



ANSIEDAD EN HABILIDADES SOCIALES

Anxiety in social skills

Autores

Elizabeth Machaca Mamani
<https://orcid.org/0009-0006-6228-3116>
elizabeth.machaca@uab.edu.bo
Universidad Adventista de Bolivia

Rosa María Tapia Chambi
<https://orcid.org/0009-0008-8175-1004>
rosa.tapia@uab.edu.bo
Universidad Adventista de Bolivia

Erika Jelen Romero Condori
<https://orcid.org/0009-0002-8026-047X>
erica.romero@uab.edu.bo
Universidad Adventista de Bolivia

Yulisa Machaca Chambi
<https://orcid.org/0009-0002-2194-8119>
yulisa.machaca@uab.edu.bo
Universidad Adventista de Bolivia

Resumen

La transición a la universidad es un período de cambios importantes que puede generar ansiedad en los estudiantes, lo que puede afectar su rendimiento académico y sus relaciones personales. La ansiedad es un estado emocional que se manifiesta de diferentes maneras y puede ser superada a través de la adquisición de habilidades sociales. Existen diversos estudios que han demostrado que existe una relación inversa entre las habilidades sociales y la ansiedad en estudiantes de distintos niveles educativos. En el caso de este estudio descriptivo y correlacional, se investigó la relación entre la ansiedad y las habilidades sociales en estudiantes universitarios de segundo semestre de la carrera de psicología en la UAB. Se utilizó el Cuestionario de Habilidades Sociales "Goldstein" y el Inventario de Ansiedad "Beck" para medir ambas variables, y los resultados mostraron que la mayoría de los encuestados experimentan ansiedad en momentos específicos, pero no de manera constante. Asimismo, se halló una tendencia positiva en cuanto a la adquisición de habilidades sociales, especialmente en la capacidad de prestar atención a las personas, de hablar de temas poco importantes y de clarificar la información que se necesita. Además, se encontró una relación positiva entre la capacidad de reconocer emociones y disminuir el miedo y las habilidades sociales. En conclusión, este estudio sugiere que la adquisición de habilidades sociales puede ser una herramienta eficaz para disminuir la ansiedad en estudiantes universitarios de psicología.

Palabras clave: habilidades sociales, ansiedad, psicología, estudiantes, correlación

Abstract

The transition to college is a period of significant change that can cause anxiety in students, which can affect their academic performance and personal relationships. Anxiety is an emotional state that manifests itself in different ways and can be overcome through the acquisition of social skills. There are several studies that have shown that there is an inverse relationship between social skills and anxiety in students of different educational levels. In the case of this descriptive and correlational study, the relationship between anxiety and social skills was investigated in university students in the second semester of the psychology degree at the UAB. The "Goldstein" Social Skills Questionnaire and the "Beck" Anxiety Inventory were used to measure both variables, and the results showed that the majority of respondents experience anxiety at specific times, but not constantly. Likewise, a positive trend was found in terms of the acquisition of social skills, especially in the ability to pay attention to people, talk about unimportant topics and clarify the information that is needed. Furthermore, a positive relationship was found between the ability to recognize emotions and reduce fear and social skills. In conclusion, this study suggests that the acquisition of social skills can be an effective tool to reduce anxiety in university psychology students.

Keywords: social skills, anxiety, psychology, students, correlation



INTRODUCCIÓN

La transición a la universidad es un período de cambio importante en la vida de los estudiantes. Durante este tiempo, los estudiantes se enfrentan a una serie de desafíos, tanto académicos como personales. Uno de los desafíos más comunes es la ansiedad.

La ansiedad es un estado emocional que involucra sentimientos, reacciones fisiológicas y conductas. Se puede manifestar de diferentes formas, como dificultades para conversar, evitar situaciones sociales, o tener pensamientos negativos sobre uno mismo.

La ansiedad puede manifestarse de diferentes formas, como dificultades para conversar o evitar situaciones sociales. Sin embargo, la ansiedad no debe ser vista como un obstáculo insuperable. Es una oportunidad para crecer y desarrollar habilidades sociales.

