, se encontró que aquellas que pertenecían al grupo sin depresión presentaron más habilidades sociales avanzadas que aquellas que pertenecían al grupo de depresión severa. También se observó una tendencia a que estas mujeres presentaran más habilidades sociales

en general que las mujeres de los otros grupos; una tendencia a que presentaran más primeras habilidades sociales que las mujeres con depresión leve o severa; y una tendencia a que presentaran más habilidades sociales avanzadas que las mujeres de los grupos de depresión leve o moderada (Ver las Medias en Tabla N° 4)

Tabla N° 4. Puntuación media en habilidades sociales generales o en sus áreas en función del nivel de depresión y de bienestar psicológico de las estudiantes.

Habilidades Sociales	Depresión	Bienestar Psicológico
Generales	Sin Depresión: 188.9 ± 23.6 Leve: 169.1 ± 26.5 Moderada: 173.4 ± 21.4 Severa: 164.6 ± 22.7	Alto: 195.6 ± 30.7 Medio: 184.9 ± 18.4 Bajo: 171.1 ± 23.2
Área 1	Sin Depresión: 31.4 ± 4.1 Leve: 27.9 ± 6 Moderada: 29 ± 4.4 Severa: 26.7 ± 4.8	Alto: 32.5 ± 5.1 Medio: 30.7 ± 4.2 Bajo: 28.1 ± 4.5
Área 2	Sin Depresión: 21.6 ± 3 Leve: 19.2 ± 3.9 Moderada: 19.1 ± 3.4 Severa: 17.4 ± 2.2	Alto: 23.2 ± 3.4 Medio: 20.8 ± 2.2 Bajo: 18.7 ± 3.7
Área 3	Sin Depresión: 25.4 ± 5.1 Leve: 22.5 ± 4.3 Moderada: 22.2 ± 4.5 Severa: 22 ± 3.6	Alto: 26.3 ± 5.7 Medio: 23.7 ± 5.1 Bajo: 22.8 ± 3.8
Área 4	Sin Depresión: 34.8 ± 5.3 Leve: 31.5 ± 6.3 Moderada: 34.9 ± 4.6 Severa: 32.1 ± 5.6	Alto: 36.4 ± 5.4 Medio: 34.7 ± 5.3 Bajo: 33.5 ± 5.4

Tabla N° 4. Continuación

Área 5	Sin Depresión: 43.7 ± 7	Alto: 46.6 ± 7
	Leve: 40 ± 6.4	Medio: 41.9 ± 5.6
	Moderada: 39.5 ± 6.7	Bajo: 39.6 ± 7
	Severa: 37.9 ± 6.8	
Área 6	Sin Depresión: 31.6 ± 5.6	Alto: 31.6 ± 5.6
	Leve: 28.9 ± 4.5	Medio: 32 ± 4.8
	Moderada: 27.9 ± 7.2	Bajo: 27.9 ± 6.5
	Severa: 28.4 ± 7	

En el caso de los varones no se encontraron diferencias significativas entre las puntuaciones otorgadas a las habilidades sociales o a las áreas, en función de los niveles de depresión que presentaron. No obstante, hay que señalar que no había ningún estudiante en el grupo de depresión leve, y el grupo de depresión moderada estaba constituido por un solo estudiante.

Relación entre habilidades sociales y bienestar psicológico

Una vez más, al considerar los niveles de bienestar psicológico como variables independiente, se encontraron diferencias significativas, o tendientes a la significación, tanto en las puntuaciones de habilidades sociales en general, como en diferentes áreas. Este efecto se volvió a observar sólo en mujeres (Ver Tabla N° 3)

En concreto, se pudo observar que aquellas estudiantes con bienestar psicológico alto presentaron más habilidades sociales en general, primeras habilidades sociales, habilidades sociales avanzadas y habilidades para el manejo del estrés que las mujeres con bienestar psicológico bajo. Así como también se observaron tendencias bastante marcadas a

que las mujeres con bienestar psicológico alto presentaran mayor habilidades para el manejo de las emociones y habilidades de planificación que aquellas con un bienestar psicológico bajo. También se observaron tendencias no significativas, pero cercanas a la significación, a que las mujeres con bienestar psicológico medio presentaran más habilidades sociales en general, primeras habilidades sociales y habilidades sociales avanzadas que las mujeres de bienestar psicológico bajo; así como una tendencia a que las mujeres de bienestar psicológico alto presentaran más habilidades para el manejo del estrés que aquellas con bienestar psicológico medio (Ver las Medias en Tabla N° 4).

