



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

**“BIENESTAR PSICOLÓGICO Y SU RELACIÓN CON LAS HABILIDADES
SOCIALES EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS”**

Requisito previo para optar por el Título de Licenciada en Psicología Clínica

Modalidad: Artículo Científico

Autora: Lescano Pinto Doménica Estefania

Tutora: Ps. Cl. Mg. Flores Hernández Verónica Fernanda

Ambato -Ecuador

Marzo 2023

APROBACIÓN DEL TUTOR

En calidad de Tutor del artículo académico sobre el tema: “**BIENESTAR PSICOLÓGICO Y SU RELACIÓN CON LAS HABILIDADES SOCIALES EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS**” de Lescano Pinto, Doménica Estefania estudiante de la Carrera de Psicología Clínica, considero que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometida a la evaluación del jurado examinador designado por el Honorable Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias de la Salud

Ambato, Marzo 2023

LA TUTORA

Ps. Cl. Mg. Flores Hernández Verónica Fernanda

AUTORÍA DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

Los criterios emitidos en el artículo académico: “**BIENESTAR PSICOLÓGICO Y SU RELACIÓN CON LAS HABILIDADES SOCIALES EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS**” como también el contenido, ideas, análisis, conclusiones y recomendaciones, son de exclusiva responsabilidad de mi persona como autor de este trabajo de grado

Ambato, Marzo 2023

LA AUTORA

A handwritten signature in blue ink, reading "Doménica Lescano". The signature is stylized with a large loop for the letter 'D' and a long horizontal stroke extending to the right.

Lescano Pinto Doménica Estefania

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Yo, Ps. Cl. Mg. Flores Hernández, Verónica Fernanda con C.I: 180415284-9 en calidad de autora y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación “**BIENESTAR PSICOLÓGICO Y SU RELACIÓN CON LAS HABILIDADES SOCIALES EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS**” autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga de este Artículo Científico o parte de él, un documento disponible con fines netamente académicos para su lectura, consulta y procesos de investigación.

Cedo una licencia gratuita e intransferible, así como los derechos patrimoniales de mi Artículo Científico a favor de la Universidad Técnica de Ambato con fines de difusión pública; y se realice su publicación en el repositorio Institucional de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, siempre y cuando no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autor, sirviendo como instrumento legal este documento como fe de mi completo consentimiento.

Ambato, Marzo 2023

LA TUTORA

Ps. Cl. Mg. Flores Hernández Verónica Fernanda

C.I. 180415284-9

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Yo, Lescano Pinto, Doménica Estefania con C.I: 1005048879 en calidad de autor y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación “**BIENESTAR PSICOLÓGICO Y SU RELACIÓN CON LAS HABILIDADES SOCIALES EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS**” autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga de este Artículo Científico o parte de él, un documento disponible con fines netamente académicos para su lectura, consulta y procesos de investigación.

Cedo una licencia gratuita e intransferible, así como los derechos patrimoniales de mi Artículo Científico a favor de la Universidad Técnica de Ambato con fines de difusión pública; y se realice su publicación en el repositorio Institucional de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, siempre y cuando no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autor, sirviendo como instrumento legal este documento como fe de mi completo consentimiento.

Ambato, Marzo 2023

LA AUTORA



Lescano Pinto Doménica Estefania

C.I 1005048879

APROBACIÓN DEL JURADO EXAMINADOR

Los miembros del Jurado Examinador aprueban el artículo académico sobre el tema:
“BIENESTAR PSICOLÓGICO Y SU RELACIÓN CON LAS HABILIDADES SOCIALES EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS” de Lescano Pinto, Doménica Estefanía, estudiante de la Carrera de Psicología Clínica.

Ambato, Marzo 2023

Para constancia firman

PRESIDENTE/A

1er VOCAL

2do VOCAL

Constancia de Aprobación

Por medio de la presente se da constancia que el artículo de investigación titulado: **Bienestar psicológico y su relación con las habilidades sociales en estudiantes universitarios**, de las autoras; *Doménica Estefanía Lescano Pinto* y *Verónica Fernanda Flores Hernández*, ha sido aprobado para su publicación en el mes de enero, año 2023, Vol. IV, Número 1, en la Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, con ISSN en línea: 2789-3855, indexada en Latindex Catálogo 2.0, LatinRev, Livre, REDIB, entre otros.

El artículo ha sido evaluado y aprobado por proceso de revisión de pares, y a la revisión anti plagio via software de índice de similitud cumpliendo con los estándares de aprobación establecidos por el comité editorial.

Se expide la presente constancia a los 20 días del mes de diciembre del año 2022.

Podrá verificarse la publicación del artículo accediendo a <https://latam.redilat.org/>



Dr. Anton P. Baron
Editor en Jefe LATAM
Red de Investigadores Latinoamericanos





Resolución Nro. UTA-CD-FCS-2022-3282

Ambato, 29 de septiembre de 2022

UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO

Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias de la Salud, mediante sesión ordinaria del 26 de septiembre de 2022, en conocimiento del acuerdo UTA-UAT-FCS-2022-1066-A, suscrito por la Dra. Sandra Villacís Valencia, sugiriendo se apruebe la modalidad de titulación **ARTÍCULO CIENTÍFICO** del/la señor/rita **LESCANO PINTO DOMÉNICA ESTEFANIA** con C.C. 1005048879, estudiante de Integración Curricular de la Carrera de Licenciatura en Psicología Clínica, para el ciclo académico ciclo académico: octubre 2022-marzo 2023, según el Art. 13 del “REGLAMENTO PARA LA EJECUCIÓN DE LA UNIDAD DE INTEGRACIÓN CURRICULAR Y LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE TERCER NIVEL, DE GRADO EN LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO”al respecto.

