



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

INSTITUTO DE POSGRADO

MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA MENCIÓN PSICOTERAPIA

**LA CREATIVIDAD Y EL ESTRÉS COMO VARIABLES PREDICTORAS
DE HABILIDADES SOCIALES EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS
DE QUITO-ECUADOR**

Trabajo de Titulación previo a la obtención del Título de Magíster en
Psicología Clínica Mención Psicoterapia

Autor

Francisco Javier García Salazar

Directora

Glenda Alexandra Arriciaga Vaca

Ibarra, 2023



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

BIBLIOTECA UNIVERSITARIA

AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

En cumplimiento del Art. 144 de la Ley de Educación Superior, hago la entrega del presente trabajo a la Universidad Técnica del Norte para que sea publicado en el Repositorio Digital Institucional, para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

DATOS DE CONTACTO			
CÉDULA DE IDENTIDAD:	1723264550		
APELLIDOS Y NOMBRES:	García Salazar Francisco Javier		
DIRECCIÓN:	Quito – Lucha de los Pobres		
EMAIL:	fjgarcias@utn.edu.ec		
TELÉFONO FIJO:	2675733	TELÉFONO MÓVIL:	0983031258

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	La creatividad y el estrés como variables predictoras de habilidades sociales en estudiantes universitarios de Quito-Ecuador
AUTOR (ES):	García Salazar Francisco Javier
FECHA: DD/MM/AAAA	14-04-2023
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input type="checkbox"/> PREGRADO <input checked="" type="checkbox"/> POSGRADO
TÍTULO POR EL QUE OPTA:	La creatividad y el estrés como variables predictoras de habilidades sociales en estudiantes universitarios de Quito-Ecuador
ASESOR /DIRECTOR:	Glenda Alexandra Arriciaga Vaca

2. CONSTANCIAS

El autor (es) manifiesta (n) que la obra objeto de la presente autorización es original y se la desarrolló, sin violar derechos de autor de terceros, por lo tanto, la obra es original y que es (son) el (los) titular (es) de los derechos patrimoniales, por lo que asume (n) la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá (n) en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, a los 14 días del mes de abril de 2023

EL AUTOR:

Nombre: García Salazar Francisco Javier

C.6 Conformidad con el documento final

Ibarra, 23-02-
2023

Dr (a) Lucía Yépez
Director (a)



Instituto de Postgrado

ASUNTO: Conformidad con el documento final

Señor(a) Director(a):

Nos permitimos informar a usted que revisado el Trabajo final de Grado “La creatividad y el estrés como variables predictoras de habilidades sociales en estudiantes universitarios de Quito-Ecuador” del maestrante Francisco Javier García Salazar, de la Maestría en Psicología Clínica mención Psicoterapia, certificamos que han sido acogidas y satisfechas todas las observaciones realizadas.

Atentamente,

	Apellidos y Nombres	Firma
Director/a	MSc. Arriciaga Vaca Glenda Alexandra	 Firmado electrónicamente por: GLENDA ALEXANDRA ARRICIAGA VACA
Asesor/a	MSc. Diego Fernando Quezada	 Firmado electrónicamente por: DIEGO FERNANDO QUEZADA CEVALLOS

Agradecimientos

Agradezco en gran medida a mi padre Segundo García Guevara, a mi madre Clara Salazar Verdezoto y a mi hermana Jennifer García Salazar por el constante e incondicional apoyo brindado a lo largo de mis estudios académicos.

También agradezco a mi novia Pamela Rodríguez Paredes por motivarme desde el principio de este trabajo y por haberme regalado un poco de su tiempo para leerla, revisarla y comentarla.

Índice

Resumen.....	1
CAPÍTULO I.....	2
EL PROBLEMA.....	2
1.1 Planteamiento Del Problema.....	2
1.2 Antecedentes.....	5
1.3 Objetivos.....	7
CAPÍTULO II.....	8
MARCO REFERENCIAL.....	8
2 Marco Teórico.....	8
2.1 La creatividad.....	8
2.1.1 Definición de creatividad.....	8
2.1.2 La creatividad, el sufrimiento y la producción artística.....	11
2.1.3 La creatividad artística y su uso terapéutico.....	14
2.2 El estrés.....	17
2.2.1 El estrés desde una perspectiva interaccionista.....	19
2.2.2 Estrés y creatividad.....	21
2.3 Habilidades sociales.....	26
2.3.1 Definición de habilidades sociales.....	26
2.3.2 Habilidades sociales y creatividad.....	28
CAPÍTULO III.....	34
MARCO METODOLÓGICO.....	34
3.1 Diseño.....	34
3.2 Participantes.....	34
3.3 Técnicas de recolección.....	34
3.4 Procedimiento.....	36
CAPÍTULO IV.....	37
Resultados y Discusión.....	37
Conclusiones.....	48
Recomendaciones.....	51
Referencias.....	52
Anexos.....	66

Resumen

Se sabe la presencia de altos niveles de estrés en las poblaciones universitarias, las cuales se caracterizan por alcanzar mayores picos durante los primeros años de estudio y en los periodos antes de empezar exámenes, provocando afectaciones en diferentes aspectos de su vida diaria, entre ellos, los relacionados a su capacidad creativa, de sociabilización y afrontamiento. Por ello, el objetivo fue analizar la creatividad y el estrés como variables predictoras de habilidades sociales en estudiantes universitarios de 18 a 27 años de la ciudad de Quito-Ecuador y así observar de qué manera estas variables están correlacionadas y si el incremento o disminución de una de ellas tiene que ver con las otras. Para esto, se aplicó la Escala de Personalidad Creadora (EPC), la Escala de Estrés Percibido – 10, el Test de Estrés de Hamilton y el Test de Habilidades Sociales de Goldstein, para reconocer la capacidad creativa, el nivel de estrés y las habilidades sociales de los participantes de la investigación. Los resultados fueron analizados en el programa estadístico SPSS, con el cual se pudo explicar que la capacidad creativa y los niveles de estrés pueden servir como variables predictoras de habilidades sociales en los estudiantes universitarios y que la creatividad es una variable protectora para que las personas puedan lidiar con niveles de estrés altos y al mismo tiempo fomentar y fortalecer el desarrollo de habilidades sociales.

Palabras clave: creatividad, estrés, habilidades sociales, estudiantes universitarios.

Abstract

The presence of high levels of stress in university populations is known, which are characterized by reaching higher peaks during the first years of study and in the periods before starting exams, affecting different aspects of their daily lives, among them, those related to their creative, socialization and coping skills. Therefore, the objective was to analyze creativity and stress as predictor variables of social skills in university students between 18 and 27 years of age in the city of Quito-Ecuador and thus observe how these variables are correlated and if the increase or decrease of one of them has to do with the others. For this purpose, the Creative Personality Scale (CPS), the Perceived Stress Scale - 10, the Hamilton Stress Test and the Goldstein Social Skills Test were applied to recognize the creative capacity, stress level and social skills of the research participants. The results were analyzed in the statistical program SPSS, with which it was possible to explain that creative ability and stress levels can serve as predictor variables of social skills in university students and that creativity is a protective variable for people to cope with high stress levels and at the same time foster and strengthen the development of social skills.

Key words: creativity, stress, social skills, university students.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1 Planteamiento Del Problema

Se sabe que, en la actualidad, el mundo avanza constantemente y a una velocidad incomparable, lo que viene a constituir grandes retos dentro del desempeño de los seres humanos, en la medida que se les demanda la participación en una multiplicidad de contextos y en el desenvolvimiento de varias tareas, esto provoca tensión y malestar e incluso alteraciones en el ámbito mental, que puede venir a constituir un problema de salud pública a nivel global (Zhang; Wang; Zhang, 2020).

Con ello, hoy en día una de cada cuatro personas padece algún conflicto grave de estrés, incluso se estima que un 50 por ciento de las personas que viven en la ciudad han desarrollado un problema de salud mental relacionado al estrés (Caldera, Pulido y Martínez (2007). Incluso, Martín (2007) sugiere que se ha observado la presencia de altos niveles de estrés en las poblaciones universitarias, las cuales se caracterizan por alcanzar mayores picos durante los primeros años de estudio y en los periodos antes de empezar exámenes, provocando afectaciones en diferentes aspectos de su vida diaria, entre ellos, los relacionados a su capacidad de sociabilización y afrontamiento.

En palabras de Nava (2016) la causa del estrés se manifiesta debido a que los procesos mentales dominan a las personas, es decir, los pensamientos se vuelven determinantes y anulan la funcionalidad fluida de la mente. Entonces, el estrés al ser una relación entre los sujetos y el entorno, en dónde, las personas determinan el grado en que las demandas ambientales pueden alterar su estabilidad y qué acciones pueden tomar ante estas (Lazarus y Folkman 1984) y que genera consecuencias físicas y psicológicas, puede provocar inhibición en la capacidad creativa y en las habilidades sociales de las personas, en otras palabras, puede impactar en el desempeño adecuado de las tareas creativas (Beverdorf, 2018) y de las destrezas involucradas en el favorecimiento de las capacidades sociales (Ramírez y Cabrera, 2020). Lo que puede disminuir una adecuada gestión de las dificultades y exigencias del medio y de las relaciones sociales en las personas dentro del demandante mundo actual.

Sin embargo, si la capacidad creativa se encuentra en un nivel adecuado puede constituirse como una herramienta para que las personas puedan resolver y enfrentar fenómenos complejos dentro de este mundo actual que genera estrés (De la Torre, 2003; Klimenko, 2008). Debido a que la creatividad como proceso cognitivo, se relaciona con la facultad psíquica de una persona, es decir, constituye su nivel de actividad mental, el cual se caracteriza por generar en el sujeto la posibilidad de significar y representar las experiencias tanto agradables como desagradables o que generen estrés (Lamprea y Pimentel, 2017).

Incluso, la creatividad, al estar relacionada a un factor psicológico, como el cognitivo, influye en el proceso de enfermar y de prevención para llegar a un nivel óptimo de salud (Guerrero, 1997). Esta capacidad creativa favorece a la constitución del equilibrio, por cuanto, sirve para generar una visión más amplia del dolor o el sufrimiento de las situaciones cotidianas estresantes (Cano, 2018) y que, potencia la adquisición de habilidades sociales (Cacho Becerra, Silva Balarezo y Yengle Ruiz, 2019). Por ello, la creatividad debe tener su lugar privilegiado dentro y para el contexto social, ya que es una competencia de todo ser humano y su progreso tiene que ver con el ambiente que la rodea (De la Torre, 2003; Klimenko, 2008).