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Son varios los trabajos que han demostrado una estrecha relación entre las habilidades sociales que poseen los estudiantes y la salud mental de los mismos (Bandera y Quaglia, 2005, Bolsoni-Silva, 2009, Caballo et al., 2003, Furtado et al., 2003, Rodan et al., 2014, Segrin, 2000, todos ellos en Wagner, Pereira y Oliveira, 2014; Sánchez Hernández, Méndez y Garber, 2014). Los resultados en-

contrados en el presente estudio llevan en esa misma dirección, ya que se observó una estrecha relación entre los estados emocionales de los estudiantes y las habilidades sociales que poseen, pero solo en el caso de las mujeres. Entre los varones no se observó esta relación, pudiéndose esto deber al escaso número de estudiantes de este género que participaron en el estudio.

En el caso de la ansiedad, se encontró que las mujeres con ansiedad estado baja presentaban (o tendían a presentar) más habilidades sociales (generales, primeras habilidades sociales, avanzadas, para el manejo de las emociones, alternativas a la agresión y para el manejo del estrés) que las mujeres con ansiedad estado media o alta; siendo la única habilidad social que no mostró relación con la ansiedad estado la habilidad de planificación. Mientras que en el caso de la ansiedad rasgo, se observó que aquellas mujeres con altos índices en este tipo de ansiedad presentaban (o tendían a presentar) menos habilidades sociales (generales, primeras habilidades sociales, avanzadas, para el manejo de las emociones y de planificación) que las mujeres con ansiedad rasgo media o baja; siendo la única habilidad social que no mostró relación (o tendencia a relacionarse) con la ansiedad rasgo las habilidades alternativas a la agresión. Resultados coincidentes con los encontrados por otros autores (Caballo et al., 2003, Roldan et al., 2014, ambos en Wagner et al., 2014)

También se pudo comprobar como las mujeres pertenecientes al grupo sin depresión presentaban (o tendían a presentar) más habilidades sociales (generales, primeras habilidades sociales, avanzadas, para el manejo de la emoción y del estrés) que aquellas con depresión leve, moderada o severa. Siendo las habilidades sociales que no mostraron relación (o tendencia a relacionarse) con la depresión las habilidades alternativas a la agresión y las de planificación. Resultados que también van en la misma dirección que

otros estudios al analizar la relación entre habilidades sociales y sintomatología depresiva (Rolda et al., 2014, Sagrin, 2000, ambos en Wagner et al., 2014; Sánchez Hernández et al., 2014)

Mientras que en el caso del bienestar psicológico, aquellas mujeres con alto bienestar presentaron (o tendían a presentar) más habilidades sociales (generales, primeras habilidades sociales, avanzadas, para el manejo de las emociones y del estrés y de planificación) que aquellas con un bienestar psicológico medio o bajo; siendo la única habilidad social que no mostró relación (o tendencia a relacionarse) con el bienestar psicológico las habilidades alternativas a la agresión. Resultados que también se encuentran en la dirección de otros estudios que demostraron que las relaciones sociales positivas vinculadas con las habilidades sociales se asociaban al bienestar psicológico de los individuos (Martínez et al., 2009, Segrin y Taylor, 2007, ambos en Oyarzú Iturra et al., 2012).