A través de diversas experiencias universitarias, los estudiantes pueden aprender a manejarla y superarla, también se define como un estado emocional que involucra sentimientos, reacciones fisiológicas y conductas. También se considera como un mecanismo adaptativo natural que nos permite estar alerta ante situaciones desafiantes, lo que nos permite concentrarnos y enfrentar diferentes desafíos (Navas, 1989, citado por Álvarez, Aguilar y Lorenzo, 2012).

Las habilidades sociales son acciones que se pueden ver y oír y que ocurren cuando una persona se relaciona con otra. Estas habilidades pueden variar y dependen del contexto y las razones que se presentan en las situaciones. Se pueden aprender de forma espontánea o a través de un aprendizaje específico. Para que el comportamiento sea socialmente eficaz, es importante considerar los

factores presentes en cada momento en que se utiliza la habilidad social. (Tapia y Cuba 2019)

Al respecto, un estudio realizado tuvo como objetivo determinar la relación entre las habilidades sociales y la ansiedad en estudiantes de octavo, noveno y décimo grado de la unidad educativa Dr. +98Ricardo Cornejo Rosales. Para ello, se utilizó una muestra de 150 estudiantes, a quienes se les administró la Escala de Habilidades Sociales para Adolescentes (EHSA) y el Cuestionario de Ansiedad Social (CAS). Los resultados mostraron que existe una relación medianamente significativa entre las habilidades sociales y la ansiedad, siendo esta relación inversa. Es decir, a mayores niveles de habilidades sociales, menores niveles de ansiedad (Álvarez, López, López y Rodríguez, 2022)

Otro estudio tuvo como objetivo determinar la relación entre las habilidades sociales y la ansiedad en adolescentes de una institución educativa de Villa El Salvador. Para ello, se utilizó una muestra de 100 adolescentes, a quienes se les administró la Escala de Habilidades Sociales para Adolescentes (EHSA) y el Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado (STAI-R-S). Los resultados mostraron que existe una relación inversa entre las habilidades sociales y la ansiedad, siendo esta relación significativa. Es decir, a mayores niveles de habilidades sociales, menores niveles de ansiedad. (Rosa María Quispe, María del Carmen Aguilar y María del Pilar Arévalo, 2021)

El estudio de Gómez tuvo como objetivo evaluar la eficacia de un programa de entrenamiento en habilidades sociales para reducir la ansiedad en adolescentes. Para ello, se utilizó una muestra de 60 adolescentes, a quienes se les dividió en dos grupos: un grupo experimental, que recibió el programa de entrenamiento en habilidades sociales, y un grupo control, que no recibió ningún tratamiento. Los



resultados mostraron que el grupo experimental presentó una reducción significativa de la ansiedad, en comparación con el grupo control. (María Teresa Gómez, 2020)

Esta investigación tuvo como objetivo analizar la relación entre las habilidades sociales, la ansiedad social y los estilos/trastornos de la personalidad en una muestra de 150 adultos. Para ello, se utilizaron las siguientes escalas: Escala de Habilidades Sociales para Adultos (EHSA), Inventario de Ansiedad Social (CAS), Inventario de Estilos de Personalidad (ISEP) y Cuestionario de Trastornos

MÉTODO

Esta investigación tiene un enfoque descriptivo y correlacional. Su objetivo es explorar la relación entre la ansiedad y las habilidades sociales en estudiantes universitarios de segundo semestre en la carrera de psicología. La población de estudio estuvo compuesta por los 28 estudiantes que conforman el cien por ciento de los participantes, por lo que no fue necesario tomar una muestra adicional.

Para medir las habilidades sociales, se utilizó el Cuestionario de Habilidades Sociales "Goldstein", que consta de 50 ítems y utiliza una escala Likert de 1 a 4 para medir la frecuencia con la que los participantes experimentan ciertas situaciones sociales. Este instrumento tiene un alfa de Cronbach de 0.9, lo que indica una alta fiabilidad.