Por su parte, las habilidades sociales, si se encuentran en niveles adecuados, también pueden permitir a las personas, organizar los pensamientos, sentimientos, acciones y sobre todo establecer, mantener relaciones interpersonales y resolver problemas (Braz et al., 2013). Pero, a decir de Jovarini et al. (2018) y Nyarko et al. (2020) un nivel bajo de habilidades sociales hace que las personas no puedan lidiar con las experiencias negativas como situaciones estresantes o vivencias agresivas, haciendo que se incremente su nivel de estrés y aumente el riesgo de desarrollar problemas de salud mental.

Sin embargo, a pesar de esta problemática que involucra aspectos de salud, sociales y psicológicos, la literatura evidencia que existen escasos estudios que relacionen en conjunto a la creatividad, el estrés y las habilidades sociales, creando así un vacío en cuanto a su investigación. Es por ello que, lo que busca este estudio es analizar la creatividad y el estrés como variables predictoras de habilidades sociales en estudiantes universitarios de 18 a 27 años de la ciudad de Quito-Ecuador y así observar de qué manera estas variables

están correlacionadas y si el incremento o disminución de una de ellas tiene que ver con las otras. Y a su vez, conocer el valor que tiene la creatividad como herramienta para soportar el estrés propio de la vida y como potenciadora de las habilidades sociales dentro de los diferentes contextos en los que cada persona se desenvuelva. Así mismo, dar luz sobre el papel de la creatividad dentro de la práctica clínica como medio para canalizar el estrés aliviando el sufrimiento o tensión psíquica y para fomentar el desarrollo de habilidades sociales que le permitan a la persona gestionar de mejor manera los problemas interpersonales, es decir, permitir afirmar su creatividad y valorarla como una herramienta adecuada para afrontar el estrés y mejorar su capacidad social en diferentes situaciones experienciales presentes en la vida.

1.2 Antecedentes

Existen escasos trabajos investigativos en donde se relacionen a la creatividad con el estrés y con las habilidades sociales, más bien existen estudios en donde se relacionan a estas variables por separado o se han realizado revisiones sistemáticas. Es por ello que el presente trabajo investigativo se vuelve importante por cuanto trata de estudiar a estas tres variables en conjunto y establecer relaciones entre ellas.

En base a ello, se encuentra el estudio de Talbot et al. (1992), cuyo objetivo era relacionar el estrés con la creatividad en la organización, para lo cual, utilizaron la escala Fuentes de Presión en el Trabajo (SPIYJ) para medir el nivel de estrés en los trabajadores y el Cuestionario de Clima Creativo (CCQ) para medir la capacidad creativa, los datos obtenidos les permitió concluir que ante altos puntajes de estrés menor es el clima creativo en las personas o viceversa. Entonces, si la creatividad se ve opacada por el estrés, las personas tienen menos *capacidades comunicativas* que permitan crear una realidad alternativa para transformar las situaciones estresantes (Lamprea y Pimentel, 2017).

Por otro lado, Tan et al. (2019) investigaron las relaciones entre creatividad, *resolución de problemas, estrés y felicidad* en un total de 481 estudiantes, de 19 a 38 años de edad. Se aplicó la Escala de Creatividad Auto-percibida (13 ítems) (Zhou y George, 2001) para estudiar la creatividad. Para evaluar la capacidad de resolución de problemas sociales, se utilizó el Inventario de Resolución de Problemas Sociales Revisado en forma abreviada (5 subescalas) (SPSI-R-SF; D’Zurilla, et al., 2002). En cuanto al estrés, se utilizó la Escala de Estrés Percibido de 10 ítems (PSS; Cohen Y Williamson, 1988) y para la variable felicidad se aplicó el Cuestionario de Felicidad de Oxford de 29 ítems (OHQ; Hills Y Argyle, 2002). Con los datos obtenidos, se observó que la creatividad autoevaluada se asoció positivamente tanto con la capacidad de resolución de problemas sociales como con la felicidad y una relación positiva entre la resolución de problemas y la felicidad. Sin embargo, tanto la capacidad de resolución de problemas como el estrés median de forma independiente y en serie la relación entre la creatividad y la felicidad en dos grupos de edad diferentes y la satisfacción con la vida juega un papel vital en la asociación entre creatividad y estrés.

En lo que respecta a la creatividad y las habilidades sociales, González y Morelo (2021) realizaron “*Una revisión sistemática sobre las variables relacionadas con las habilidades sociales y la creatividad en el periodo de la adolescencia*” y encontraron que existen varias variables relacionadas tanto en las habilidades sociales como en la creatividad, y las que más inciden en estas son: *rendimiento académico, factores estresantes y autoestima*. Es así que, con esto, propusieron una serie de estrategias educativas para trabajar estas variables con el alumnado adolescente y así fomentar los beneficios del desarrollo de habilidades sociales y creatividad.

Las mismas autoras, en el 2022, desarrollaron el estudio “*Diferencias de sexo en habilidades sociales y creatividad en adolescentes: una revisión sistemática*” por medio del empleo de la búsqueda de documentos en las bases de datos Web of Science, Scopus y PsycINFO, encontraron que efectivamente existen diferencias importantes entre la población joven respecto a las habilidades sociales, en donde, las mujeres son las que poseen un mayor nivel de competencias sociales. Por otro lado, en cuanto a la creatividad, la evidencia que se tiene, demuestra que no se encuentran diferencias notables que ayuden a definir esta capacidad en un sexo u otro. Sin embargo, lo que se pudo observar es que las habilidades sociales y la capacidad creativa fomenta aspectos positivos en este sector de la población, en los cuales se destaca, el adecuado rendimiento académico y una elevada autoestima, haciendo hincapié en el lugar que tienen las instituciones educativas a la hora de desarrollar y trabajar estas herramientas.

Finalmente, se halla otro artículo de Esteves, Paredes, Calcina y Yapuchura (2020) en donde el objetivo fue identificar la relación entre habilidades sociales en adolescentes y la funcionalidad familiar por medio de una investigación cuantitativa de tipo descriptivo – correlacional, en una muestra de 251 estudiantes de secundaria. Los resultados destacados fueron, la existencia de una correlación positiva entre habilidades sociales y la capacidad funcional de la familia y también, se observó que cuando la funcionalidad familiar está alterada, las personas tienen una menor independencia y creatividad social, afectando de manera negativa la estabilidad emocional.

1.3 Objetivos

Objetivo General

Analizar la creatividad y el estrés como variables predictoras de habilidades sociales en estudiantes universitarios de la ciudad de Quito-Ecuador.

Objetivos Específicos

- Reconocer la capacidad creativa en los participantes de la investigación por medio de la Escala de Personalidad Creadora (EPC).
- Definir el nivel de estrés en los participantes de la investigación a través de la Escala de Estrés Percibido – 10 y el Test de Estrés de Hamilton.
- Identificar las habilidades sociales de los participantes de la investigación mediante el Test de Habilidades Sociales de Goldstein.
- Explicar la capacidad creativa y los niveles de estrés como variables predictoras de habilidades sociales en los estudiantes universitarios.
- Observar las relaciones entre creatividad-estrés-habilidades sociales y las variables demográficas de sexo-género y edad.

CAPÍTULO II

MARCO REFERENCIAL

2 Marco Teórico

2.1 La creatividad

2.1.1 Definición de creatividad

Se sabe que la creatividad ha estado presente a lo largo de la historia del ser humano, ya que, gracias a ella, ha podido transformar su entorno, adaptarse y avanzar como especie. La capacidad creativa le ha permitido generar desde las más pequeñas a las más complejas hazañas, así, se han podido superar diversas limitaciones, desarrollar modos más adecuados de vivir y hacer realidad lo que suele estar en la imaginación (Campos y Palacios, 2018). Es así que Morales (2017) manifiesta que los seres humanos “han empleado la creatividad en la búsqueda de soluciones y como forma de expresión de la realidad que le circunda” (p. 54).

Ahora bien, el concepto de creatividad en sus inicios estaba relacionado a la capacidad propia de la persona y a sus procesos cognitivos que permiten procesar y ordenar la información que lo rodea (Kirton, 1994). Sin embargo, esta definición se dejó de usar, debido a que empezaron a tomar fuerza otras nociones relacionadas a la relación de la creatividad e inteligencia, las investigaciones pretendían observar y corroborar la idea de que a mayor inteligencia existiría más creatividad, a pesar de los estudios se concluyó que un aumento del coeficiente intelectual no implica tener mayor capacidad creativa, es así que la creatividad tiene escasa relación con la inteligencia (Barron, 1976; Csikszentmihalyi, 1998). En otras palabras, la inteligencia superior, puede permitir un elevado desarrollo académico, pero no garantiza un aumento de la creatividad, a pesar de que las personas con capacidades creativas sean un tanto más inteligentes (Garaigordobil y Pérez, 2005).

En este contexto, se puede observar que la creatividad como concepto es complejo de definir, en la medida que puede ser abordada desde tres perspectivas: producción creativa, pensamiento divergente o rasgo de la personalidad (Barron y Harrington, 1981). Así mismo, porque puede ser empleada en diferentes escenarios como producción creativa o como

exploración de soluciones para lograr un objetivo (Stein, 1953). Es así, que se vuelve necesario tomar en cuenta aquellas aristas del problema para estudiarla.

Generalmente el concepto que cuenta con más difusión es el que toma a la creatividad como producto. En esta línea de pensamiento, la creatividad es conceptualizada como una capacidad para producir algo nuevo, por ejemplo, una técnica o una manera de mirar la realidad (Gervilla, 1980), de esta manera, se asocia con la originalidad, la novedad, la transformación, asociaciones ingeniosas, riqueza de soluciones para los problemas, poder de fantasía que permita ir más allá de la realidad, logrando moldearla y reestructurarla en formas diferentes y únicas (Rodríguez, 1985). En pocas palabras, la creatividad viene a definirse como la habilidad de producir un trabajo que tiene cualidades de novedoso, original, apropiado, útil o adaptativo según la tarea que se ponga en marcha (Sternberg, 1999).