En base a la relación favorable encontrada en el presente estudio entre la presencia de habilidades sociales y la salud mental de los estudiantes; y considerando la relación de estas con el rendimiento académico (Abello Riquelme et al., 2012; Antunez y Vinet, 2013; Arumugan et al., 2013; Barrionuevo et al., 2018; Caballero Domínguez et al., 2015; Callieri et al., 2019; Franco Mejía et al., 2011; Guari et al., 2020; Gauri et al., 2019; Martos y Mula et al., 2017, 2019a, 2019b, 2023; Medrano, 2011; Medrano y Marchetti, 2014; Oyarzún Iturra et al., 2012; Ramos et al., 2019; Rodríguez de Alba y Suárez Colorado, 2012; Samadzadeh y cols., 2011); y teniendo en cuenta que las habilidades ha demostrado ser sensibles al entrenamiento y, por tanto, susceptibles de ser mejoradas (Oyarzú Iturra et al., 2012); sería aconsejable analizar la posibilidad de implementar, en la Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Jujuy,

algún programa de intervención tendiente a promover el desarrollo de habilidades sociales entre el estudiantado y, con ello, mejorar sus estados anímicos, su bienestar psicológico y promover una mejor adaptación al ámbito universitario.

Si bien las habilidades sociales presentes entre la muestra estudiada podrían considerarse adecuadas, siendo las más desarrolladas, en ambos géneros, las primeras habilidades sociales, habilidades sociales avanzadas, habilidades alternativas a la agresión y habilidades para el manejo de estrés (datos no presentados en este estudio, ver Martos y Mula et al., 2019c), las mismas podrían ser mejoradas.

Existen ya programas dirigidos a mejorar las habilidades sociales de los individuos (Wagner et al., 2014), así como programas dirigidos a mejorar los estados emocionales de los mismos, en la mayoría de los cuales se incluye el entrenamiento en Habilidades Sociales (Sánchez Hernández et al., 2014). Emplear alguno de estos programas, o crear uno específico para los estudiantes ingresantes a la carrera de Educación para la Salud de la Sede San Pedro de la Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales de la

Universidad Nacional de Jujuy, podría ayudar a fomentar aquellas habilidades sociales que les asegure un adecuado intercambio social con sus pares, sus familiares y sus docentes, preparándolos para afrontar el posible estrés académico que pueda producir su paso por el ámbito universitario y permitiéndoles una mejor adaptación a diversos tipos de demandas universitarias.

El estudio presentado, si bien está realizado en un número reducido de estudiantes, y no puede ser generalizado a todas las carreras y sedes que posee la Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Jujuy, sienta las bases sobre las posibles ventajas que los programas de entrenamiento en habilidades sociales pueden proporcionar al estudiantado universitario.

Sería conveniente seguir indagando esta posibilidad en otros grupos estudiantiles de dicha facultad, así como llevar a cabo experiencias con la implementación de talleres para el desarrollo de habilidades sociales y el efecto que estos tienen sobre los estados emocionales y el rendimiento académico del estudiantado, con el fin de recabar más información sobre el tema.

ABSTRACT

University studies can be experienced as stressful, especially among new students. This is due, in part, to the large number of changes that students have to face when beginning this new stage of their lives, which may even cause them a state of psychological vulnerability, which predisposes them to develop anxious and/or depressive symptoms and reduce their psychological well-being. This also compromises their transition through university studies. However, some authors (Londoño Pérez, 2009) contemplate that if students have social skills that ensure adequate social exchange with their peers, their families and their teachers, this could reduce their source of stress and thus their risk of suffering from adverse emotional symptoms; also facilitating their academic development.