CONSEJO DIRECTIVO, RESUELVE:

APROBAR la modalidad de titulación **ARTÍCULO CIENTÍFICO** del/la señor/rita **LESCANO PINTO DOMÉNICA ESTEFANIA** con C.C. 1005048879, estudiante de Integración Curricular de la Carrera de Licenciatura en Psicología Clínica, para el ciclo académico ciclo académico: octubre 2022-marzo 2023, según el siguiente detalle:

NOMBRE	TEMA	TUTOR
LESCANO PINTO DOMÉNICA ESTEFANIA	“BIENESTAR PSICOLÓGICO Y SU RELACIÓN CON LAS HABILIDADES SOCIALES EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS”	Psi. Mg. Fernanda Flores Hernández

Con sentimientos de distinguida consideración.



UNIVERSIDAD TÉCNICA AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS EXACTAS Y NATURALES
CARRERA DE INGENIERÍA EN SISTEMAS DE COMPUTACIÓN

Resolución Nro. UTA-CD-FCS-2022-3282

Ambato, 29 de septiembre de 2022

Documento firmado electrónicamente

**Dr. Jesús Onorato Chicaiza Tayupanta
PRESIDENTE CONSEJO DIRECTIVO - FCS**

Referencias:

- UTA-UAT-FCS-2022-1066-A

Anexos:

- Lescano.pdf

Copia:

Arquitecta

Sara Melisa Revelo Robles

Asistente Administrativa Carrera de Psicología Clínica

mv



Firmado electrónicamente por:
JESUS ONORATO CHICAIZA TAYUPANTA

DEDICATORIA

El presente proyecto es dedicado a mi querida hermana Melissa Lescano por acompañarme en cada paso de este duro y largo camino, gracias por toda la ayuda y el amor que me demuestras cada día.

A mi madre Mónica Pinto y a mi padre Giovanni Lescano por ser los pilares de mi vida, las personas que me hicieron llegar hasta donde estoy.

A mi tía Carmen Ochoa por ser mi segunda madre y ayudarme en las tareas escolares a lo largo de mi vida educativa.

A mis abuelos María Vargas y Jorge Lescano por preocuparse por mí, cuidarme y mantener a la familia unida.

A mis confidentes Emelyn y Janis por ser además de mis mejores amigas, mis guías espirituales en este periodo de crecer y aprender a vivir, gracias por ser mi familia encontrada.

Finalmente, dedicado a Barbie y a mi amada Princesa por permanecer 12 años junto a mí, amándome en cada momento, desvelándose conmigo mientras estudiaba y calentándose en los días fríos. Permanece conmigo más años por favor, aún me faltan cumplir más sueños para poder darte la vida que mereces.

AGRADECIMIENTO

Agradezco en primer lugar a Dios, por bendecir siempre a mi familia y permitirnos estar juntos ofreciéndonos salud y fortaleza para alcanzar todas nuestras metas.

Un gran agradecimiento a toda mi familia, las personas que más amo en el mundo entero. Gracias por permanecer a mi lado en los momentos difíciles, por ofrecerme consuelo cuando el estrés de la universidad me sobrepasaba y demostrarme su amor con pequeños detalles en el día a día.

A mis amigas que durante todo este tiempo han permanecido a mi lado motivándome, guiándome y sacándome de la oscuridad, gracias por todos los recuerdos que hemos creado durante todos estos años.

Un agradecimiento a cada docente que a lo largo de mi vida educativa ha compartido conmigo sus conocimientos, permitiéndome crecer tanto personal como profesionalmente. Especialmente a mi tutora la Ps. Cl. Mg. Fernanda Flores por ser mi guía durante este arduo trabajo final.

Índice de Contenido

INTRODUCCIÓN	1
MÉTODO	5
RESULTADOS	7
Tabla 1.....	7
Tabla 2.....	8
Tabla 3.....	9
Tabla 4.....	9
Tabla 5.....	10
DISCUSIÓN	10
REFERENCIAS	13

**Bienestar psicológico y su relación con las habilidades sociales en estudiantes
universitarios**

Psychological well-being and its relationship with social skills in university students

Doménica Estefania Lescano-Pinto

Universidad Técnica de Ambato

domenica.14lescano@gmail.com

Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-8969-8633>

Ambato – Ecuador

(+593)986873431

Verónica Fernanda Flores - Hernández

Universidad Técnica de Ambato

vf.floresh@uta.edu.ec

Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-6409-0728>

Grupo de investigación NUTRIGENX

Ambato – Ecuador

(+593)995835859

RESUMEN

El constructo bienestar psicológico se define como la autovaloración que cada persona realiza sobre su satisfacción personal y las habilidades sociales se entienden como un conjunto de destrezas que las personas utilizan para interactuar socialmente. El objetivo principal fue determinar la relación entre el bienestar psicológico y las habilidades sociales, los objetivos específicos; identificar y evaluar los niveles predominantes del bienestar psicológico y las habilidades sociales respectivamente y comparar las medias de puntuación del bienestar psicológico en hombres y mujeres. Se realizó un estudio cuantitativo, no experimental, de tipo descriptivo-correlacional y transversal con una muestra de 200 estudiantes de la carrera de Psicología Clínica (77% mujeres y 23% hombres; con un rango de edad de 17 a 30 años; con una edad media de 20,2 años) quienes respondieron la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff y la Lista de Chequeo de Habilidades Sociales de Goldstein en sus versiones adaptadas. El análisis estadístico de los datos se realizó con el Software JAMOVI. Se encontró que existe una correlación directa moderada entre el bienestar psicológico y las habilidades sociales. Se identificó que el nivel predominante del bienestar psicológico fue el moderado presentándose casi en la mitad de los estudiantes y al evaluar las habilidades sociales se estableció que el buen nivel fue el predominante en la mayoría de ellos. Al comparar los resultados en hombres y mujeres se descubrió que existe una diferencia estadísticamente significativa del bienestar psicológico según el sexo al que pertenecen.