En cuanto a la creatividad como pensamiento divergente, Elisondo y Donolo (2013) proponen verla como una habilidad que poseen las personas para plantear y solventar las dificultades sorpresivas relacionadas a objetos, contextos, vínculos sociales, etc. que a la vez funcionan como agentes que potencializan los procesos creativos y las soluciones frente a los problemas. Esta idea tiene relación con la propuesta sobre el pensamiento lateral de Edward de Bono (1991) el cual es una manera específica de ordenar los sistemas de pensamiento con el fin de encontrar una solución por medio de estrategias o mecanismos no comunes que suelen ser ignorados por la lógica. Es así que Smith y Smith (2017) mencionan que la creatividad está estrechamente enmarcada con la potencialidad de las ideas, es decir, implica tener propuestas o ideas efectivas y que aquellas puedan ser susceptibles de ser creativas.

Ahora, al hablar de la creatividad como rasgo de personalidad es preciso realizar una distinción entre “personalidad creadora” y “personalidad creativa”, en la medida que la primera hace referencia al sujeto que manifiesta su capacidad creativa por medio de la ejecución de productos tangibles, mientras que la segunda tiene que ver con el sujeto que tiene un elevado potencial creativo que todavía no ha sido explorado o desarrollado, es decir, la personalidad creativa está vinculada con la potencialidad de la persona de ser creadora (Garaigordobil y Pérez, 2005).

Siguiendo este ámbito, Sternberg y Lubart (1991, 1996, 1997) desde su teoría de la inversión, proponen que la creatividad es una función de interacción de seis recursos o fuentes dentro del desarrollo de la vida en el que puede ponerse en práctica la capacidad creadora. Es así que la creatividad tiene que ver con los siguientes recursos: procesos intelectuales, conocimiento, estilo cognitivo, personalidad, motivación y contexto ambiental, en donde la conjunción de estos elementos da paso a la realización creativa. Entonces, los autores subrayan cinco características de personalidad observadas en las personas creadoras: tolerancia a la ambigüedad, disposición a superar obstáculos y perseverar, disposición a crecer y apertura a nuevas experiencias, disposición a la toma de riesgos, e individualismo y apoyo por las propias convicciones.

La creatividad en el ser humano es un fenómeno complejo (De la Torre, 2003), por lo que se convierte en un constructo difícil de estudiar. Los diferentes autores se topan con serias dificultades en el desarrollo o análisis de este término y es así que existen muchas definiciones en donde cada investigador la concibe de diferente manera, pueden hallarse coincidencias, pero también versiones opuestas. Es por eso que García (2005) y Cuevas (2013) mencionan que no se halla consenso al momento de delimitar a la creatividad, más bien, viene a convertirse en un concepto polisémico y multifacético. Es decir, el concepto de creatividad es adaptable, dinámico y cambiante, por ello no existe una sola definición (De la Torre, 2002).

Entonces, la definición que será tomada para este estudio, por ser la más completa y relevante, es la de Klimenko (2008); Valqui (2009); y Caerols (2013), quienes coinciden en que la creatividad tiene que ver con procesos cognitivos ordinarios y comunes presentes en la mayoría de personas, los mismos que pueden perfeccionarse por medio de la experiencia y el esfuerzo. Es así que cada sujeto cuenta con el potencial creativo susceptible de ser desarrollado en contextos favorables. Desde esta perspectiva, la creatividad es expuesta como una capacidad propia del ser humano, que atraviesa cada área, contenido o actividad que este realice, lo que viene a constituir como un bien social, útil para que la sociedad avance, ya sea de manera individual o colectiva (De la Torre, 2003; Klimenko, 2008).

2.1.2 La creatividad, el sufrimiento y la producción artística

Ahora bien, tomando en cuenta que la creatividad es una habilidad que permite transformar la realidad por medio de la elaboración de aspectos novedosos, es preciso abordar los beneficios psicológicos que puede otorgar a las personas que presentan dificultades a la hora de solventar problemáticas que rompen con su equilibrio psíquico, emocional o físico, causando sufrimiento.

En este contexto, para Lamprea y Pimentel (2017) el sufrimiento es un fenómeno inherente a la vida de cualquier sujeto, el mismo que está relacionado a contextos de dolor y malestar psíquico en donde los seres humanos presentan dificultad para controlarlos, haciendo que generen dudas sobre su vida y existencia. Es aquí, en donde la capacidad psíquica del sujeto viene a ocupar un lugar importante para afrontarlo. Entonces, para Fierro (2001) el psiquismo hace referencia a aquellos elementos que no pueden ser observados directamente, ya que son parte del mundo privado, interno o escondido de las personas como lo son pensamientos, percepciones, recuerdos, sentimientos, etc., los cuales se caracterizan por tener una intencionalidad, que a su vez les permite ser representados. En otras palabras, la conjunción de los fenómenos que forman parte del psiquismo junto con sus interacciones permitirán al sujeto generar un significado y la capacidad de representación de aquel mundo interno.

Sin embargo, es preciso mencionar que la persona está sujeta a un contexto por fuera de sí, entonces, la persona también puede representar lo externo. En consecuencia, el ser humano no es alguien individual o aislado, su desarrollo psíquico depende del mundo que lo rodea. Al decir de González (2004) el psiquismo y la conducta humana se caracterizan por ser internos y externos. En cuanto al psiquismo, es externo debido a que es una proyección de la cultura e interno porque es un intento del ser humano de crear por sí mismo una imagen del mundo, gracias a su capacidad autónoma y subjetiva creatividad con base en lo que ha experimentado en su vida social y cultural, dando como resultado que las representaciones también se construyen gracias a lo social.

Para Larrossa (2013) cada experiencia del sujeto tiene que ver con un recorrido, un pase, una travesía, la que está plagada por incertidumbres, falta de garantías, riesgos y peligros. Es una suerte de viaje incierto del cual no hay resultados anticipados, por ello la persona se encuentra frente a algo que no sabe lo que es. Por ello, la experiencia no se la hace, más bien, se la puede padecer o vivir. En la medida que la persona es un ser abierto, sensible, vulnerable y expuesto, cada experiencia transitada la vive de manera singular, particular, irrepetible y propia. Entonces, cada sujeto aprende por sí mismo, dentro de una dinámica envuelta por y con otros. En consecuencia, la experiencia puede exteriorizarse y al mismo tiempo pivotar en la persona para que genere un efecto y un afecto.

En este punto, la capacidad de transportar lo interno y conjugarlo con lo externo necesita de la creatividad, en la medida que aquella permite o habilita una producción nueva por medio de elementos y herramientas intelectuales (Laverde y Escobar, 2012). Así mismo, genera una manera de autoconocerse, porque hace que la persona entre en contacto con su mundo interior para luego proyectarse al mundo exterior, y así producir o elaborar estéticamente un producto artístico.

Ya en 1988, Hornstein manifestaba que la producción artística o científica del sufrimiento se caracteriza por la capacidad de transformar lo experimentado interiormente en algo susceptible de ser representado o simbolizado y que sea puesto hacia afuera, es decir, que sea transmisible. Es así que, el arte tiene la cualidad de ser comunicado debido a que se caracteriza por trasladar algo de una forma diferente y útil para la sociedad, porque permite que la tensión creada por el sufrimiento se transforme.

Por otro lado, para Hornstein (1988) la creación artística surge como una suerte de resolución del malestar porque permite a la persona posicionarse desde un lado más activo y menos pasivo con relación al conflicto, habilitando la representación o significación de los afectos y favoreciendo el desarrollo de una nueva realidad bajo el manto de un principio de creación. Por ello, el proceso creativo le permite a la persona reconocerse a sí misma y darse cuenta de su realidad, en vías de un esfuerzo por representar ese algo que es difícil de ser representado, por medio de una reelaboración de la fantasía y no solo el mero hecho de

ponerla en escena. El valor que tiene el arte es que va más allá de la palabra y cuenta con una cantidad de placer o satisfacción. Para Laverde y Escobar (2012) el arte tiene la cualidad de acercar al otro en la medida que provoca el interés por las producciones creativas por medio de la identificación de emociones, contextos, recuerdos positivos o negativos que despiertan en cada uno o que han provocado en quienes las desarrollan. Así mismo, los autores manifiestan que las personas que cuentan con la capacidad creativa o don artístico pueden transformar sus fantasías en producciones artísticas y así evitar o tolerar un tanto la realidad doliente.

En este sentido, se observa que la creatividad puesta dentro de la creación artística permite dar una representación de las vivencias internas poniéndolas hacia fuera y así evitar la creación de síntomas enfermizos generadores de angustia. Entonces, al decir de Brainsky (1997), la angustia y la creatividad se relacionan al tener puntos en común. En otras palabras, cuando aparece el conflicto con la realidad, las personas pueden experimentarlo con angustia, la misma que suele estar relacionada a un vacío o a una dificultad para poder tolerarlo. Así, las personas recurren a varias estrategias para tramitarlo o por lo menos encontrar una respuesta que les permita mantener un equilibrio que suele estar frecuentemente amenazado y a la vez siempre buscado, es de esa búsqueda que aparece la capacidad creativa como una forma de luchar con el vacío que se asoma en el conflicto y que sobrepasa al sujeto.

Por otra parte, Brainsky (1997) sostiene que el síntoma resulta una especie de intento fallido de auto curación ante la imposibilidad de tolerar la realidad doliente, mientras que la creatividad es una suerte de intento exitoso, ya sea en pequeña o gran medida, de lograr una solución a la dificultad que se presenta. Es decir, la creación artística constituye un elemento logrado y el síntoma un fracaso, debido a que la creatividad junto a la obra artística conforma una elaboración de integración del conflicto y del dolor, en donde el papel de la fantasía es importante, porque surge como un mecanismo de la persona para huir de la realidad hacia lo subjetivo, como una manera de minimizar o eliminar los conflictos generados por la realidad. Así también, la fantasía permite al sujeto capturar el mundo externo y a su vez plasmar los elementos internos, creando, rescatando y recuperando, algo de lo que se ha perdido, como,

por ejemplo, el poeta utiliza ese lenguaje disperso y empieza a agruparlo con la finalidad de crear un nuevo conjunto y así un nuevo significado.