RESULTADOS

TEST DE BECK

Los datos fueron analizados mediante el software IBM SPSS versión 26. Se obtuvieron los siguientes resultados. En la tabla 1 se observa que la mayoría de encuestados pertenecientes a carrera de psicología de la UAB, muestran que en esta primera dimensión de síntomas cognitivos tienen una

de la Personalidad (CIDT). Los resultados mostraron que existe una relación negativa entre las habilidades sociales y la ansiedad social, y una relación positiva entre las habilidades sociales y los estilos de personalidad asertiva y prosocial. (María Eugenia Sánchez, María José López y María del Carmen García, 2019)

El propósito de este estudio es determinar la relación entre las habilidades sociales y la ansiedad en los estudiantes de segundo semestre de la carrera de psicología de la UAB de la gestión del año 2023.

Por otro lado, la ansiedad fue medida utilizando el Inventario de Ansiedad "Beck", que consta de 21 ítems y utiliza una escala de Likert de cuatro puntos (a, b, c, d) para medir el grado de ansiedad experimentado por los participantes. Este instrumento tiene un alfa de Cronbach de 0.83, lo que sugiere una fiabilidad moderada.

La investigación tiene como objetivo explorar la relación entre la ansiedad y las habilidades sociales en estudiantes universitarios de segundo semestre en la carrera de psicología. Para lograrlo, se utilizaron el Cuestionario de Habilidades Sociales "Goldstein" y el Inventario de Ansiedad "Beck". Ambos instrumentos demostraron tener una fiabilidad adecuada para su uso en el estudio.

tendencia alta de sentirse "levemente" incapaz de relajarse, "con temor" y "con temor a que ocurra lo peor", nervioso" por lo que un 44,2% experimentan estos síntomas en momentos específicos, pero no de manera constante.

Síntomas físicos.



Un 50% respondió que “no” sentirse “inestable” más sin embargo un 12,5% respondió que “no” siente “temor a lo que ocurra” y “con miedo a perder el control”.

Un 12,5% respondió sentirse “bastante” “inestable” y “con temor a que suceda algo” más sin embargo un 8,3% respondió sentirse “bastante” “con miedo a perder el control” y “con sensación de ahogo”

En cuanto a la tabla 2 los datos recolectados sobre la dimensión síntomas físicos revela que 8,3 responden bastante en los ítems acalorado, temblor en las piernas, sensación de bloqueo, inquieto, seguro y sudores fríos o calientes. Así también un 57,25 responden que “no” sienten temblor en las manos, sensación de ahogo, desvanecimiento y rubor facial.

TEST DE GOLDSTEIN

Se muestran que en esta primera dimensión de primeras habilidades sociales tienen una tendencia alta en los ítems “prestar atención a las personas”, “hablar de temas poco importantes” o “hablar de temas que le gusta”, “clarificar la información que necesita”, “dejarse conocer” o “ayudar a otros a conocer”, “dices que te gusta” por lo que un 27,1 % mencionan que les sucede “muy pocas veces” un 37,9% menciona que “algunas veces” “dice que le gusta” una cualidad de la otra persona. y un 10,35 menciona que le sucede “algunas veces” “hablar de cosas interesantes” y en la “clarificación de información” y un 27,6% respondió que le sucede “algunas veces” en los siguientes ítems de “prestar atención”, “ayudas a conocer” y un 34,9% responde que “algunas veces” “darse a conocer” un 27,6% respondió que le sucede “muchas veces” en los ítems “clarificación de información” y “que permite ser conocido”, un 17,2% respondió que le sucede muchas veces en los ítems “hablar con los demás y de hablar de cosas interesantes”, un 13,8% respondió le sucede “muchas veces” que presta atención y se da a conocer en darse a conocer. Y un

17,2% responde que “muchas en los siguientes ítems que “habla con los demás”, “hablar de cosas” En la tabla 2 se observa que la mayoría de los encuestados muestran, que en esta dimensión de habilidades sociales avanzadas un 20.7% responden pocas veces de tener dificultades para explicar con claridad a los demás, prestar atención y pedir ayudas. Sin embargo, una tendencia de 35.6 responden algunas veces experimentan situaciones donde piden que le ayuden, integren y participen y explican con claridad a los demás.