PALABRAS CLAVES: BIENESTAR, PSICOLÓGICO, HABILIDADES, SOCIALES, SALUD.

ABSTRACT

The construct psychological well-being is defined as the self-assessment that each person makes about his or her personal satisfaction and social skills are understood as a set of skills that people use to interact socially. The main objective was to determine the relationship between psychological well-being and social skills, the specific objectives; to identify and evaluate the predominant levels of psychological well-being and social skills respectively and to compare the mean scores of psychological well-being in men and women. A quantitative, non-experimental, descriptive-correlational, cross-sectional study was conducted with a sample of 200 students of Clinical Psychology (77% female and 23% male; with an age range of 17 to 30 years; with a mean age of 20.2 years) who answered the Ryff's Psychological Well-Being Scale and Goldstein's Social Skills Checklist in their adapted versions. Statistical analysis of the data was performed with JAMOVI software. It was found that there is a moderate direct correlation between psychological well-being and social skills. It was identified that the predominant level of psychological well-being was moderate, being present in almost half of the students, and when evaluating social skills, it was established that the good level was predominant in most of them. When comparing the results in men and women, it was found that there is a statistically significant difference in psychological well-being according to the sex to which they belong.

KEYWORDS: WELL-BEING, PSYCHOLOGICAL, SKILLS, SOCIAL, HEALTH.

INTRODUCCIÓN

En los últimos años, muchos investigadores han evaluado por separado el bienestar psicológico y las habilidades sociales en diferentes poblaciones y contextos. Sin embargo, pocos son los artículos que se han concentrado en abordar el estudio de estas dos variables de forma conjunta.

En primer lugar se define al bienestar como un estado de pleno funcionamiento en el que las personas se encuentran óptimas para desarrollarse adecuadamente en todos los ámbitos de su vida, es multidimensional porque abarca aspectos emocionales, físicos, individuales, colectivos, entre otros (Cueto et al., 2019). Las primeras discusiones serias sobre el bienestar surgieron en la década de los noventa, desde entonces la cantidad de investigaciones realizadas sobre el tema han ido incrementado debido a la necesidad de conocer más acerca del desarrollo de esta variable (Meléndrez et al., 2018).

Muchos de los conocimientos adquiridos acerca del bienestar se basan en gran medida en los estudios realizados por la autora Carol Ryff quien describe en su escrito Bienestar psicológico en la vida adulta tres literaturas en la psicología que intentan comprender mejor el concepto de bienestar Ryff (1995), la primera de ellas es la perspectiva psicoanalítica que desde el modelo de desarrollo psicosocial de Erikson pretende que las personas se den cuenta de la importancia de descubrir el sentido de la vida (Meléndrez et al., 2018).

La segunda literatura se basa en la perspectiva humanista con los representantes Maslow, Allport y Rogers quienes estudiaban el crecimiento personal. El psicólogo Abraham Maslow definió a la “auto-actualización” como la aspiración que las personas tienen por llegar a su completa realización personal (Melé, 2018). El psicólogo Gordon Allport por su parte explicó que las personas no pueden alcanzar la madurez sin que antes hayan comprendido correctamente cual es el sentido de la vida. Finalmente, el psicólogo Carl Rogers afirmaba que las personas necesitan aprobarse a sí mismos con el fin de desarrollarse y alcanzar su pleno funcionamiento (Burgos et al., 2021).

La tercera literatura de la que habla Ryff es la salud mental. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) la salud mental se define como aquel estado de completo bienestar psicológico (sin la presencia de trastornos mentales) que permite que las personas desarrollen diferentes habilidades individuales y colectivas (Organización Mundial de la Salud, 2022). El bienestar psicológico se entiende como la percepción que cada individuo tiene sobre su propia satisfacción personal (Ryff, 1989).

Los casos de problemas mentales han aumentado en todos los países alrededor del mundo 2019 se estimó que cerca de 264 millones de personas a nivel mundial sufren de depresión. En Ecuador se evidencio que el 30% de los suicidios son ejecutados por personas con antecedentes vinculados con la depresión (Malacatus et al., 2021).

La Organización Panamericana de la Salud (OPS) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) aseveran que 30 de cada 100 ecuatorianos padecen algún problema relacionado con la salud mental (Quiroz-Figueroa et al., 2022). Además, en los últimos años varios estudios han determinado que en el Ecuador los estudiantes universitarios son la población educativa con mayor incremento de casos de trastornos mentales a pesar de que estos se perciben a sí mismos como sanos (Moreta-Herrera et al., 2021).

El artículo Burnout académico y su relación con el bienestar psicológico en estudiantes universitarios forma parte del estudio del bienestar psicológico, realizado en una población de 452 estudiantes entre 15 y 55 años de la ciudad de Barranquilla se determinó que el 14,38% de los evaluados obtuvieron niveles altos de bienestar psicológico de los cuales el 60% eran hombres y el 40% mujeres, el 81,4% logro niveles medios de los cuales el 56,8% eran hombres y el 43,1% eran mujeres y el restante 4,2% consiguió niveles bajos de los cuales el 47,4% eran hombre y el 52% mujeres (Estrada et al., 2018).