2.1.3 La creatividad artística y su uso terapéutico

Con base en aquellas ideas sobre la importancia de la creatividad para solventar las dificultades presentes en la vida y que las personas no pueden ser capaces de tolerar, es que nace el arteterapia como una clase de terapia en la cual lo más importante es el proceso creativo de la persona por sobre la estética de la producción final que se logre. Este dispositivo conjuga el arte con la psicoterapia unido a los postulados teóricos del psicoanálisis, el humanismo y la Gestalt (Dalley, 1987). Entonces, el arteterapia puede ser definida como la utilización de herramientas y elementos artísticos, conjunto con la capacidad creativa, facilita la expresión y reflexión de la persona, junto a la ayuda de un arteterapeuta profesional (Ruddy y Milnes, 2008).

Por otra parte, este tipo de terapia puede ser empleada de dos maneras. Para Pain y Jarreu (2006) la primera tiene que ver con aquellas intervenciones en donde se aplique el uso de artes visuales o plásticas, como la pintura, el grabado, el modelado, las máscaras o títeres y el diseño, en donde se encuentran modalidades terapéuticas como la musicoterapia, expresión corporal, escritura terapéutica, etc. Por su parte, Rogers (1993) menciona que la segunda se relaciona con el concepto de conexión creativa, ya que aquí se articula el uso de artes expresivas como la escritura, la pintura, el movimiento, el sonido y la meditación. Esta manera puede resultar una forma de arte de potencia que puede traer más beneficios a las personas. Cualquiera que sea la modalidad, se sabe que el arte terapia y la participación en actividades creativas producen varias consecuencias positivas para el bienestar psicológico de las personas, es así como puede beneficiar y promover el desarrollo individual ya sea en los contextos emocionales, cognitivos, sociales y físicos (Dumas y Aranguren, 2013).

Para Rogers (1993; 2011), por ejemplo, la danza, las actividades que involucren movimiento y la música, habilitan a que las personas experimenten, vivan, liberen y acepten sus emociones. Así mismo, permiten introducir nuevas perspectivas, desenvolver conflictos psíquicos y desarrollar un estado de coherencia, ya que la utilización del cuerpo y la voz, son herramientas que hacen que se integren las emociones y los pensamientos. Por su parte, la

escritura genera el autoconocimiento de los aspectos no trabajados o hablados permitiendo una elaboración y concientización de las dificultades que puede presentar la persona. Por su parte, Pennebaker (1990) sostiene que al escribir sobre alguna situación traumática o dolorosa las características del suceso se ordenan, se resignifican y se reelabora de una manera nueva. Las artes visuales, posibilitan la conexión del universo afectivo de la persona por medio de la utilización de los colores, haciendo que las emociones no expresadas se transformen en energía constructiva. Schmid (2005) coincide en que la creatividad, presente en las actividades artísticas, habilitan a que la persona gane autoexpresión, mejore su autoestima y la canalización de las emociones trabadas y así aliviar el estrés. Así mismo, funciona para proteger y reforzar el sistema inmunológico, ayudando a que las enfermedades físicas y mentales disminuyan. Entonces, puede promover la salud por medio de la generación de placer.

Por otro lado, las actividades artísticas-creativas favorecen el sentido de pertenencia, permite ganar estrategias positivas de afrontamiento, ayuda a tolerar situaciones problemáticas y mejorar la significación de la vida. Además, promueven la atención, la memoria y el lenguaje. Otro punto a favor, es que sirven para lograr un crecimiento satisfactorio gracias a la promoción de la inserción social, el crecimiento personal, el entretenimiento, la creación de redes sociales, la disminución de la ansiedad y la concreción de objetivos futuros (Schmid, 2005).

Covarrubias (2006) y Lelchuk (s.f.) corroboran que las actividades creativas interfieren positivamente en el estado de ánimo y en la reducción estados estresantes. Debido a que gracias al trabajo en la clínica con pacientes pudieron evidenciar que la participación en actividades artístico-creativas permite la resolución de conflictos, la generación de habilidades o estrategias interpersonales, la tolerancia al estrés, el incremento de la autoestima y el autoconocimiento. Con ello, los pacientes pueden permitirse tener un mayor conocimiento hacia sí mismos y habilitarlos a que se adhieran a nuevos estilos de vida. Häfelin (2008), Rico (2011), Stuckey y Nobel (2010) también sostienen que el involucramiento en actividades creativas y artísticas respaldan el sostenimiento de identidad, gracias a la adquisición de un autoconocimiento positivo, un sentido de vida más amplio, la

ganancia de estrategias sociales y la conducción e integración de las emociones. Svensk y colaboradores (2009) manifiestan que los elementos creativos y artísticos ayudan a que las personas desarrollen nuevos objetivos y mantengan una imagen corporal estable. Además, facilitan la expresión de emociones negativas habilitando a que se produzca un mayor sentimiento de auto eficiencia y así sobrellevar cualquier dificultad.

Como se ha venido observando, la creatividad presente o manifiesta en actividades artísticas, tiene varios beneficios psicológicos en las personas a la hora de afrontar situaciones conflictivas que no suelen ser bien toleradas. Es por ello que, por ejemplo, a decir de Dumas y Aranguren (2013), el arteterapia, al ser un involucramiento tanto de la capacidad creativa y lo artístico, puede ser aplicado en diferentes contextos, como escolares, hospitalarios o en los consultorios privados, ya sea de manera grupal o individual. En este sentido, dentro del ámbito hospitalario y clínico, el involucramiento en actividades creativas por medio del arteterapia puede desarrollar una actitud más tolerante ante el envejecimiento o la muerte, permitiendo reducir los sentimientos de tristeza o depresión y así mantener un sentimiento positivo sobre la vida.

Por otro lado, el arteterapia se puede implementar en el trabajo con niños/niñas y jóvenes con dificultades en el aprendizaje, en la medida que impulsa el desarrollo de la flexibilidad cognitiva, la espontaneidad, el ordenamiento y conjunción de aspectos distantes o contradictorios del pensamiento y el mejoramiento de las vías de comunicación. Entonces, la capacidad creativa dentro de las prácticas artísticas, dentro del área de la educación, permite una flexibilidad psicológica y cognitiva, favorece la atención y la concentración, habilidades importantes dentro de un entorno de aprendizaje (Dumas y Aranguren, 2013).

Finalmente, se puede mencionar que las actividades artístico-creativas introducen un lugar de juego en el cual se hace visible la capacidad de discriminación de la fantasía y la realidad, por medio del humor, la exteriorización de emociones positivas y la utilización de materiales o herramientas que permite a las personas poner a prueba y resignificar sus problemáticas cotidianas (Dumas y Aranguren, 2013).

2.2 El estrés

Luego de haber abordado el concepto de creatividad y sus consecuencias beneficiosas para las personas, a la hora de lidiar con el sufrimiento presente en algunas situaciones de la vida, en el presente capítulo se hará una revisión teórica del estrés y su relación con la capacidad creativa, con el objetivo de observar la manera en cómo puede interferir o dificultar el proceso creativo.

En la actualidad, el mundo avanza constantemente y a una velocidad incomparable, lo que viene a constituir grandes retos dentro del desempeño de los seres humanos, en la medida que se les demanda la participación en una variedad de escenarios y en el desenvolvimiento de distintas tareas dependiendo de los lugares en los que se mueva cada persona, esto provoca tensión y malestar e incluso alteraciones en el ámbito mental, que puede venir a constituir un problema de salud pública a nivel global (Zhang; Wang; Zhang, 2020).

Al decir de Caldera, Pulido y Martínez (2007) hoy en día una de cada cuatro personas padece algún conflicto grave de estrés, incluso se estima que un 50 por ciento de las personas que viven en la ciudad han desarrollado un problema de salud mental relacionado al estrés. Martín (2007) sugiere que se ha observado la presencia de altos niveles de estrés en las poblaciones universitarias, las cuales se caracterizan por alcanzar mayores picos durante los primeros años de estudio y en el periodo antes de empezar exámenes.

En este punto, el presente dato es interesante para este trabajo investigativo, en la medida que la población a estudiar se desenvuelve en el ambiente universitario. Con base en ello, Berrío y Mazo (2011) describen que, dentro de aquel contexto, la gran mayoría de los estudiantes viven un gran nivel de estrés, porque tienen que cumplir con la responsabilidad académica. Así mismo, se ven sometidos a sobrecargas de tareas y trabajos, en donde la evaluación o aprobación de los profesores, de sus padres, de su círculo social y de sí mismos sobre la manera en cómo se desempeñan constituye una variable generadora de ansiedad. Entonces, dicha activación por encima del umbral tolerable puede convertirse en un estado

negativo para el rendimiento de las obligaciones académicas, por una parte, y en la salud física y mental por otra.

Es importante mencionar que, en 1995, McEwen, ya describe al estrés como factor epidemiológico, en la medida que es considerado como un aspecto de gravedad, porque puede generar importantes y diversas enfermedades, como el asma, el infarto de miocardio y las alteraciones gastrointestinales e inmunológicas. En esto coinciden Caldera, Pulido y Martínez (2007) ya que consideran que ante altos niveles de estrés se pueden desarrollar estados depresivos, ansiedad, irritabilidad, baja autoestima, problemas relacionados al sueño, asma, hipertensión, úlceras, entre otras, las cuales afectan directamente la salud y el desenvolviendo de las personas en diversos ambientes.

En este contexto, se sabe que el concepto de estrés ha sido ampliamente estudiado por varios autores, desde diferentes disciplinas como médicas, biológicas y psicológicas por medio de tecnologías avanzadas y desde múltiples teorías (Berrío y Mazo, 2011). Esto ha provocado que este término se convierta en moneda corriente hoy en día, que, a pesar de ello, resulta todavía complejo, vigente e interesante y que aún no se produce un consenso en su definición (Martín, 2007).

Existe una concepción que ha ganado aceptación a la hora de definir al estrés, esta se conoce como la interaccionista, en la cual se tienen en cuenta no solo las respuestas fisiológicas del organismo, sino que también se incluyen las situaciones vitales, el ambiente social y ciertos valores personales como auto concepto, evaluación y afrontamiento, que, en mayor o menor medida pueden actuar como elementos estresantes o amortiguadores del estrés. En otras palabras, la teoría interaccionista del estrés, cuyo máximo representante es Richard S. Lazarus, tiene como base fundamental la importancia del rol de los factores cognitivos (pensamientos, ideas, creencias, actitudes, etc.) como mediadores de los estímulos estresantes y las respuestas hacia una situación de estrés (Martín, 2007).