For this reason, it was decided to analyze whether the first-year students of the Health Education program of the San Pedro Academic Expansion of the Faculty of Humanities and Social Sciences of the National University of Jujuy who presented greater anxious and/or depressive symptoms and lower psychological well-being, were also those who possessed the least social skills. The results showed a strong relationship between anxious and/or depressive symptoms, low psychological well-being and underdeveloped social skills, but only in the case of the women in the sample. In the case of men, although the results showed a similar trend, the relationship between the variables was not significant. These results lead us to consider that the development of social skills in university students could lead them to improve their emotional states

Keywords: *Anxiety, depression, psychological well-being, social skills, university students*

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abello Riquelme, R., Díaz Mujica, A., Pérez Villalobos, M.V., Almeida, L.S., Lagos Herrera, I., González Puentes, J., y Strickland, B. (2012). Vivencias e implicación académica en estudiantes universitarios: Adaptación y validación de escalas para su evaluación. *Estudios Pedagógicos*, XXX VIII(2): 7-19. Recuperado de <https://www.scielo.cl/pdf/estped/v38n2/art01.pdf>
- Antunez, Z. y Vinet, E.V. (2013). Problemas de salud mental en estudiantes de una universidad regional chilena. *Revista Médica de Chile*, 141: 209-216. Recuperado de <https://www.scielo.cl/pdf/rmc/v141n2/art10.pdf>
- Arrieta Vergara, K.M., Díaz Cárdenas, S., y González Martínez, F. (2014). Síntomas de depresión y ansiedad en jóvenes universitarios: prevalencia y factores relacionados. *Revista Clínica de Medicina Familiar*, 7(1), 14-22. <https://dx.doi.org/10.4321/S1699-695X2014000100003>
- Arumugam, N., Thayalab, X., Kaur, K., y Muthusamy, C. (2013). It Takes Two Tango: Academic Environment and Social Skills. *Asian Social Science*, 9(4): 123-128. Doi: 10.5539/ass.v9np123
- Baader, T., Rojas, C., Molina, J.L., Gotelli, M., Alamo, C., Fierro, C., Venenzian, S., y Dittus, P. (2014). Diagnóstico de la prevalencia de trastornos de la salud mental en estudiantes universitarios y los factores de riesgo emocional asociados. *Revista Chilena de Neuropsiquiatría*, 52(3): 167-176.
- Barrera Herrera, A., Neira Cofré, M., Raipán Gómez, P., Riquelme Lobos, P., y Escobar, B. (2019). Apoyo social percibido y factores sociodemográficos en relación con los síntomas de ansiedad, depresión y estrés en universitarios chilenos. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 24, 105-115. DOI: 10.5944/rppc.23676
- Barrionuevo, A.G., Di Filippo Ordóñez, N.B., y Vaca, D.S. (2018). *La importancia de los estados emocionales en el tránsito universitario*. I Jornadas “Las Instituciones, sus mandatos, desafíos y tendencias”. Primer Encuentro de Cátedras de Análisis Institucional. Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Jujuy. San Salvador de Jujuy, del 23 al 25 de mayo de 2018.
- Beck, A.T., Steer, R.A., Brown, G. K. (1996). *BDI-II. Inventario de depresión de Beck*. Buenos Aires, Argentina: Paidós
- Buela Casal, G., Guillén Riquelme, A., y Seisdedos Cubero, N. (2011). *Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo. STAI. Adaptación española*. Madrid, España: Tea Ediciones S.A.
- Caballero Domínguez, C., González Gutiérrez, O., y Palacio Sañudo, J. (2015). Relación del burnout y el engagement con la depresión, ansiedad y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Salud Uninorte*, 31(1): 59-69.
- Callieri, I., Montes, E., y Giménez, N. (2018). *Estado emocional de los estudiantes de las carreras de Ciencias de la Educación y Educación para la Salud de la Universidad Nacional de Jujuy*. III Jornadas de investigación en educación para la salud en contextos diversos. Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales-Universidad Nacional de Jujuy. San Salvador de Jujuy, 30 y 31 de agosto de 2018
- Callieri, I.G., Villarroel, V.M., y Vaca, D.S. (2019). Relación entre las habilidades