En el estudio Bienestar psicológico en estudiantes de la Universidad de la Habana realizado en Cuba en una población de 189 estudiantes universitarios con edades comprendidas entre 20 a 22 años con una media de 21,26, se obtuvo como resultados que el 27,08% de los participantes presentaron niveles bajos de bienestar psicológico, el 68,75% niveles medios y el 4,17% niveles altos (Xenes et al., 2020).

En una nueva investigación publicada en Colombia sobre Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento frente a la COVID-19 en universitarios se identificó que en una muestra de 201 estudiantes el puntaje mínimo obtenido fue de 82 y el máximo de 157 puntos, con una media de 121,38 que representa una tendencia de niveles medios-altos con respecto a la variable bienestar psicológico (Narvárez et al., 2021).

Es importante resaltar la necesidad de la elaboración de más investigaciones sobre el bienestar psicológico en la población estudiantil universitaria, debido a que entre las ventajas que existen por la presencia de niveles altos de bienestar psicológico se encuentran el mejorar el rendimiento, el aumentar el nivel de satisfacción sobre sus propias vidas y el optimizar sus conductas sociales, su salud física y mental (Moreta-Herrera et al., 2018).

Se ha determinado que las personas desarrollan diferentes factores protectores a lo largo de la vida con el objetivo de fortalecerse ante las adversidades (Organización Mundial de la Salud, 2022). Las habilidades sociales funcionan como parte de estos factores debido a que favorecen la creación de vínculos interpersonales en los individuos y permiten que se integren socialmente.

Las habilidades sociales son un conjunto de destrezas y conductas aprendidas por todos los individuos con la finalidad de comunicarse de forma asertiva, forjar relaciones interpersonales y desenvolverse adecuadamente en sociedad (Morales et al., 2018). Actúan como autorreguladores del comportamiento, el rendimiento académico, el funcionamiento social, entre otros (Ramírez-Coronel et al., 2020).

Este conjunto de habilidades se divide en expresiones verbales como no verbales, las verbales se transmiten a través del habla y las conversaciones, mientras que por el contrario las no verbales son emitidas por medio del lenguaje corporal para sustituir a las palabras (Valencia y Atehortúa, 2019).

Entre las teorías y enfoques psicológicos que se relacionan con el estudio de esta variable se halla a la teoría de las Inteligencias Múltiples de Gardner y Goleman que se encuentra formada por cinco dimensiones una de las cuales son las habilidades sociales (Vivas Viachica et al., 2022). De igual forma esta la teoría Social Cognitiva de los autores Bandura y de Walters quienes establecen que las personas aprenden sus conductas sociales a través de la observación (Hernández et al., 2022).

Se han elaborado varios artículos e investigaciones sobre el estudio de las habilidades sociales en diferentes contextos, uno de ellos fue el realizado en Perú Efectos de la dependencia al celular en las habilidades sociales de los estudiantes universitarios con una población de 351 estudiantes en donde se estableció que el 56.1% de los evaluados presentaron niveles bajos de habilidades sociales, el 29.9% niveles moderados y el 14% niveles altos (Sandoval et al., 2019).

De igual forma en el trabajo Percepción del trabajo en equipo y de las habilidades sociales en estudiantes universitarios elaborado por investigadores peruanos con una muestra de 156 estudiantes, se determinó que el 16,7% de los evaluados presentaron niveles bajos de habilidades sociales, el 39,7% niveles medios y el 43,6% niveles altos (Paredes y Silva, 2022).

Por último, en el trabajo Habilidades sociales y consumo de alcohol en estudiantes universitarios del Ecuador realizado en una población de 449 estudiantes de los cuales 340 eran

mujeres y 109 eran hombres, se determinó que el 28,7% de los participantes poseían niveles medios y el 71,3% niveles altos de habilidades sociales (Hernández et al., 2022).

Los objetivos de estas investigaciones previas giraban en torno a la evaluación de los niveles de las habilidades sociales en distintas poblaciones universitarias, y aunque muestran ciertas discrepancias en sus resultados todos coinciden en niveles medios-altos de habilidades sociales.

Existen varias ventajas de un adecuado desarrollo de las habilidades sociales en las personas, por ejemplo, académicamente los estudiantes se adaptan y ajustan correctamente a las diferentes demandas sociales, se enfrentan adecuadamente al estrés escolar, mejoran la convivencia con sus pares y permiten las relaciones positivas que refuerzan sus redes de apoyo (Guerrero et al., 2021). Mientras que por el contrario la falta de estas puede provocar la deserción estudiantil, actitudes agresivas, dificultades para que los estudiantes se integren con sus compañeros y maestros en clases, además del desarrollo de problemas psicopatológicos en la adultez (Lacunza y González, 2011).

Tanto el bienestar psicológico y las habilidades sociales son dos factores importantes durante la actuación académica y profesional, por lo que surge la necesidad de realizar una nueva investigación enfocada en la población estudiantil de la carrera de Psicología Clínica debido a la importancia de estas características en el perfil profesional de los psicólogos (Morales et al., 2018).

Los psicólogos clínicos deben presentar ciertas características para poder brindar terapia, por ejemplo, se espera que estos se muestren alegres, motivados, tranquilos y optimistas características relacionadas al bienestar psicológico, además se pide que sean asertivos, honestos, amables, éticos, curiosos y confiados que son factores relacionados con las habilidades sociales y que sirven para forjar la relación terapéutica entre profesionales y pacientes. (Vera García, M. et al., 2018).