2.2.1 El estrés desde una perspectiva interaccionista

El estrés viene a consistir en una situación común en la vida de cualquier ser humano, debido a que cualquier sujeto, en mayor o menor medida, lo ha experimentado a lo largo de su vida. Estar en situación de estrés consiste en sentir una gran presión, frustración y perder fácilmente el control de la situación (Sierra, Ortega y Zubeidat, 2003). Es por ello, que en 1984 Lazarus y Folkman, caracterizan al estrés como una relación entre los sujetos y el entorno, en dónde, las personas determinan el grado en que las demandas ambientales pueden alterar su estabilidad y qué acciones pueden tomar ante estas, constituyéndose como una relación dinámica y bidireccional entre el sujeto y el entorno.

Para Cánovas (1991) el estrés viene a observarse como una variable compleja, en la medida que están presentes en ella un sistema de procesos interdependientes, que necesitan de una evaluación individual y la capacidad de afrontamiento que sirven de mediadores en la frecuencia, intensidad, duración y tipo de respuestas psicológicas y somáticas.

Según Peiró (1993) el estrés tiene su origen a través de estímulos físicos y sociales que introducen a las personas a instancias que les son difíciles de solucionar de una manera adecuada y al mismo tiempo quieren satisfacerla de forma imperativa, es ahí cuando se genera un desajuste o desequilibrio entre las demandas ambientales y los recursos que están disponibles.

Ahora bien, es importante mencionar que, dentro de la perspectiva interaccionista, las experiencias generadoras de estrés surgen de tres fuentes. La primera es el cuerpo, es decir, en esta instancia el estrés es de carácter fisiológico, en la medida que el organismo experimenta un sin número de circunstancias que lo afectan, como, por ejemplo, los inadecuados estilos de vida, las restricciones en la alimentación, los cambios de horario a la hora de dormir, las enfermedades nuevas, los accidentes, los conflictos y dificultades propias que se viven en las etapas de la vida como en la adolescencia, el envejecimiento, etc. La segunda fuente tiene que ver con el entorno, en donde los peligros que vienen desde el exterior producen cambios en el cuerpo, específicamente, los que tienen relación con la adaptación, ya que hacen que el ser humano se obligue a mantener horarios rígidos en su vida

cotidiana, a soportar las exigencias y demandas sociales, a tolerar el ruido, la contaminación y las altas concentraciones de gente en las ciudades modernas. Estas dos fuentes generan pensamientos negativos e influyen en la seguridad y la autoestima de las personas, aspecto que conforma la tercera fuente de estrés, el mental (Sierra, Ortega y Zubeidat, 2003).

El estrés tiene que ver con una sobrecarga emocional que experimentan las personas, frente a las exigencias excesivas del medio circundante, y que suele vivirse con un estado de nerviosismo ya que requiere un gran esfuerzo del sujeto, poniéndolo ante una alta probabilidad de enfermar. En pocas palabras, el estrés constituye una respuesta fisiológica y psicológica del cuerpo ante un estímulo estresante, que puede venir de un suceso, objeto o persona (Sierra, Ortega y Zubeidat, 2003). Melgosa (2006) coincide al entender al estrés como la reacción que presenta un organismo cuando es sometido a factores específicos, en donde, se pueden evidenciar diversas reacciones fisiológicas y psicológicas.

Cabe mencionar que, el estrés constituye una respuesta natural que le permite a los individuos reaccionar a diferentes contextos y así fomentar la supervivencia. Sin embargo, cuando aquella respuesta sobrepasa el umbral, aparecen malestares físicos y psicológicos, porque el estrés se convierte en algo negativo para el organismo (Sandoval, 2021).

Dentro de la teoría interaccionista, se hallan dos conceptos fundamentales, la evaluación y el afrontamiento. La evaluación tiene que ver con el mediador cognitivo de las reacciones de estrés y de las respuestas propias a los estímulos importantes, es decir, constituye un proceso en el cual las personas valoran cada situación, la manera en que ocurre y en relación a mantener el bienestar de cada sujeto (Guerrero, 1997).

Por su parte, el afrontamiento para Lazarus y Folkman (1986) se define como el proceso que permite a la persona manejar las exigencias de la relación sujeto-ambiente que valora como estresantes y los estados emocionales que aquellas producen, relacionándose estrechamente con la evaluación cognitiva de los contextos generadores de estrés. En otras palabras, la capacidad de afrontamiento tiene que ver con todos aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales que están en constante cambio para lograr un adecuado manejo de las

presiones externas/internas, que son observadas como superlativas a las capacidades o habilidades del ser humano.

Lazarus y Folkman (1986) reconocen estilos de afrontamiento, los cuales son definidos como disposiciones propias y estables, que ayudan a la persona a enfrentar las diferentes situaciones estresantes. Incluso, la capacidad de afrontamiento es independiente de que sea adaptativa o no ante la situación o contexto generador de estrés.

Por otro lado, para los mismos autores, existen estrategias de afrontamiento que pueden ser más estables o consistentes que otras, dependiendo de la situación estresante que se presente, en la medida que la capacidad de afrontamiento está en relación con el contexto.

Es así que para Lazarus y Folkman (1988) se pueden encontrar al menos ocho estrategias de afrontamiento, las cuales son: confrontación, distanciamiento, autocontrol, búsqueda de apoyo social, aceptación de la responsabilidad, escape-evitación, planificación de solución de problemas y reevaluación positiva. En donde, estas dos últimas se han visto asociadas a resultados positivos. Así mismo, el apoyo social es un recurso fundamental para el afrontamiento, el mismo que viene de los recursos emocionales, instrumentales e informativos de parte de las otras personas al afrontamiento (Sandín, 1995).

2.2.2 Estrés y creatividad

Ahora bien, aquella respuesta adaptativa y el afrontamiento, al ser un estilo o proceso personal para afrontar el estrés, tiene que ver con la capacidad creativa que tenga la persona para solucionar y desenvolverse ante los retos que se presentan en la actualidad, tomando en cuenta que el proceso creativo tiene que ver con la generación de ideas con cualidades originales e innovadoras que sean útiles y favorecedoras dentro de los contextos individual, social, cultural, económico, entre otros, de cada ser humano (Zhang; Wang; Zhang, 2020).

En este sentido, la literatura evidencia que existe una relación entre la creatividad y estrés por cuanto, la capacidad creativa funciona como una habilidad transformadora ante situaciones que demanden cierto malestar en las personas (Cordero, 2012). Es así que, la

creatividad como proceso cognitivo, se relaciona con la facultad psíquica de una persona, es decir, constituye su nivel de actividad mental, el cual se caracteriza por generar en el sujeto la posibilidad de significar y representar las experiencias tanto agradables como desagradables o que generen estrés (Lamprea y Pimentel, 2017).

Para Csikszentmihalyi (1999) una persona creativa, se caracteriza por estar constantemente persiguiendo ideas novedosas y útiles, la adaptabilidad, la capacidad de posesión de la originalidad, toma en cuenta varios puntos de vista, evalúa y analiza desde un aspecto más amplio, acepta las diferentes opiniones y aprovecha este don en el ámbito artístico o en la vida cotidiana. Así mismo, tiene la posibilidad de encontrar una comodidad en lo desconocido y utilizar su ambiente y su imaginación para acomodarse a todas las áreas y en los diversos contextos de su cotidianidad y así transitar de mejor manera las situaciones estresantes. Sin embargo, la capacidad creativa va de la mano con la constancia, el compromiso y la práctica. Y su gran desarrollo se lo evidencia dentro de los fenómenos artísticos y por ello es necesario desarrollarla. Entonces, se hace imprescindible que las personas creativas encuentren un ambiente que les permita encontrar las formas de enfocar su capacidad y emplearla para sí mismas, y así, encontrar el equilibrio de la salud física, mental y emocional (Csikszentmihalyi, 1999). Entonces, la creatividad al ser una habilidad compleja, ya que implica destrezas mentales en donde se unen procesos cognitivos desde los más simples a los más sofisticados, lo cuales permiten la elaboración de ideas o pensamientos nuevos, resulta esencial en la vida de los seres humanos (Palau, 2015), porque influye en el proceso de enfermar y de prevención para llegar a un nivel óptimo de salud (Guerrero, 1997) y favorece a la constitución del equilibrio, por cuanto, sirve para generar una visión más amplia del dolor o el sufrimiento de las situaciones cotidianas estresantes (Cano, 2018).

En la misma línea de pensamiento, el estrés al ser una reacción con consecuencias físicas y psicológicas puede mermar la creatividad de las personas, en otras palabras, puede impactar en el desempeño adecuado de las tareas creativas (Beverdorf, 2018). Para Duan y colaboradores (2020) el estrés al verse como una respuesta adaptativa puede afectar varias áreas del cerebro ligadas a un correcto funcionamiento cognitivo, como la memoria, la

atención, la resolución de conflictos y la flexibilidad mental, aspectos ampliamente unidos al proceso creativo.

En este punto es necesario reconocer que, el estrés puede ser vivido como negativo o positivo dependiendo de la valoración que la persona hace de las demandas del contexto o evento y de sus habilidades para solventar las mismas. En base a esto, cada persona está en una lucha constante con los diferentes cambios que se presentan en el ambiente, los cuales perciben y reinterpretan con el objetivo de realizar conductas en base a esa interpretación. Sin embargo, suele pasar que las demandas provenientes del exterior son excesivas para el sujeto, entonces, su repertorio conductual no es suficiente para hacerles frente a aquellas situaciones estresantes y lo mismo puede pasar frente a situaciones nuevas o inesperadas, por lo que es necesaria la puesta en marcha de la creatividad para solventarlo (Olga y Terry, 1997).

En este contexto, el estrés puede ser definido por su calidad o naturaleza, es así que se lo puede distinguir como negativo o distrés y positivo o eustrés. Entonces, cuando las respuestas a los distintos estímulos estresores se realizan de manera adecuada, siguiendo las medidas fisiológicas y psicológicas de la persona, es decir, son respuestas equilibradas con la demanda y se consume biológica y físicamente la energía presentada por el sistema adaptativo, se llama eustrés. Por el contrario, si las respuestas que se generan son insuficientes o exageradas frente a la demanda, ya sea a nivel físico, biológico o psicológico, y la energía disponible no es consumida o utilizada, se genera distrés (Berrío y Mazo, 2011).