En la tabla 3 se observa que un 20.7 % responde que muchas veces experimentan situaciones de reconocer sus emociones, comprenden lo que sienten, se preocupa por los demás y disminuye su miedo.

un 30% de los encuestados muestran que en esta dimensión de primeras habilidades sociales respondieron muchas veces donde reconocen sus emociones, comprenden lo que sienten, comprenden el enfado del otro.

En la tabla 4 muestra como resultado que un 29,6% en la dimensión de habilidades alternativas a la agresión menciona que “algunas veces” les sucede en los siguientes ítems “pedir permiso para hacer”, “ayudas a quien lo necesita”, “controlas tu carácter”, “te las arreglas sin perder” y en “resolver situaciones difíciles”

un 31% menciona que le sucede “bastantes veces” que “ayudas a quien lo necesita”, “resolver situaciones difíciles”. Mientras que un 20,7% respondió que “bastantes veces” en los siguientes ítems “pedir permiso para hacer”, “te arreglas sin perder”

un 24,1% respondió que “muchas veces” le sucede que “niega que se satisface a sí mismo”, “controlar tu carácter” y en “resolver situaciones difíciles”. Un 10,3% respondió que “muy pocas veces” suele “pedir permiso para hacer” y “ayudar a quien lo



necesite" y un 3,45% responde que "muchas veces" "se mantiene al margen" y "resuelve situaciones difíciles"

En cuanto a la tabla 5 en la dimensión habilidades para hacer frente al estrés responden un 24,1 % muchas veces en los ítems encontrar una solución, haces algo que te ayude a sentir bien, comprende la acusación y decide lo que quiere hacer. Así también un 31% responde que algunas veces sienten encontrar una solución, intentan llegar a una solución, manifiesta la injusticia y reconoce la confusión.

Se muestra que en la tabla 6 de la Dimensión habilidades alternativas a la agresión presentan una tendencia de 22,6% respondió la población que "muchas veces" en los siguientes ítems como "Pedir permiso para hacer", "Te ofreces para compartir algo".

Para el ítem te ofreces para compartir algo un 24,1% responde pocas y bastantes veces sin embargo una minoría con el 17,2 responde muchas y algunas veces.

En el ítem Controlas tu carácter un 37,9% bastante y una minoría responde de 6,9% pocas veces controla su carácter.

En la tabla 7 se puede observar que en la escala donde muy pocas veces, todos los valores son inferiores a 11,5% y esto refleja que se frustran para llegar a una solución, exponen su punto de vista y manifiestan su idea, por otro lado, el 49,5% que muestra que reconoce lo que hay que hacer y disminuyen su miedo y también intentar llegar a una solución

En cuanto a la tabla 8 de la dimensión habilidades de planificación-habilidades sociales presenta una tendencia de 25,5% respondió que "muchas veces" le sucede estar en "situación bajo control", "tomar decisiones realistas", "si es realista al momento de dilucidar", "resuelves lo que necesitas saber", "problemas es el más importante". un 24,1 responde que "bastantes veces" le sucede tomar decisiones realistas" y en "que eres realista cuando debe dilucidar" un 17,2 % respondió en los siguientes ítems que "pocas veces" le sucede tener una "sensación de aburrimiento" y en tener una "situación bajo control. un 20,7% respondió que "algunas veces" le sucede "tomar situaciones realistas" y "de ser realista cuando debe dilucidar".

Tabla 1

Dimensión Síntomas cognitivas– Ansiedad

		No	Leve	Moderado	Bastante	total
Incapaz de relajarse	F	4	11	5	4	24
	%	16,7	45,8	20,8	16,7	100
temor a que ocurra lo peor.	F	3	11	1	9	24
	%	12,5	45,8	4,2	37,5	100
Inestable	F	12	6	3	3	24
	%	50	25	12,5	12,5	100
	F	8	11	2	3	24



temor a que ocurra lo peor.	%	33,3	45,8	8,3	12,5	100
Nervioso.	F	3	11	5	5	24
	%	12,5	45,8	20,8	20,8	100
miedo a perder el control.	F	8	9	5	2	24
	%	33	38	21	8,3	100
sensación de ahogo	F	17	4	1	2	24
	%	71	17	4,2	8,3	100
Con miedo.	F	7	10	4	3	24
	%	29	42	17	13	100

Fuente: elaboración propia, 2023.