En la investigación *The relationship between psychological well-being and psychosocial factors in university students* realizada en Granada, España en una muestra de 149 estudiantes con una edad media de 21,59 años y de los cuales el 67,7% eran mujeres y el 32,3% eran hombres, se identificó la existencia de una relación directa y significativa entre el bienestar psicológico y las habilidades sociales, es decir, cuanto mayores sean los niveles del bienestar psicológico en estudiantes universitarios mayores serán los niveles de habilidades sociales (Morales-Rodríguez et al., 2020).

Por lo cual, el objetivo general de este artículo es determinar la relación entre bienestar psicológico y habilidades sociales en los estudiantes universitarios de la carrera de Psicología Clínica. Se pretende además identificar y evaluar los niveles predominantes del bienestar psicológico y las habilidades sociales respectivamente y comparar las medias de puntuación del bienestar psicológico en hombres y mujeres.

MÉTODO

El enfoque de investigación es cuantitativo en vista de que se realizó mediciones numéricas y análisis estadísticos con la información obtenida, de tipo no experimental porque no se manipuló las variables de forma deliberada, con un diseño descriptivo-correlacional, descriptivo porque se realizó especificaciones de características relevantes del estudio y correlacional ya que se valoró la asociación entre las dos variables de bienestar psicológico y habilidades sociales. Con un corte transversal puesto que se recopiló los datos de las escalas de medición en un único momento durante toda la investigación (Hernández et al., 2014).

Se trabajó con una muestra de 200 estudiantes de la carrera de Psicología Clínica de la Universidad Técnica de Ambato. Las mujeres representaron el 77% (154) y los hombres el 23% (46) de los participantes, con un rango de edad de 17 a 30 años, una media de 20,2 años y una desviación estándar de 1,78.

Estos sujetos se seleccionaron en base a un tipo de muestreo no probabilístico por conveniencia puesto que se aplicó las escalas a participantes a los cuales se tenía fácil acceso debido a que todos eran estudiantes de la misma carrera (Hernández et al., 2014).

Para seleccionar a la población se tomó en cuenta los siguientes criterios de inclusión, que fueran estudiantes universitarios con edades comprendidas entre los 17 y 30 años, que estuvieran legalmente matriculados en la carrera de Psicología Clínica, que tuvieran deseos de participar en la investigación y que aceptaran el consentimiento informado de forma voluntaria.

Se excluyó a los estudiantes universitarios que mantuvieran un tratamiento farmacológico que alterara sus funciones cognitivas, que se encontraran bajo los efectos de algún tipo de sustancia psicoactiva durante la aplicación de las escalas, que presentaran una discapacidad intelectual, un diagnóstico psiquiátrico, psicológico o neurológico que dificultara la comprensión de los instrumentos de evaluación.

El instrumento aplicado para evaluar el bienestar psicológico fue la “Escala de Bienestar Psicológico de Ryff” que fue desarrollada por la autora Carol Ryff en el año de 1995 y adaptada al español por Díaz, Rodríguez, Blanco, Moreno, Gallardo, Valle y Dierendonck en el 2006, esta escala sirve para evaluar los niveles de bienestar psicológico que poseen las personas. Consta de 39 ítems divididos en 6 subescalas: la auto aceptación, las relaciones positivas, la autonomía, el dominio del entorno, el propósito en la vida y el crecimiento personal (Díaz et al., 2006).

El tiempo de aplicación es de 20 minutos aproximadamente, presenta una respuesta tipo Likert con puntuaciones entre el 1 (totalmente desacuerdo) y el 6 (totalmente de acuerdo). La forma de calificación es a través de totales, el total global de la escala es de 234 puntos, las puntuaciones superiores a 176 determinan niveles elevados, de 141 a 175 puntos es un nivel alto, de 117 a 140 puntos es un nivel moderado y puntuaciones menores a 116 puntos muestran un nivel bajo de bienestar psicológico. Con una fiabilidad de alfa de Cronbach de 0.87 a 0.70 (Díaz et al., 2006).

La escala utilizada para medir los niveles de la variable de habilidades sociales fue la “Lista de Chequeo de Habilidades Sociales de Goldstein” elaborada por Arnold Goldstein en 1978, traducida y adaptada por Tomas Ambrosio en 1995, consta de 50 ítems divididos en 6 grupos: las habilidades sociales básicas, las avanzadas, las habilidades relacionadas con los sentimientos, las que son alternativas a la agresión, las que sirven para hacer frente al estrés y por último las de planificación (Golstein, A., 1978).

El tiempo estimado de aplicación es de 15 a 20 minutos aproximadamente y sus respuestas son de tipo Likert del 1 (Nunca) al 5 (Siempre). La calificación del test se realiza a través de puntajes totales, el puntaje mínimo es de 50 y el puntaje máximo es de 250 puntos. Puntuaciones mayores a 205 representa un excelente nivel, de 157 a 204 puntos un buen nivel, de 78 a 156 un normal nivel, de 26 a 77 un bajo nivel y de 0 a 25 un deficiente nivel de habilidades sociales. Presenta una fiabilidad de alfa de Cronbach de 0.92 (Golstein, A., 1978).

Para el desarrollo del artículo se acudió de forma presencial a las aulas de clase de la carrera de Psicología Clínica donde se informó sobre los objetivos del estudio, la entrega y la firma de los consentimientos informados, posteriormente se procedió con la aplicación grupal de las dos escalas y la recolección de datos sociodemográficos como la edad y el sexo, el tiempo de evaluación fue de 30 a 35 minutos aproximadamente.