- sociales y desempeño académico en estudiantes de primer año de Ciencias de la Educación de la Expansión Académica San Pedro-UNJu. *Investigaciones, ensayos y experiencias*, IV(4), 87-101
- Casullo, M.M. (2002). *Evaluación del bienestar psicológico en Iberoamérica*. 1er edición. Buenos Aires, Argentina: Paidós
- Cornejo Valdivia, A. B. y García Alonso, F. D. M. (2020). *Habilidades blandas y estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Arequipa 2019* (Tesis de grado). Universidad Católica de San Pablo, Arequipa, Perú.
- Díaz Martín, Y., Ortigosa Fernández, E., Díaz Cifuentes, A., y Castillo Estrada, Y. (2015). Intervención psicoeducativa para disminuir el estrés académico en estudiantes de primer año de Medicina. *Revista Electrónica Dr. Zoilo E. Marinello Vidaurreta*, 40(5). Recuperado de https://revzoilomarinellosld.cu/index.php/zmv/article/view/65/pdf_5
- Fernández Jiménez, C. y Polo Sánchez, M.T. (2011). Afrontamiento, estrés y bienestar psicológico en estudiantes de Educación Social de nuevo ingreso. *eduPsykhé*, 10(2), 177-192. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3896794>
- Filgueiras, P.F., Giménez, P.V., y Nirvana, M. (2016). *Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes de Psicología* (Tesis de grado). Universidad Nacional de Mar del Plata. Mar del Plata, Argentina. Recuperado de <http://rpsico.mdp.edu.ar/handle/123456789/480?locale-attribute=es>
- Franco Mejía, C., Gutiérrez Agudelo, S., y Perea, E. (2011). Asociación entre depresión y bajo rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Psicogente*, 14(25): 67-75. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/4975/497552358007.pdf>
- García Ros, R., Pérez González, F., Pérez Blasco, J. y Natividad, L.A. (2011). Evaluación de estrés académico en estudiantes de nueva incorporación a la universidad. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 44(2), 143-154.
- Goldstein, A.P., Sprafkin, R.P., Gershaw, N.J., y Klein, P. (1980). *Lista de Chequeo Evaluación De Habilidades Sociales. Eficacia De Un Programa de Intervención Para la Mejora Del Clima Escolar*. Urbana, IL
- Guari C.A., Callieri, I., y Barrionuevo, A.G. (2020) Relación entre depresión y desempeño académico en estudiantes de Ciencias de la Educación de la Expansión Académica San Pedro-UNJu. *Investigaciones, ensayos y experiencias*, IV(4), 137-151. Recuperado de <https://ies7-uj.infod.edu.ar/sitio/wp-content/uploads/2020/12/Revista-Investigaciones-ensayos-y-experiencias-N%C2%B0-4-2020.pdf>
- Guari, C., Villarroel, C., y Vaca, D. (2019). *Relación entre las habilidades sociales, abandono/permanencia y rendimiento en estudiantes de la materia Biología del Aprendizaje de la FHycS UNJ, San Salvador de Jujuy*. XIII Jornadas Regionales de Investigación en Humanidades y Ciencias Sociales. Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales. Universidad Nacional de Jujuy. 18 al 20 de septiembre de 2019.
- Guari, C.A. (2017). Ansiedad y depresión, bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento en los ingresantes a la carrera de Educación para la Salud de la FHycS (UNJu). En C. Chiapara y D. Vaca (Eds.), *Libro de Actas Digitales del Encuentro de Cátedras de*