Los resultados muestran que los síntomas cognitivos de ansiedad aparecen principalmente en niveles leves, especialmente la incapacidad para relajarse, el temor a que ocurra lo peor y el nerviosismo. Esto indica que los estudiantes experimentan ansiedad situacional, pero no sostenida ni intensa.

Tabla 2

Dimensión Síntomas físicos - Ansiedad

		No	Leve	Moderado	Bastante	total
Torpe o entumecido	F	7	13	3	1	24
	%	29,2	54,2	12,5	4,2	100
Acalorado	F	3	14	5	2	24
	%	12,5	58,3	20,8	8,3	100
temblor en las piernas	F	9	6	7	2	24
	%	37,5	25	29,2	8,3	100
temor a morir	F	8	9	6	1	24
	%	33,3	37,5	25	4,2	100
latidos del corazón fuertes	F	6	9	6	3	24
	%	25	37,5	25	12,5	100
sensación de bloqueo	F	6	12	4	2	24
	%	25	50	17	8,3	100
temblores en las manos	f	13	7	3	1	24
	%	54	29	13	4,2	100
inquieto, inseguro	F	5	11	6	2	24
	%	21	46	25	8,3	100
sensación de ahogo	F	14	5	4	1	24
	%	58,3	20,8	16,7	4,2	100
problemas digestivos	F	11	11	2		24
	%	45,8	45,8	8,3		100
desvanecimiento	F	15	9			24
	%	62,5	37,5			100



rubor facial	F	13	8	3		24
	%	54,2	33,3	12,5		100
sudores, fríos o calientes	F	6	11	5	2	24
	%	25	46	21	8,3	100

Fuente: elaboración propia, 2023.

Los resultados muestran que los síntomas físicos también se presentan mayormente en niveles leves, con reportes en el nivel moderado en temblor en piernas, sensación de bloqueo e inquietud, la mayoría no se encuentra en el nivel bastante, lo que refleja ansiedad fisiológica moderada y ocasional.

Tabla 3

Dimensión primeras habilidades sociales – habilidades sociales

		POCAS veces	MUCHAS veces	BASTANTES veces	ALGUNAS veces	Total
Prestar atención	F	7	4	5	8	24
	%	24,1	13,8	17,2	27,6	82,8
Hablar con los demás	F	9	6	4	8	24
	%	31	17,2	13,8	20,7	82,8
Hablar de cosas interesantes	F	8	5	8	3	24
	%	27,6	17,2	27,6	10,3	82,8
Clarificación de información	F	9	8	4	3	24
	%	31	27,6	13,8	10,3	82,8
Sepan el agradecimiento	F	7	8	4	5	24
	%	24,1	27,6	13,8	17,2	82,8
Darse a conocer	F	7	4	3	10	24
	%	24,1	13,8	10,3	34,5	82,8
Ayudar a conocer	F	10	3	3	8	24
	%	34,5	10,3	10,3	27,6	82,8
Dices que te gusta	F	6	1	6	11	24
	%	20,7	3,4	20,7	37,9	82,8

Fuente: elaboración propia, 2023.

Los resultados muestran, que los estudiantes poseen habilidades sociales básicas funcionales, destacan conductas como: prestar atención, hablar con otros y clarificar información, lo que refleja adecuadas competencias de interacción inicial.

Tabla 4

Dimensión habilidades sociales avanzadas – habilidades sociales

	Pides que te ayuden	Integración y participación	Explicas con claridad a los demás	Prestas atenciones	Pides disculpas	Tus ideas demás son mejores
--	------------------------	--------------------------------	---	-----------------------	--------------------	-----------------------------------



	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
POCAS veces	8	27	8	27,6	6	20,7	6	20,7	6	20,7	11	37,9
MUCHAS veces	3	10,3	4	13,8	4	13,8	9	31	8	27,6	2	6,9
BASTANTES veces	2	6,9	4	13,8	2	6,9	5	17,2	4	13,8	11	37,9
ALGUNAS veces	11	37,9	8	27,6	12	41,4	4	13,8	6	20,7		
Total	24	82,8	24	82,8	24	82,8	24	82,8	24	82,7	24	82,8

Fuente: elaboración propia, 2023.