Se digitalizó los resultados de las dos pruebas en una base de datos que después se procesó con el programa estadístico de JAMOVI. En primer lugar, se realizó un análisis descriptivo de la información sociodemográfica de los estudiantes universitarios a través de medias y de desviación estándar para variables cuantitativas como la edad, porcentajes y frecuencias para variables dicotómicas como el sexo (hombre y mujer). Después se obtuvieron los porcentajes de los niveles predominantes de bienestar psicológico y habilidades sociales. A continuación, se utilizó la prueba paramétrica t-Student para comparar los resultados de bienestar psicológico según el sexo de los participantes debido a que esta variable cumplió los supuestos de normalidad. Finalmente, para determinar la relación entre bienestar psicológico y habilidades sociales se empleó el coeficiente de correlación de Spearman para muestras no paramétricas, debido a que la variable habilidades sociales no cumplió con una distribución normal.

RESULTADOS

En primer lugar, se analizó y describió los resultados de la Escala Bienestar Psicológico de Ryff sobre los niveles predominantes del bienestar psicológico y de la Lista de chequeo de Habilidades Sociales de Goldstein con respecto a los niveles predominantes de las habilidades sociales en los participantes. A continuación, se realizó la comparación entre las medias de puntuación del bienestar psicológico según el sexo de los participantes. Finalmente, se analizó la correlación entre el bienestar psicológico y las habilidades sociales.

Tabla 1

Niveles de bienestar psicológico

Niveles de Bienestar Psicológico	Frecuencias	Porcentajes
Nivel Elevado	13	6.5 %
Nivel Alto	39	19.5 %
Nivel Moderado	92	46.0 %
Nivel Bajo	56	28.0 %
Total	200	100%

De los 200 estudiantes universitarios evaluados que corresponden al 100% de la muestra determinó que el nivel predominante del bienestar psicológico fue el moderado con el 46.0%, seguido de niveles bajos en el 28.0%, niveles altos en el 19.5% y finalmente niveles elevados en el 6.5% restante de los participantes.

Las personas que muestran niveles moderados de bienestar psicológico se caracterizan por que están mejor preparadas para hacer frente a situaciones difíciles y buscar soluciones a problemas, suelen caracterizarse por ser positivos, con una autoestima alta y con una mayor capacidad para regular sus propias emociones (Narváez et al., 2021).

Tabla 2

Niveles de habilidades sociales

Niveles de Habilidades Sociales	Frecuencias	Porcentaje
Bajo Nivel	1	0.5 %
Normal Nivel	19	9.5 %
Buen Nivel	144	72.0 %
Excelente Nivel	36	18.0 %
Total	200	100 %

Al evaluar los niveles de habilidades sociales se estableció que el buen nivel fue predominante porque se presentó en el 72.0% de la muestra, seguido del 18.0% con un excelente nivel, el 9.5% con un normal nivel y finalmente el 0.5% restante presentó un bajo nivel de habilidades sociales.

Entre algunas de las características que presentan las personas con un buen nivel de habilidades sociales están el que pueden expresar sus pensamientos, emociones, necesidades y más de forma adecuada sin hacer sentir mal a otros y sin sentirse mal ellos mismos. Crean lazos sociales y se adaptan correctamente a diferentes contextos a los que se enfrentan. Aceptan las críticas u opiniones de los demás sin reaccionar negativamente (Gil, 2020).

Tabla 3*Comparación del bienestar psicológico según el sexo*

		Estadístico	gl	p	Diferencia de medias
Bienestar Psicológico	T de Student	-2.64	197	0.009	-11.8

Para comparar el bienestar psicológico según el sexo de los estudiantes universitarios, se utilizó la prueba estadística t para muestras independientes que sirvió para valorar si los dos grupos (hombres y mujeres) se diferencian entre sí con respecto a la variable bienestar psicológico (Hernández et al., 2014). Los resultados muestran que si existe una diferencia estadísticamente significativa ($t = -2.64$, $gl = 197$, $p = 0.009 < 0.050$), es decir, el bienestar psicológico sí se diferencia según el sexo al que pertenecen los estudiantes universitarios. Las medias tienen una diferencia de -11.8 puntos entre ambas.

Tabla 4*Descripción de las medias según el sexo*

	Grupo	n	Media	DE
Bienestar Psicológico	Mujer	154	157	26.5
	Hombre	46	169	26.5

Se comparó las medias de puntuación entre los grupos de mujeres y hombres con respecto a la variable de bienestar psicológico, las mujeres presentaron una media de 157 con una desviación estándar (DE) de 26.5 y los hombres una media de 169 (DE=26.5). Estos datos respaldan los resultados sobre la diferencia de las medias de -11.8 puntos presentada en la Tabla 3.

Tabla 5*Correlación entre bienestar psicológico y habilidades sociales*

		Bienestar Psicológico
Habilidades Sociales	Rho de Spearman	0.565
	valor p	< .001

Para la comprobación de la hipótesis, en primer lugar, se utilizó la prueba de normalidad de Shapiro-Wilk para evaluar la distribución normal de las variables bienestar psicológico y habilidades sociales. Los resultados de bienestar psicológico muestran que sigue una distribución normal ($p=0,727 > 0.050$), sin embargo, en la variable habilidades sociales se obtuvo ($p=,001 < 0.050$) por lo que no se cumple con el supuesto de normalidad.

Tomando en consideración que el supuesto de normalidad no se cumple en la variable habilidades sociales ($p=,001$), se precedió a utilizar la prueba no paramétrica de correlación Rho de Spearman. Los resultados observados en la prueba determinan con un 95% de confianza que existe una correlación directa moderada ($Rho=,565$) con un nivel de significancia de ($p= 0.001$). Se acepta la hipótesis de investigación en donde se establece que, si existe una relación entre las dos variables y además se determina que, a mayor nivel de bienestar psicológico, mayor será el nivel de habilidades sociales en la muestra de 200 estudiantes universitarios de la carrera de Psicología Clínica.