Es por ello que, Nair y colaboradores (2020) manifiestan que cuando una persona presenta estrés agudo se evidencia un aumento de la hipervigilancia, la atención centrada y restringida y el sistema noradrenérgico que inhibe el pensamiento creativo. Pero a pesar de ello, según Sánchez-Ruiz (2011) la inhibición de la capacidad creativa está relacionada con el nivel y el tipo de estrés, debido a que existen investigaciones que muestran la promoción de la creatividad en sujetos en estado de estrés, en la medida que se activa la motivación para encontrar soluciones y en varios momentos se pueden elaborar productos útiles y únicos a la

hora de solventar el problema, de esta manera el estrés puede volverse un motor e impulsor de la creatividad.

Por ejemplo, Yeh et al (2015) sostienen que el estrés puede generar excitación, la misma que puede favorecer a la resolución de problemas de una manera creativa, debido a que puede fomentar el desarrollo de varias ideas ante las dificultades, pero es necesario tomar en cuenta el elemento estresor y el tipo de estrés.

Para Duan et al (2020) estos planteamientos son de suma importancia en la medida que el estrés es un estado que no se puede ocultar de la cotidianidad que vive la sociedad moderna, incluso ha venido a constituirse en una afectación de la salud y del adecuado desempeño de cualquier persona en cada una de las etapas de su ciclo vital, entonces, es importante que se empiece a desarrollar una especie de control cognitivo sobre esta condición y de esta manera se la pueda manejar para así dar una resolución más favorable de aquellas situaciones que alteran el equilibrio y provocan malestar.

En este sentido, hoy en día, los estudios van enfocados en observar la relación entre los estados emocionales y la capacidad creativa de las personas, para de esa manera evidenciar el influjo que puede tener la inteligencia emocional y los rasgos de personalidad dentro del desarrollo creativo frente a la búsqueda de soluciones que mejoren las condiciones de vida que la época actual presenta (Zhang, 2020).

Por otro lado, desde el ámbito organizacional algunos estudios muestran una relación positiva entre el estrés y la creatividad, en la cual se evidencia una conducta individual, original y novedosa, como consecuencia de estar dentro de un estado de presión en cuanto al tiempo y la responsabilidad (Chatelain-Jardon y Zhang, 2020).

Como se puede observar, los diferentes planteamientos hacen que la relación entre el estrés y la creatividad tome la forma de una U invertida por cuanto si existe niveles moderados de estrés puede favorecerse los diferentes procesos creativos y los pensamientos divergentes, mientras que, si las personas se hallan dentro de un estrés moderados que va en

aumento, la capacidad creativa se ve afectada ampliamente, ya que de acuerdo a estudios de clase farmacológica el sistema noradrenérgico, relacionado a los estados de ánimo, influye de manera negativa en la creatividad, en el pensamiento divergente y la flexibilidad cognitiva (Meier; Unternaehrer; Schorpp; Wenzel; Benz; Bentele; ... ; Prüssner, 2020).

De esta manera se entiende que ante la presencia de un estrés excesivo se reduce la capacidad para tener un pensamiento claro de la situación, las respuestas eficaces se ven mermadas y el disfrute de la vida en general se afecta, debido a que el organismo se encuentra en un estado de lucha o huida, provocando que el sujeto sea capaz de enfocarse en una sola idea y se vuelva incapaz de observar varias perspectivas de un mismo problema. En este sentido, el estrés en niveles altos se convierte en un principal enemigo de la creatividad porque nubla las ideas originales e interfiere en conseguir un pensamiento por fuera la situación estresante, debido a que el estado de estrés afecta el estado de ánimo de la persona y para lograr el desarrollo de la creatividad es necesaria la tranquilidad y la relajación o mantenimiento adecuado de los niveles de estrés (Wulin, 2021).

Tomando en cuenta que el fomento, la protección y la recuperación de la salud mental son preocupaciones fundamentales para las personas, los pueblos y las sociedades a nivel mundial y que de manera general el ser humano tiene como objetivo principal lograr el bienestar y así vivir de una manera un tanto feliz, es necesario el cuidado de la salud física y mental. Para ello, la creatividad es esencial para el desarrollo de la capacidad para pensar, sentir, convivir con los otros, conseguir un trabajo y así disfrutar la vida (Costa y López, 2006).

Entonces, la creatividad sirve como camino hacia la salud y como herramienta para promover estrategias de resistencia y fortaleza frente a los contextos estresantes o de peligro para la vida desde una visión más positiva y menos negativa. Para el cumplimiento de esta meta, es fundamental conducir la capacidad de afrontamiento para lograr una especie de control de la situación y adaptarse al ambiente (Carreño, Zwierewicz y Bobadilla, 2021).

2.3 Habilidades sociales

2.3.1 Definición de habilidades sociales

En el presente apartado se abordará de manera teórica el concepto de habilidades sociales y su desarrollo mediante la creatividad, estableciendo relaciones entre estas dos variables para así observar la manera en como la capacidad creativa puede favorecer o fortalecer el desenvolvimiento social de las personas.

Se sabe que el ser humano por naturaleza tiene tendencia gregaria, esto hace que en cada persona se constituya y adquiera una identidad y un repertorio de habilidades sociales, disposición que tiene influencia en diversos ámbitos como el personal, familiar, académico, etc. (Betancourth, Zambrano, Ceballos, Benavides, y Villota, 2017).

Para el desarrollo de estas capacidades y habilidades sociales en las personas suele ser la familia el escenario fundamental, debido a aquellas no se adquieren de manera innata y no vienen heredados genéticamente (Torres, 2014). Es en ese escenario en donde cada persona se prepara para el rol que desempeñará a futuro, aprendiendo valores, derechos, obligaciones y roles (American Academy of Pediatrics, 2003).

Si el contexto familiar es funcional permitirá el desarrollo y la construcción de comportamientos en cada uno de los miembros del sistema, respetando su autonomía y su espacio individual (Higueta y Cardona, 2016). Por el contrario, si la familia confunde y distorsiona su función, pone en riesgo a sus integrantes, porque los expone a conductas de riesgo, su dificultad de socialización crece, y se pueden generar problemas con la autoestima y en la toma de decisiones (Arenas, 2009).

Ahora bien, dentro de este punto, un factor fundamental de la socialización es el conjunto de habilidades sociales, en la medida que aquellas permiten a las personas generar relaciones sociales nuevas y ser capaces de desenvolverse de manera oportuna con sus semejantes y así lograr una integración a nuevos círculos sociales (Suarez-López y Ramos-Noboa, 2018). En este sentido, las habilidades sociales tienen que ver con todas aquellas

conductas y comportamientos que se ponen en marcha dentro de la interacción con los otros semejantes y que sirven para tener relaciones afectivas satisfactorias (Esteves et al., 2020).

El hacer un uso adecuado de habilidades sociales permite el desarrollo de la autoestima y comodidad individual, debido a que por medio de estas capacidades las personas pueden exteriorizar su manera de pensar sin hacer daño sentimentalmente a los otros, y aceptar las críticas que vengan hacia sí mismas por parte de los demás, sin que afecten a sus pensamientos o sentimientos (Gil y Llinás, 2020). Así mismo, estas habilidades fortalecen otras variables como el rendimiento académico, la estima individual y las relaciones familiares positivas (Núñez et al., 2018; Reis y Gable, 2013).

Han existido varios autores que han realizado investigaciones sobre las habilidades sociales, como Albert Bandura con su Teoría del Aprendizaje Social, aquí menciona que las conductas sociales de las personas, en gran parte se las adquiere observando la manera de ejecución de otros, es decir, por imitación (Jara, Olivera y Elmer, 2018). Sin embargo, para Roca (2014), las habilidades sociales no son solo hábitos aprendidos y conductas observables, sino que vienen a constituir una serie de pensamientos y emociones que permiten el desarrollo y aumento de las relaciones interpersonales.

Por otro lado, las habilidades sociales son necesarias para la interacción y relación con los demás de forma afectiva y satisfactoria (Choque y Chirinos, 2009), en la medida que forman un conjunto de capacidades, conductas, emociones y pensamientos de carácter social que ayudan a las personas a generar tareas de características interpersonales (Ramírez-Coronel, Martínez Suárez, Cabrera Mejía et al., 2020), en las cuales intervienen una serie de factores psicológicos e individuales, que especifican la conducta social que cada persona puede presentar ante los otros (Madueño Ramos, Lévano Muchotrigo y Salazar Bonilla, 2020).

Entonces, las habilidades sociales son importantes en la medida que permiten a las personas a organizar sus ideas, sentimientos y actos como ser empáticas, establecer vínculos con las demás y resolver problemas (Braz, Cómodo, Prette, Prette y Fontaine, 2013). Así

también, estas conductas pueden ser moldeables y se actualizan gradualmente por medio de las diversas experiencias que se viven a lo largo de la vida (Madueño Ramos, Lévano Muchotrigo y Salazar Bonilla, 2020).

Es así que, una persona con un bajo repertorio de habilidades sociales no puede ser capaz de comprender y controlar las emociones propias y la de los demás, provocando que se disminuyan sus posibilidades de socialización (Sartori y López, 2016).

Holst et al (2017) mencionan que suelen existir diferencias sobre las habilidades sociales en relación al sexo, por ello, son los hombres los que tienen menos problemas a la hora de concretar citas o desarrollar comportamientos asertivos, mientras que las mujeres se muestran más dispuestas a empatizar con los demás y exteriorizar sentimientos positivos. Por otro lado, Betancouth et al (2017) sugieren que son las mujeres las que presentan elevados niveles de habilidades sociales comparadas con los hombres.

2.3.2 Habilidades sociales y creatividad

La creatividad, es vista, como una herramienta para que las personas puedan resolver y enfrentar fenómenos complejos dentro de un mundo actual, en el cual se vienen observando tensiones y problemáticas entre naciones, dificultades en los vínculos sociales, crisis económicas, avances tecnológicos, que se encuentra informado por todas partes y que cambia constantemente (De la Torre, 2003; Klimenko, 2008). Es así que, en palabras de Campos y Palacios (2018) la capacidad creativa tiene que ser asumida como un bien social, necesario para el progreso de la humanidad y relevante para la vida cotidiana y los productos creativos en cualquier contexto.