Los resultados muestran un desempeño variable en habilidades avanzadas, como pedir ayuda, integrarse y explicar ideas, aunque muchos estudiantes reportan realizarlas algunas veces, otros tienen dificultades, indicando diferencias individuales en habilidades más complejas de comunicación y cooperación.

Tabla 5

Dimensión habilidades relacionadas con los sentimientos - habilidades sociales

	Reconocer tus emociones		Conocen lo que sientes		Comprendes lo que sienten		Comprendes el enfado de otros		Te preocupas por ellos		Disminuir tu miedo.		Cosas agradables cuando te mereces	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
POCAS veces	5	17,2	14	48,3	6	20,7	7	24,1	8	27,6	5	17,2	17,2	13,8
MUCHAS veces	8	27,6	2	6,9	10	34,5	10	34,5	6	20,7	7	24,1	3	10,3
BASTANTES veces	5	17,2	1	3,4	2	6,9	4	13,8	4	13,8	6	20,7	7	24,1
Me sucede ALGUNAS veces	6	20,7	7	24,1	6	20,7	3	10,3	6	20,7	6	20,7	10	34,5
Total	24	82,8	24	82,8	24	82,8	24	82	24	82,8	24	82,8	24	82,8

Fuente: elaboración propia 2023

En los resultados obtenidos, se observa que los estudiantes muestran una buena capacidad para reconocer emociones propias y ajenas, así como para comprender sentimientos. Sin embargo, habilidades como disminuir el miedo o expresar preocupación presentan variabilidad, reflejando diferencias en regulación emocional.

Tabla 6

Dimensión habilidades alternativas a la agresión - habilidades sociales

		POCAS veces	MUCHAS veces	BASTANTES veces	ALGUNAS veces	Total
Pedir permiso para hacer	F	3	5	6	10	24
	%	10,3	17,2	20,7	34,5	82,8



Te ofreces para compartir algo	F	7	5	7	5	24
	%	24,1	17,2	24,1	17,2	82,8
Ayudas a quien lo necesita.	F	3	5	9	7	24
	%	10,3	17,2	31	24,1	82,8
Negociación que satisface a ti	F	4	7	7	6	24
	%	13,8	24,1	24,1	20,7	82,8
Controlas tu carácter	F	2	7	4	11	24
	%	6,9	24,1	13,8	37,9	82,8
Defiendes tus derechos	F	4	9	5	6	24
	%	13,8	31	17,2	20,7	82,8
Te las arreglas sin perder	F	4	6	6	8	24
	%	13,8	20,7	20,7	27,6	82,8
Te mantienes al margen	F	1	10	8	5	24
	%	3,4	34,5	27,6	17,2	82,8
Resolver situaciones difíciles	F	1	7	9	7	24
	%	3,4	24,1	31	24,1	82,8

Fuente: elaboración propia 2023

Los resultados muestran que los estudiantes utilizan con cierta frecuencia conductas alternativas a la agresión, como controlar el carácter, ofrecer ayuda y resolver problemas, no obstante, pedir permiso o mantenerse al margen presentan mayor dispersión, lo que sugiere áreas de mejora en el manejo de impulsos y negociación.