- Psicología de Universidades Nacionales*. San Salvador de Jujuy, Argentina: EDIUNJU. Recuperado de <https://anyflip.com/jbgs/qaef/basic>
- Guari, C.A., Vaca, D.S. y Alarcón, M.A. (2022). ¿Las habilidades sociales de los estudiantes egresados del secundario están relacionadas con el desarrollo de estrés académico? *Investigaciones, ensayos y experiencias*, V(5), 132-143. Recuperado de <https://ies7-juj.infed.edu.ar/aula/archivos/repositorio/3000/3126/IEEN5-2022-IES7Jujuy.pdf>
- Guari, C.A., Di Filipo Ordoñez, N. B., Choque Gorena, J.C. (2015). *Ansiedad y depresión en los alumnos ingresantes a la facultad de Humanidades y Ciencias Sociales*. Universidad Nacional de Jujuy (FHyCSUNJu). 2015. XII Jornadas Nacionales de Investigación en Humanidades y Ciencias Sociales. Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales. Universidad Nacional de Jujuy 9 al 11 de septiembre de 2015.
- Kobus, V., Calletti, M.J., y Santander, J. (2020). Prevalencia de síntomas depresivos, síntomas ansiosos y riesgo de suicidio en estudiantes de medicina de la Pontificia Universidad Católica de Chile. *Revista Chilena de Neuro-Psiquiatría*, 58(4): 314-323. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272020000400314>
- Londoño Pérez, C. (2009). Optimismo y salud positiva como predictores de la adaptación a la vida universitaria. *Acta Colombiana de Psicología*, 12(1), 95-107. Recuperado de <https://www.redalyc.org/comocitar.ooa?id=79814903009>
- López, M., Kuhne, W., Pérez, P., Gallero, P., y Matus, O. (2010). Características de consultantes y proceso terapéutico de universitarios en un servicio de psicoterapia. *Revista Iberoamericana de Psicología: Ciencia y Tecnología*, 3(1), 99-107. Recuperado de <https://reviberopsicologia.iberu.edu.co/article/view/rip.3110/164>
- Martos y Mula, A.J. (2019). *¿Es suficiente asegurar la validez de los baremos en las pruebas psicométricas para asegurar sus sensibilidad?* Simposio: La investigación: un puente entre el diagnóstico y la cultura. XXIII Congreso Nacional de Psicodiagnóstico. XXX Jornadas Nacionales de ADEIP. ADEIP-Universidad Católica de Santiago del Estero. Santiago del Estero, 26 al 28 de septiembre de 2019.
- Martos y Mula, A., Guari, C.A., Villarroel, V., y Giménez, N. (2019a). La ansiedad, un mal aliado del rendimiento entre los estudiantes universitarios. En: J.C. Márquez (Ed.), *Intercambio de Experiencias en promoción y educación para la salud 2019* (pp. 142-156). San Salvador de Jujuy, Argentina: Juan Carlos Márquez, 2019. Recuperado de <https://drive.google.com/file/d/1p0N65fGMclBCTal4jrWEpbmQThNlaJly/view>
- Martos y Mula, A., Vera, L., y Vazquez, E.E. (2019c). *Las Habilidades Sociales de los estudiantes de primer año de Educación para la Salud de la Expansión Académica San Pedro de la UNJu. Una herramienta para hacer frente a las demandas universitarias, susceptible de ser mejorada*. X Jornadas de Educación y Diversidad Sociocultural en Contextos Regionales. Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales-Universidad Nacional de Jujuy. San Salvador de Jujuy, 14 y 15 de noviembre de 2019.
- Martos y Mula, A.J. (2017). *Análisis del Bienestar Psicológico y sus dimensiones en los ingresantes a la Facultad*