En base a esto, un pilar fundamental de la creatividad es el ambiente, sumando al potencial creativo propio de cada persona, el mismo que está compuesto por procesos cognitivos complejos. En este sentido, es el entorno en donde cada sujeto se encuentra, el que condicionará que la creatividad se desarrolle, potencie o se inhiba (Labarrere, 2005).

Entonces, los vínculos que cada individuo haga con su ambiente social, ya sea, familia, escuela, sociedad, determinará la manera en que sea vista la creatividad y la manera en que sea desarrollada y puesta en marcha por medio de cualquier función como la artística, laboral, académica, personal, entre otras (Labarrere, 2005).

Para Garcés, Pocinho, Jesus y Viseu (2016) un contexto positivo y creativo permite la formación de capacidades ligadas a las interacciones sociales y a un mejor manejo de las experiencias que cada persona efectúe dentro de cualquier contexto.

Es así que, un contexto positivo y creativo se caracteriza por ser abierto, flexible a las posibilidades, transversal e integrador y donde se generen habilidades por sobre el sistema de aprendizaje memorístico. Por lo tanto, las instituciones educativas se convierten en el contexto de desarrollo de la capacidad creativa y así permita la generación de procesos sociales (Campos y Palacios, 2018).

Por otra parte, según Campos y Palacios (2018) si existe un entorno no creativo, riguroso, estructurado, esquemático y lleno de reglas, limita y reduce los principios necesarios para el desarrollo de capacidades sociales, impactando negativamente a las personas en sus actos y en su desenvolvimiento interaccional con otros.

Como se observa, la creatividad no tiene que ser concebida desde la individualidad y rasgos propios de cada persona, sino desde la interacción con el mundo que lo rodea, es por ello que el entorno social no puede perderse de vista, ya que, cada sujeto experimenta su mundo externo por medio de las impresiones que recibe, para juntarlas y crear nuevas formas y generar producciones para sí mismo y para los otros (Decortis y Lentini, 2009).

En este punto, y con lo expuesto hasta ahora, vale la pena mencionar que las habilidades sociales junto con la creatividad constituyen un conjunto importante para la vida de cada una de las personas en la medida que permiten potenciar la resolución de conflictos y el bienestar individual (González y Molero, 2022).

La creatividad influye en las interacciones y la socialización, haciendo que se condicione el desarrollo de la capacidad creativa y socializadora de cada persona en sus actuaciones y producciones (Cuadros, Valencia y Valencia, 2012). Esta cualidad creativa viene a fomentar el entendimiento y el análisis de la realidad permitiendo imaginar formas novedosas de los contextos sociales (Belmonte-Lillo y Parodi, 2017).

Así mismo, esta habilidad influye en el desarrollo de cada persona, en la medida que permite generar y perfeccionar ideas originales que permitan dar solución a cada problema individual o social que se le presente, es por ello, que la creatividad es útil dentro de la vida diaria (Morales-Valiente, 2017).

Sin embargo, es necesario recalcar que, la creatividad no tiene que ver con la invención de algo novedoso desde la nada, debido a que una idea original y nueva es un conjunto de varios elementos antiguos, por ejemplo, es como si se hiciera una receta para crear un nuevo plato, es decir, para lograrlo, se juntan ingredientes ya utilizados, los cuales se combinan de otra forma jamás realizada antes (Sánchez, Sánchez y Suárez, 2011).

Para Jaimes, Cruz, Vega, (2019) las habilidades sociales y la creatividad constituyen dos herramientas de aprendizaje para las personas y que deben ser desarrolladas a edades tempranas, ya que, con ellas las personas pueden resolver problemáticas, crear lazos sociales de manera adecuada y así evitar que surjan dificultades psicológicas (Suarez-López y Ramos-Noboa, 2018).

Es así que varios estudios permiten observar relaciones entre la creatividad y con conductas sociales positivas, como, por ejemplo, comportamientos pro sociales de colaboración, liderazgo, unión, diversión, asertivas, etc. (Garaigordobil y Pérez, 2002; Garaigordobil y Torres, 1996; Jurcova, y Stubnova, 2004; Kovac, 1998). Así mismo, Alligood (1991), Jurcova y Stubnova (2004) y Kalliopuska (1991) han encontrado relaciones significativas entre la creatividad y la empatía, incluso con el autoconcepto (Dellas y Gaier, 1970; Kemple, David, y Wang, 1996). Por otro lado, se halla que la creatividad no está

asociada con conductas sociales negativas, como las agresivas, apatía, introversión, ansiedad e inhibición (Garaigordobil, 1997).

Según Caballero García y Fernández García (2018), los y las jóvenes con niveles más elevados de creatividad tienden a presentar un aprovechamiento positivo dentro del contexto académico. También, son capaces de regular sus emociones y lograr una motivación superior en comparación con aquellos que no son creativos (Wang, Cui, Wang et al., 2021). Así mismo, pueden ser más competentes al momento de solucionar dificultades presentes dentro de su vida cotidiana, haciendo que se sientan más felices y satisfechos consigo mismos (Tan, Tan, Mohd Hashim et al., 2019).

Además, el nivel de creatividad en esta población está íntimamente relacionada con la autonomía social, en donde son las mujeres quienes tienen elevada madurez social que los hombres (Emishyants, Trofimov, Hrys et al., 2020). Por su parte, Nair, Hegarty, Ferguson et al. (2020) y Tan et al. (2019) han hallado que la creatividad permite la resolución adecuada de problemas y así, lograr sentir felicidad y la satisfacción con la vida.

Wang et al. (2021) sostienen que los y las jóvenes con adecuadas puntuaciones en el campo de la creatividad se destacan por su capacidad de regular las emociones, su extraversión (Pérez-Fuentes, Molero, Gázquez et al., 2019), poner en práctica estrategias adecuadas de afrontamiento (Passanisi et al., 2020), lograr una madurez social mayor (Emishyants et al., 2020) y sentirse más a gusto con su vida (Tan et al., 2019). Por el contrario, los y las jóvenes con una disminución en la creatividad presentan un rendimiento académico menor y dificultades en la memoria (Pérez-Fuentes, Molero, Oropesa et al., 2019; Ramos Moreno et al., 2017). Incluso, Barbot (2020), Pérez-Fuentes, Molero, Gázquez et al. (2019) mencionan que una autoestima elevada fomenta el desarrollo de la creatividad en esta población.

Por su parte Häfelin (2008) sostiene que introducirse en la práctica de actividades artístico-creativas favorece varios aspectos relacionados a las habilidades sociales como los siguientes: se enriquece la percepción del mundo; se amplía la consciencia; la capacidad de

ejercitar y desplegar la simbolización e imaginativa; aumenta el potencial creativo; permite elaborar acontecimientos pasados y brinda la posibilidad de intentar cambios a futuro; ayuda a buscar soluciones novedosas y la flexibilización del pensamiento; se promueve la promoción del orden y equilibrio; el autoconocimiento y la empatía; la conjunción de la experiencia individual y la realidad exterior al crear una producción obra artística como una zona de transición entre ambas instancias; se actualizan las destrezas y habilidades creativas; se unifican los sentimientos contradictorios; motiva la autorrealización y las potencialidades se modernizan; la autoexpresión aumenta; permite la posibilidad de disminuir las dificultades relacionadas a los trastornos mentales graves; se enriquece la capacidad de defenderse adaptativamente ante las eventualidades; y genera una autoimagen positiva.

Como se observa, la creatividad fomenta el incremento de habilidades sociales, como la toma de decisiones, el control de las emociones, asertividad y autoestima en la población joven, las mismas que ayudan a disminuir el involucramiento en conductas de riesgo y a su vez, impulsan conductas favorables (Cacho Becerra, Silva Balarezo y Yengle Ruiz, 2019).

En este contexto, también se ha visto que las personas que cuentan con niveles altos en competencias sociales, presentan puntuaciones adecuadas en inteligencia emocional (Salavera et al., 2019; Trigueros et al., 2020), en la capacidad de resiliencia (Jacome-Olacua et al., 2020; Ruvalcaba Romero et al., 2019; Sifuentes-Gomez et al., 2020), incrementa el autoconcepto (Tacca Huamán et al., 2020), se potencian los comportamientos pro sociales (Tesema et al., 2020) y, con esto, el estilo de vida se vuelve más favorable (Lemonia et al., 2017; Romero-Oliva et al., 2017), debido a que las personas empiezan a llevar adecuados hábitos de alimentación y la práctica de actividades físicas (Akelaitis y Lisinskiene, 2018; Magalhães et al., 2021; Nesi de Mello et al., 2019).

Por el contrario, para Jovarini et al. (2018) y Nyarko et al. (2020) un nivel bajo de habilidades sociales hace que las personas no puedan lidiar con las experiencias negativas como situaciones estresantes o vivencias agresivas, haciendo que se incremente su nivel de estrés y aumente el riesgo de desarrollar problemas de salud mental.

Nyarko et al. (2020) refuerzan lo anterior, al decir que en que las personas con habilidades sociales carentes, pueden verse afectados con problemas de salud mental, involucrarse en el mundo del abuso de sustancias o juegos de video (Pozveh y Saleh, 2020; Zegarra y Cuba, 2017), incrementa el riesgo de suicidio (González et al., 2019; Salavera et al., 2019), problemas de sobrepeso (Aydos y Akyol, 2018) o el impulso de desarrollar conductas disruptivas como por ejemplo el acto de acosar a sus pares (Andrade Salazar et al., 2020; Mendoza González y Maldonado Ramírez, 2017; Trigueros et al., 2020).

Para Tacca Huamán et al. (2020) la creatividad tiene una relación positiva con la mayoría de dimensiones de las habilidades sociales, entre las que destacan, la autoexpresión de situaciones sociales, defensa de los propios derechos como ciudadano, expresar enojo y disconformidad, capacidad para decir no y poner límites en las interacciones, realizar peticiones e iniciar vínculos positivos con el sexo opuesto, en donde los hombres son quienes presentan mayores niveles que las mujeres.