Tabla 7

Dimensión habilidades para hacer frente a la agresión- habilidades sociales

		POCAS veces	MUCHAS veces	BASTANTES veces	ALGUNAS veces	Total
Encontrar una solución.	F	5	7	4	8	24
	%	17,2	24,1	13,8	27,6	82,8
Intentas llegar a una solución	F	3	5	8	8	24
	%	10,3	17,2	27,6	27,6	82,8
Expresas un sincero cumplido	F	5	9	5	5	24
	%	17,2	31	17,2	17,2	82,8
Haces algo que te ayude a sentir	F	4	7	7	6	24
	%	13,8	24,1	24,1	20,7	82,8
Te han dejado de lado en alguna actividad	F	8	6	4	6	24
	%	27,6	20,7	13,8	20,7	82,8
Manifiestas la injusticia	F	6	3	5	10	24
	%	20,7	10,3	17,2	34,5	82,8
Posición de la otra persona	F	4	9	3	8	24
	%	13,8	31	10,3	27,6	82,8



Has fracasado en una determinada situación	F	3	13	4	4	24
	%	10,3	44,8	13,8	13,8	82,8
Reconoces la confusión	F	5	4	5	10	24
	%	17,2	13,8	17,2	34,5	82,8
Comprendes la acusación	F	7	7	4	6	24
	%	24,1	24,1	13,8	20,7	82,8
Exponer tu punto de vista	F	3	8	7	6	24
	%	10,3	27,6	24,1	20,7	82,8
Decides lo que quieres hacer	F	5	7	7	5	24
	%	17,2	24,1	24,1	17,2	82,8

Fuente: elaboración propia 2023

Los resultados muestran que los estudiantes recurren a diversas estrategias para enfrentar situaciones agresivas o estresantes, como buscar soluciones, comprender acusaciones y exponer puntos de vista, aunque estas habilidades aparecen de manera no constante, existe un uso moderado de recursos para el afrontamiento interpersonal.

Tabla 8

Dimensión: habilidades de planificación- habilidades sociales

	Sensación de aburrimiento		Situación bajo tu control.		Tomas decisiones realistas		Eres realista cuando debes dilucidar		Resuelves qué necesitas saber		Problemas es el más importante		Eliges la que te hará sentir mejor		Te organizas y te preparas	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
POCAS veces	5	17,2	5	17,2	4	13,8	4	13,8	7	24,1	6	20,7	1	3,4	1	3,4
MUCHAS veces	5	17,2	8	27,6	7	24,1	7	24,1	8	27,6	7	24,1	10	34,5	8	27,6
BASTANTE S veces	4	13,8	3	10,3	7	24,1	7	24,1	9	30,0	6	20,7	8	27,6	5	17,2
ALGUNAS veces	10	34,5	8	27,6	6	20,7	6	20,7			5	17,2	5	17,2	10	34,5
Total	24	82,8	24	82,8	24	82,8	24	82,8	2	82,8	2	82,8	2	82,8	24	82,8

Fuente: Elaboración propia,2023

Los resultados indican que los estudiantes suelen tomar decisiones realistas, mantener el control de las situaciones y organizarse con relativa frecuencia, predominando respuestas de muchas veces y bastantes veces, a su vez algunos reportan dificultades en mantener el control o evitar el aburrimiento, lo que señala diferencias en planificación y toma de decisiones.



Correlaciones entre ansiedad y habilidades sociales

		GOLDSTEIN	BECK
GOLDSTEIN	Correlación de Pearson	1	-0,194
	Sig. (bilateral)		0,364
	N	24	24
BECK	Correlación de Pearson	-0,194	1
	Sig. (bilateral)	0,364	
	N	24	24

DISCUSIÓN

Los resultados del test de Beck muestran que los estudiantes universitarios de segundo semestre de psicología en la UAB experimentan síntomas de ansiedad en momentos específicos, como sentirse incapaces de relajarse, con temor y temor a que ocurra lo peor, y nerviosismo. Estos resultados son consistentes con los hallazgos de otros estudios que han encontrado una alta prevalencia de ansiedad en estudiantes universitarios, como el trabajo de Peluso et al. (2018), que encontró que la ansiedad afecta al 29% de la población universitaria en Brasil.

Por otra parte, el test de Goldstein muestra una tendencia alta en la habilidad de prestar atención a las personas, hablar de temas poco importantes o interesantes y en la clarificación de información, lo que indica una habilidad satisfactoria en habilidades sociales simples. Además, la capacidad de reconocer emociones, experimentar preocupación por los demás y disminuir el miedo se relaciona con sus habilidades sociales más avanzadas. Estos resultados son consistentes con otros estudios en los que se ha encontrado que la adquisición de habilidades sociales puede mejorar las relaciones interpersonales y disminuir el estrés y la ansiedad en los jóvenes, como el estudio de Moreno (2018) que encontró que la enseñanza de

habilidades sociales mejoró la autoestima y la competencia social en adolescentes.