- de Humanidades y Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Jujuy (FHyCS-UNJu)*. XXI Congreso Nacional de Psicodiagnóstico. XX-VIII Jornadas Nacionales de ADEIP. ADEIP. Buenos Aires, 5 al 7 de octubre de 2017.
- Martos y Mula, A.J., Guari, C.A., Alarcón, M.A., y Callieri, I.G. (2023). Ansiedad en época de exámenes y su efecto sobre el rendimiento en estudiantes universitarios. En: J.C. Márquez (Coord.), *Intercambio de experiencias en promoción y educación para la salud 2023/Asociación Civil de Promoción de la Salud* (pp. 142-156). San Salvador de Jujuy, Argentina: Promoción de Salud Jujuy, 2023. Recuperado de https://drive.google.com/drive/folders/1oEbA1UIVKXzBIWSJu0R_0q12734k-duY
- Martos y Mula, A.J., Guari, C.A., Condorí, F.E., y Vaca, D.S. (2019b). Niveles de depresión en estudiantes de Educación para la Salud de la Expansión Académica San Pedro-UNJu y su relación con la permanencia/abandono y el rendimiento de los estudiantes. En: J.C. Márquez (Ed.), *Intercambio de Experiencias en promoción y educación para la salud 2019* (pp. 55-68). San Salvador de Jujuy, Argentina: Juan Carlos Márquez, 2019. Recuperado de <https://drive.google.com/file/d/1p0N65fGMclBCTal4jrWEpbmQThNlaJly/view>
- Martos y Mula, A.J., Guari, C.A., Di Filippo Ordóñez, N.B., y Vaca, D.S. (2017). *Análisis de la posible relación entre los niveles de ansiedad presentados por los alumnos de la materia Biología del Aprendizaje (FHyCS-UNJu) y su desempeño académico*. VIII Jornadas de Educación y Diversidad Sociocultural en Contextos Regionales. Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Jujuy. San Salvador de Jujuy, 9 y 10 de noviembre de 2017.
- Martos y Mula, A.J., Vaca, D., y Brañiz, M. (2015). *Bienestar psicológico en los alumnos ingresantes a la Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales. Universidad Nacional de Jujuy (FHyCS-UNJu)*. 2015. XII Jornadas Nacionales de Investigación en Humanidades y Ciencias Sociales. Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales. Universidad Nacional de Jujuy. 9 al 11 de septiembre de 2015.
- Martos y Mula, A.J., Vaca, D.S., Guari, C.A., y Di Filippo Ordóñez, N.B. (2018). Análisis de la ansiedad en estudiantes de Ciencias de la Educación. En: *Libro de Comunicaciones Libres del XIX Congreso Argentino de Orientación Vocacional*. "Pensar, Imaginar y Soñar: Prospectivas y Desafíos Territoriales de la Orientación Vocacional" (pp. 116-121). Buenos Aires: APORA. Recuperado de: http://www.apora.org.ar/publico/files/libro_de_comunicaciones_libres_congreso_salta_20112018.pdf
- Matalinares, M.L., Díaz, G., Raymundo, O., Baca, D., Uceda, J., y Yaringaño, J. (2016). Afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo. *Persona*, 19: 105-126. Recuperado de <https://revistas.ulima.edu.pe/index.php/Persona/article/view/975/936>
- Medrano, L. (2011). Modelo social cognitivo del rendimiento académico en ingresantes universitarios. La contribución de la autoeficacia social académica. *Revista Tesis*, 2, 87-106. Recuperado de https://www.academia.edu/32876855/revista_tesis_pdf
- Medrano, L.A. y Marchetti, P. (2014). Impacto de un Programa de entrena-