DISCUSIÓN

Los resultados del presente artículo sirven como sustento para el estudio del bienestar psicológico en estudiantes universitarios de la carrera de Psicología Clínica y su relación con las habilidades sociales. Se demostró que existe una correlación directa moderada entre estas dos variables ($Rho=,565$), por lo que se aceptó la hipótesis de investigación y se rechazó la nula ($p= 0.001$). Los hallazgos de este estudio son consistentes con los de la investigación *The relationship between psychological well-being and psychosocial factors in university students* realizada en España en una muestra de 149 estudiantes en donde se estableció que también existe una relación directa entre las variables de bienestar psicológico y habilidades sociales,

es decir, a mayores niveles de bienestar psicológico, mayores serán los niveles de habilidades sociales en los estudiantes universitarios (Morales-Rodríguez et al., 2020).

Con base a los hallazgos realizados, se determinó que los participantes presentaban un nivel moderado predominante de la variable de bienestar psicológico y un buen nivel predominante en habilidades sociales.

El análisis sobre el bienestar psicológico estableció que el 46% de la muestra de 200 estudiantes universitarios presentan niveles moderados tras la aplicación de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, estos resultados coinciden con los encontrados en otras investigaciones anteriores. Se debe especificar que, aunque las pruebas aplicadas para evaluar esta variable son diferentes, la calificación de estas continúa siendo en niveles.

En la investigación realizada en Barranquilla en el año de 2018 sobre el Burnout académico y su relación con el bienestar psicológico en estudiantes universitarios en una población de 452 personas se determinó que el 81,4% presentaron niveles medios (Estrada et al., 2018), resultados similares se encontraron en el artículo publicado por Xenos (2020) sobre el Bienestar psicológico en estudiantes de la Universidad de la Habana donde el 68,75% de 189 estudiantes obtuvieron niveles medios y finalmente en el estudio llevado a cabo en Colombia sobre el Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento frente a la COVID-19 en universitarios se determinó que los participantes presentaron una tendencia de niveles medios-altos con una media de 121,38 puntos y un máximo de 157 puntos (Narváez et al., 2021).

Los resultados de todas estas investigaciones proporcionan un soporte concluyente de que los niveles predominantes en estudiantes universitarios de diferentes contextos con respecto al bienestar psicológico se establecen en moderados o medios.

Para el análisis de la variable habilidades sociales se tomó en cuenta varias investigaciones previas sobre el tema, aunque se debe especificar que en estas no se utilizan las mismas escalas de evaluación, todas las calificaciones se establecen en niveles. En la presente investigación el nivel de habilidades sociales encontrado en el 72,0% de la muestra de 200 estudiantes evaluados fue el buen nivel, estos resultados coinciden con los observados en otras investigaciones previas.

El estudio realizado en Perú sobre los Efectos de la dependencia al celular en las habilidades sociales de los estudiantes universitarios se realizó en una muestra de 156 personas, de los cuales el 43,6% mostraron niveles altos de habilidades sociales (Paredes y Silva, 2022), estos

hallazgos coinciden con los obtenidos en el artículo publicado por Hernández (2019) sobre Habilidades sociales y consumo de alcohol en estudiantes universitarios del Ecuador en una población de 449 estudiantes donde se determinó que el 71,3% de los participantes consiguieron niveles altos.

En contraposición con los resultados encontrados en este estudio y en las investigaciones anteriormente analizadas, los resultados de un artículo publicado en Perú (2019) sobre la Percepción del trabajo en equipo y de las habilidades sociales en estudiantes universitarios fueron distintos pues en una muestra de 351 personas se obtuvo que el 56.1% presentaron niveles bajos de habilidades sociales (Sandoval et al., 2019). Esta inconsistencia en los hallazgos podría atribuirse a que tanto las poblaciones como el contexto en el que se realizaron son diferentes.

Una vez descritos los resultados de los niveles del bienestar psicológico y los niveles de habilidades sociales en estudiantes universitarios, se procedió a comparar las medias de puntuaciones de la variable bienestar psicológico en hombres y mujeres, donde se encontró que si existe una diferencia estadísticamente significativa de bienestar psicológico según el sexo (hombre y mujer) al que pertenecen los participantes.

Entre las principales limitaciones que presenta el siguiente estudio se destaca la población debido a que esta correspondió únicamente a los estudiantes universitarios de la carrera de Psicología Clínica y no se tomó en consideración a diferentes carreras o facultades.

Con los resultados obtenidos, es posible concluir que es importante que los estudiantes universitarios desarrollen buenos niveles de bienestar psicológico y de habilidades sociales para que puedan desenvolverse de forma adecuada social y educativamente dentro de la universidad.

Por lo tanto, se propone que en futuras investigaciones elaboradas sobre la misma línea se trabaje en talleres o programas para generar mejores niveles de bienestar psicológico y habilidades sociales en los estudiantes que obtuvieron bajos niveles en los resultados de alguna de las dos escalas.