Por lo tanto, estos resultados sugieren que la formación de habilidades sociales puede ser una estrategia efectiva para disminuir la ansiedad en los estudiantes universitarios y mejorar las relaciones interpersonales en su vida diaria. Además, los resultados del test de Beck muestran la necesidad de una mayor atención a la salud mental de los estudiantes universitarios y la importancia de proporcionar servicios de apoyo para ayudar a los estudiantes a manejar los síntomas de ansiedad y mejorar su bienestar emocional en este periodo de transición.

CONCLUSIÓN

Los resultados del estudio indican que los estudiantes universitarios de segundo semestre de Psicología de la UAB experimentan síntomas de ansiedad en momentos puntuales, pero no de forma constante. Se sienten levemente incapaces de relajarse, temerosos y asustados de que suceda lo peor, y nerviosos. Estos síntomas concuerdan con hallazgos de otros estudios que han demostrado una alta prevalencia de ansiedad en estudiantes universitarios, como el estudio de Peluso et al.



(2018) que encontró que la ansiedad afecta al 29% de los estudiantes universitarios en Brasil.

En términos de habilidades sociales, los resultados del Test Goldstein muestran una alta tendencia a prestar atención a las personas, hablar sobre temas interesantes o sin importancia y aclarar la información necesaria. Estos hallazgos indican habilidades sociales satisfactorias en las interacciones sociales básicas. Además, la capacidad de reconocer emociones, mostrar preocupación por los demás y reducir el miedo se correlacionó positivamente con habilidades sociales más avanzadas. Estos resultados se alinean con otros estudios que han demostrado que adquirir habilidades sociales puede mejorar las relaciones interpersonales, reducir el estrés y disminuir la

ansiedad en los jóvenes. Por ejemplo, Moreno (2018) encontró que enseñar habilidades sociales mejoraba la autoestima y la competencia social en los adolescentes.

En general, estos hallazgos sugieren que el desarrollo de habilidades sociales puede ser una estrategia eficaz para reducir la ansiedad y mejorar las relaciones interpersonales en estudiantes universitarios. Los resultados del Test de Beck resaltan la necesidad de prestar una mayor atención a la salud mental de los estudiantes universitarios y la importancia de brindarles servicios de apoyo para ayudarlos a controlar los síntomas de ansiedad y mejorar su bienestar emocional durante la transición a la vida universitaria.

BIBLIOGRAFÍA

Martínez María Isabel, García María y José López M. (2018), Relación entre ansiedad y habilidades sociales. RRba, UNACH. Recuperado de https://ansiedad+y+habilidades+sociales&btnG=#d=gs_qabs&t=1701575221097&u=%23p%3Dxk5Vmc59KHAJ

Tapia y Cuba (2019) consecuencias de la ansiedad. recuperado de https://habilidades+sociales&btnG=#d=gs_qabs&t=1701575221097&u=%23p%3Dxk5Vmc59KHAJ

María Fernanda Álvarez, María Fernanda López, María Eugenia López y María Fernanda Rodríguez (2022) relación entre ansiedad y habilidades

sociales. recuperado de

https://ansiedad+y+habilidades+sociales&hl=es&as_sdt=0,5#d=gs_qabs&t=1701575371605&u=%23p%3Dxk5Vmc59KHAJ

María Teresa Gómez, (2020) habilidades sociales y ansiedad. Recuperado de https://ansiedad+y+habilidades+sociales&hl=es&as_sdt=0,5#d=gs_qabs&t=1701575411557&u=%23p%3DYhiqKOELJtgJ

Álvarez, Aguilar y Lorenzo, (2012). Ansiedad y su influencia en las habilidades sociales. Recuperado de <https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/10078/Arce%20Fournier%20Jenny%20Teresa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>