- miento en aprendizaje autorregulado y habilidades sociales académicas sobre el rendimiento y la deserción de ingresantes universitarios. *European Journal of Education and Psychology*, 7(2): 131-144
- Montenegro Ordoñez, J. M. (2020). La inteligencia emocional y su efecto protector ante la ansiedad, depresión y el estrés académico en estudiantes universitarios. *TZHOECOEN*, 12(4), 449-461. DOI: <https://doi.org/10.26495/tzh.v12i4.1395>
- Oyarzún Iturra, G., Estrada Goic, C., Pino Astete, E., y Oyarzún Jara, M. (2012). Habilidades sociales y rendimiento académico: Una mirada desde el género. *Acta Colombiana de Psicología*, 15 (2), 21-28. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=79825836011>
- Palomino Mariño, G. Y. y Romero Hidalgo, C. J. (2019). *Estrés académico y habilidades sociales de los estudiantes del V ciclo de la Facultad de Ciencias Administrativas de la Universidad Nacional del Callao, 2018* (Tesis de maestría). Universidad Nacional del Callao, Perú. Recuperado de <https://repositorio.unac.edu.pe/handle/20.500.12952/4486>
- Ramos, M.G., Barrionuevo, A.G. y Giménez, N.E. (2019). *Análisis del bienestar psicológico entre los estudiantes de primer año de Educación para la Salud de la Expansión Académica San Pedro de la UNJu y su relación con la permanencia/abandono y con el rendimiento académico*. X Jornadas de Educación y Diversidad Sociocultural en Contextos Regionales. Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales. Universidad Nacional de Jujuy. 9 al 11 de septiembre de 201 y 5 de noviembre de 2019.
- Rodríguez de Alba, V. y Suárez Colorado, Y. (2012). Relación entre inteligencia emocional, depresión y rendimiento académico en estudiantes de Psicología. *Psicogente*, 15(28): 348-359. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/4975/497552361011.pdf>
- Rojas Conde, W. (2020). *Ansiedad y estrés académico en estudiantes de primer año de una escuela superior de formación artística pública Ayacucho, 2020* (Tesis de maestría). Escuela de Postgrado. Programa Académico de Maestría en Psicología Educativa. Universidad César Vallejo. Lima, Perú.
- Samadzadeh, M., Abbasi, M., y Shahbazzadegan, B. (2011). Survey of relationship between psychological hardness, thinking styles and social skills with high school student's academic progress in Arak city. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 28, 286–292. Recuperado de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042811024943>
- Sánchez Hernández, O., Méndez, F.X., y Garber, J. (2014). Prevención de la depresión en niños y adolescentes: Revisión y Reflexión. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 19(1): 63-76. Recuperado de https://www.aepcp.net/wp-content/uploads/2020/05/06_2014_n1_hernandez_mendez_garber.pdf
- Saravia Bartra, M.M., Cazorla Saravia, P, y Cedillo Ramírez, L. (2020). Nivel de ansiedad de estudiantes de medicina de primer año de una universidad privada del Perú en tiempos de COVID-19. *Revista de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma*, 20(4), 568-573. DOI 10.25176/RFMH.v20i4.3198
- Serrano Barquin, C., Rojas García, A., y Ruggero, C. (2013). Depresión, an-

- siedad y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 15(1): 47-60. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80225697004>
- Tijerina González, L.Z., González Guevara, E., Gómez Nava, M., Cisneros Estala, M.A., Rodríguez García, K.Y., y Ramos Peña, E.G. (2018). Depresión, ansiedad y estrés en estudiantes de nuevo ingreso a la educación superior. *Revista Salud Pública y Nutrición*, 17 (4), 41-47. Recuperado de <https://respyn.uanl.mx/index.php/respyn/article/view/399>
- Vaca, D.S. (2017): Ansiedad y depresión, bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento en los ingresantes a la carrera de Trabajo Social de la FHycS (UNJu). En C. Chiapara y D. Vaca (Eds.), *Libro de Actas Digitales del Encuentro de Cátedras de Psicología de Universidades Nacionales*. San Salvador de Jujuy, Argentina: EDIUNJU. Recuperado de <https://anyflip.com/jbgs/qaef/basic>
- Velásquez, C.C., Montgomery, W.U., Montero, V.L., Pomalaya, R.V., Dioses, A.Ch., Velásquez, N.C.A.,... Reynoso, D.E. (2008). Bienestar psicológico, asertividad y rendimiento académico en estudiantes universitarios sanmarquinos. *Revista de Investigación en Psicología. Facultad de Psicología. UNMSM*, 11(2): 139-152. Recuperado de <https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/psico/article/view/3845>
- Wagner, M.F., Pereira, A.S., y Oliveira, M.S. (2014). Intervención sobre las dimensiones de la ansiedad social por medio de un programa de entrenamiento en habilidades sociales. *Behavioral Psychology / Psicología Conductual*, 22(3): 423-440. Recuperado de https://www.behavioralpsychology.com/wp-content/uploads/2019/08/03.Wagner_22-3oa.pdf

Artículo recibido: 21/11/2023

Artículo aceptado: 28/02/2024