REFERENCIAS

- Burgos, A. V., Solar, S. D., Payahuala, G. G., Leiva, G. M., Denisova, O. I., & Krivova, A. L. (2021). Bienestar Psicológico y Bienestar Social en trabajadores no académicos de una universidad pública en la región de los Lagos, Chile. *Revista Inclusiones*, 93-107.
- Cueto, M., Brown, T. M., & Fee, E. (2019). *The World Health Organization: A History*. Cambridge University Press.
- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C., & Dierendonck, D. van. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema (Oviedo)*, 572-577.
- Estrada López, H. H., De la cruz Almanza, S. A., Bahamón, M. J., Perez Maldonado, J., & Caceres Martelo, A. M. (2018). Burnout académico y su relación con el bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Revista Espacios*.
<https://bonga.unisimon.edu.co/handle/20.500.12442/1980>
- Gil, S. (2020). *Habilidades sociales*. Editorial Flamboyant.
- Golstein, A. (1978). *Lista de chequeo de las habilidades sociales de goldstein marco teorico*.
- Guerrero, I. R. A., Islas, M. L. C., Fuentes, A. E. del B., Torres, M. Q. L., & Limón, K. P. V. (2021). Factores asociados a la permanencia escolar Universitaria: Habilidades sociales y motivación. *Congresos CLABES*.
<https://revistas.utp.ac.pa/index.php/clabes/article/view/3358>
- Hernández, D. C. V., Cabezas, F. A. V. de la B., Delgado, A. del R. P., & Hernández, V. F. F. (2022). Habilidades sociales y consumo de alcohol en estudiantes universitarios del Ecuador. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(2), Art. 2.
https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i2.2076
- Hernández, R., Collado, C. F., & Lucio, P. B. (2014). *Metodología de la investigación*. McGraw-Hill Education.

- Lacunza, A. B., & González, N. C. de. (2011). Las habilidades sociales en niños y adolescentes. Su importancia en la prevención de trastornos psicopatológicos. *Fundamentos en Humanidades*, XII(23), 159-182.
- Malacatus, L. A. J. L., Buele, L. A. R. C., Romero, L. J. A. B., Choez, L. K. D. M., Malacatus, L. M. S. L., & Bonoso, M. D. G. B. (2021). Factores de riesgo psicosocial y salud mental del personal de salud en ámbito hospitalario. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 5(5), Art. 5. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v5i5.887
- Melé, D. (2018). ¿Tiene cabida en la empresa el desarrollo humano integral? *Revista de Fomento Social*, 369-386. <https://doi.org/10.32418/rfs.2018.290.1505>
- Meléndrez, D. V., Raygoza, M. de J. Á., Escobedo, M. Y. L., Cordero, M. C. J., & Muñoz, J. M. (2018). Bienestar psicológico y noviazgo en universitarios del estado de Zacatecas. *Perspectivas Sociales*, 20(1), Art. 1.
- Morales, I. C. H., Barrera, Y. G., Veytia, G. G., & González, A. D. (2018). Las habilidades sociales y sus diferencias en estudiantes universitarios. *Vertientes Revista Especializada en Ciencias de la Salud*, 20(2), 22-29.
- Morales-Rodríguez, F. M., Espigares-López, I., Brown, T., & Pérez-Mármol, J. M. (2020). The Relationship between Psychological Well-Being and Psychosocial Factors in University Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(13), Art. 13. <https://doi.org/10.3390/ijerph17134778>
- Moreta-Herrera, R., López-Calle, C., Gordón-Villalba, P., Ortiz-Ochoa, W., & Gaibor-González, I. (2018). Satisfacción con la vida, bienestar psicológico y social como predictores de la salud mental en ecuatorianos. *Actualidades en Psicología*, 32(124), 112-126. <https://doi.org/10.15517/ap.v32i124.31989>
- Narváez, J. H., Obando-Guerrero, L. M., Hernández-Ordoñez, K. M., & Cruz-Gordon, E. K. D. la. (2021). Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento frente a la COVID-

19 en universitarios. *Universidad y Salud*, 23(3), 207-216.

<https://doi.org/10.22267/rus.212303.234>

Organización Mundial de la Salud. (2022). *Informe mundial sobre salud mental: Transformar la salud mental para todos: panorama general*. Organización Mundial de la Salud.

Paredes, R. G. S., & Silva, M. V. Ñ. (2022). Percepción del trabajo en equipo y de las habilidades sociales en estudiantes universitarios. *Puriq*, 4, e265-e265.

<https://doi.org/10.37073/puriq.4.265>

Ramírez-Coronel, A. A., Suárez, P. C. M., Mejía, J. B. C., Andrade, P. A. B., Torracchi-Carrasco, E., & Carpio, M. G. C. (2020). Habilidades sociales y agresividad en la infancia y adolescencia. *AVFT – Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 39(2), Art. 2.

http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_aavft/article/view/19436

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>

Ryff, C. D. (1995). Psychological Well-Being in Adult Life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99-104. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395>

Sandoval, D. D. la C., Zárate, L. T., & Cierro, E. Y. (2019). Efectos de la dependencia al celular en las habilidades sociales de los estudiantes universitarios. *Revista Científica de Ciencias de la Salud*, 12(2), Art. 2. <https://doi.org/10.17162/rccs.v12i2.1214>

Valencia, B. J., & Atehortúa, N. G. (2019). Las habilidades sociales en los ambientes escolares. *Revista Universidad Católica Luis Amigó (histórico)*, 3, Art. 3.

<https://doi.org/10.21501/25907565.3263>

Vera García, M., Carvallo Barreiro, M., & Rodríguez Álava, L. (2018). *Intervención del psicólogo clínico en la salud mental*.

Vivas Viachica, Elgin Antonio, Montenegro Morales, & Adriana Leonor. (2022).

Inteligencias múltiples y profesiones: Retos de la educación superior. 22(38).

<https://doi.org/10.5377/calera.v22i38.14153>

Xenes, M. M. C., Debs, L. M., Ruiz, A. L., & Vega, D. F. (2020). Bienestar psicológico en estudiantes de la Universidad de La Habana. *Wímb lu*, 15(2), 69-93.