Finalmente, con lo expuesto, es importante fomentar la capacidad creativa de las personas para que así se desarrollen habilidades sociales elevadas o adecuadas, ya que, con aquellas, las relaciones interpersonales se mejoran, provoca que las personas se sientan bien consigo mismas, se motivan a lograr sus metas y luchar para que los otros no se las impidan (Maturana, 2007). Al ser un conjunto de capacidades relacionales con los demás, permite que se consiga más beneficios que consecuencias negativas, ya sea, a corto o largo plazo, entre los beneficios se encuentran, ser más asertivos, mayor autoestima e inteligencia emocional (Roca, 2014). Además, el contar con un repertorio de habilidades sociales se relacionan con la percepción que cada sujeto tiene de sí mismo, de los demás y de la sociedad en la que está inserto, haciendo que pueda responder de manera positiva ante situaciones estresantes (Betina y Contini, 2011).

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.1 Diseño

El diseño de la presente investigación fue no experimental porque no hubo manipulación de las variables a estudiar ni del grupo poblacional (Sampieri, 2014). Así mismo, se realizó un estudio es transversal de tipo correlacional porque se lo llevó a cabo en un período de tiempo único en donde se analizó la creatividad y el estrés como variables predictoras de habilidades sociales en estudiantes universitarios de la ciudad de Quito.

3.2 Participantes

El tipo de muestreo que se utilizó para el desarrollo de esta investigación fue aleatorio, es decir, los participantes seleccionados fueron 200 estudiantes entre hombres (100) y mujeres (100), que estudiaban en universidades privadas, los mismos que fueron evaluados durante el período de octubre a diciembre del 2022. Los criterios de inclusión fueron contar con una edad de 18 a 27 años, que fueran estudiantes universitarios y que vivan en la ciudad de Quito-Ecuador en el momento de la investigación.

3.3 Técnicas de recolección

Para definir el nivel de estrés se utilizó la Escala de Estrés Percibido - 10 (PSS-10, Cohen y Williamson, 1988). El mismo consta de 10 ítems que evalúan hasta qué punto las personas perciben situaciones de su vida como estresantes. Cada uno de esos ítems se califican en una escala de 5 puntos, que va de 0 (nunca) a 4 (muy a menudo), en donde, puntajes de 27-40 son altos, entre 14-26 son medios y de 0-13 son bajos. A su vez, esta escala tiene una confiabilidad adecuada, debido a que el alfa de Cronbach fluctúa entre .80 y .90, como lo respalda el estudio de Andreou et al. (2011) en dónde la EEP puntuó .82 y la investigación de Campo, et al. (2009) esta escala puntuó .86.

También, se administró el Test de Estrés de Hamilton para evaluar estrés. Esta escala consta de 21 preguntas que abordan diferentes síntomas físicos y psicológicos de la persona, como: dolores, malestares, energía, estados de ánimo, sueño, etc. Las diferentes afirmaciones se contestan con Raramente, Algunas Veces, Muchas Veces y Siempre, las mismas se

puntúan del 1 al 4 respectivamente, de esta manera se determina el grado de intensidad de los síntomas. De esta manera, puntajes de 54-80 representan un mayor nivel de estrés, puntajes entre 28-53 un nivel medio, y de 0-27 un nivel bajo (Rivera, 2009).

Para evaluar la creatividad en los participantes se aplicó la Escala de Personalidad Creadora (EPC) (Garaigordobil y Pérez, 2005). La Escala EPC consta de 21 ítems, sobre conductas y rasgos de personalidad creadora y que están planteadas dentro de una escala de cuatro alternativas nada (0), algo (1), bastante (2), mucho (3). Entonces, puntuales entre El puntaje mayor es de 63 puntos, por lo que, los puntajes entre 44-63 sugieren niveles altos de creatividad, de 22-43 niveles medios y de 0-21 niveles bajos. Además, esta escala evalúa cinco factores, los cuales son: Capacidad de identificar y solucionar problemas; Independencia, autoconcepto creativo y capacidad de inventiva; Placer e interés por juegos variados y apertura a la experiencia; Placer en juegos intelectuales y en el aprendizaje; Placer por el riesgo, la construcción y sentido del humor. Esta escala cuenta con una confiabilidad adecuada, debido a que el coeficiente de validez es .87 que fue determinado mediante el Alpha de Crombach. Como lo respalda el estudio de Krumm y Lemos (2011) en el cual analizaron un Estudio exploratorio de las propiedades psicométricas de la Escala de Personalidad Creadora (EPC) en su versión Heteroevaluación la consistencia interna de la escala, evaluada por medio del coeficiente alpha de Cronbach, alcanzó un valor de .86.

En cuanto a las habilidades sociales, se empleó el Test de Habilidades Sociales de Goldstein (1980) adaptada por Ambrosio Tomás (1994-1995). Este test se lo aplica de forma individual en personas de 10 años en adelante, y dura un tiempo aproximado de 15 a 20 minutos (Panchi, 2018). Cuenta con 50 ítems, que se puntúan de 1(nunca) a 5(siempre) puntos, por lo que, puntajes entre 188-250 significa un nivel alto, de 118-187 nivel medio y de 50-117 nivel bajo de habilidades sociales. A su vez, los ítems se agrupan en 6 grupos: primeras habilidades sociales, habilidades sociales avanzadas, habilidades sociales relacionadas con los sentimientos, habilidades alternativas a la agresión, habilidades para hacer frente al estrés y habilidades de planificación. Tiene un Alfa de Cronbach de $\alpha = 0,94$ por lo que tiene una fiabilidad adecuada (León y Arboleda, 2019).

Finalmente, se consideró pertinente analizar las variables demográficas como el sexo y la edad, con las variables de creatividad, estrés y habilidades sociales.

3.4 Procedimiento

La recolección de datos fue realizada mediante la aplicación de los test o inventarios para las diferentes variables, se realizó de manera virtual a través de un formulario en Google Forms debido al contexto pandémico. El tiempo aproximado de aplicación fue de 30 minutos. Los participantes aceptaron un consentimiento informado en el cual se explicaron los detalles y objetivos de la investigación.

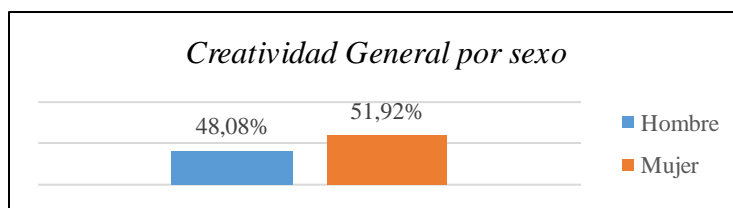
Por otro lado, el presente trabajo de investigación fue analizado desde la estadística inferencial para explicar la relación entre las variables creatividad, estrés y habilidades sociales con las variables demográficas sexo-género y edad. En esta perspectiva, para el análisis de los datos obtenidos de los diferentes test y escalas aplicadas a los participantes del estudio, se utilizó un base de datos organizada en un archivo Excel el cual permitió establecer porcentajes y elaborar los gráficos respectivos. Así mismo, esa misma base de datos fue transportada al programa informático y estadístico SPSS, el cual permitió elaborar correlaciones y regresiones lineales de las variables y así predecir el nivel o presencia de estas variables en la población evaluada.

CAPÍTULO IV

Resultados y Discusión

En este apartado se procede a detallar los resultados obtenidos luego de la administración de los test que evaluaron creatividad, estrés y habilidades sociales a los 200 participantes de la investigación, divididos en 100 hombres y 100 mujeres, con su respectiva discusión teórica.

Gráfico 1

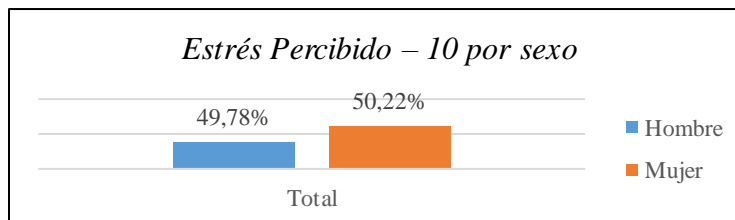


En el gráfico 1, se muestran los datos obtenidos por sexo en la **Escala de Personalidad Creadora (EPC)**, el cual revela que, de manera general, las mujeres con un 51,92% son un tanto más creativas que los hombres con un 48,08%. Entonces, de acuerdo a los 5 factores evaluados dentro de esta escala, se puede esperar que las mujeres cuenten con mayor Capacidad de identificar y solucionar problemas; Independencia, autoconcepto creativo y capacidad de inventiva; Placer e interés por juegos variados y apertura a la experiencia; Placer en juegos intelectuales y en el aprendizaje y Placer por el riesgo, la construcción y sentido del humor.

Sin embargo, la diferencia entre ambos sexos es de tan solo de 3 puntos porcentuales (pp), lo que sugiere que, de manera general, ambos sexos cuentan con la presencia de capacidades creativas. Por lo que la creatividad no está sujeta a una posición sexual determinada. En esto coinciden, Klimenko (2008); Valqui (2009); y Caerols (2013), quienes sostienen que la creatividad tiene que ver con procesos cognitivos ordinarios y comunes presentes en la mayoría de personas, los mismos que pueden perfeccionarse por medio de la experiencia y el esfuerzo. Es así que cada sujeto cuenta con el potencial creativo susceptible de ser desarrollado en contextos favorables. Desde esta perspectiva, la creatividad es expuesta como una capacidad propia del ser humano, que atraviesa cada área, contenido o actividad que este realice, lo que viene a constituir como un bien social, útil para que la

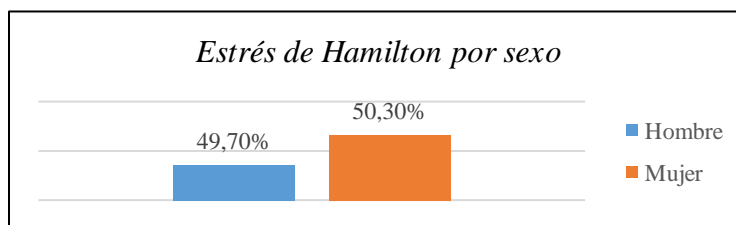
sociedad avance, ya sea de manera individual o colectiva (De la Torre, 2003; Klimenko, 2008).

Gráfico 2



Ahora bien, en el gráfico 2, se observan los porcentajes por sexo obtenidos en la **Escala de Estrés Percibido – 10**, en donde se muestra que son las mujeres con un 50,22% quienes experimentan casi un punto porcentual más de estrés en sus situaciones vivenciales, que los hombres.

Gráfico 3

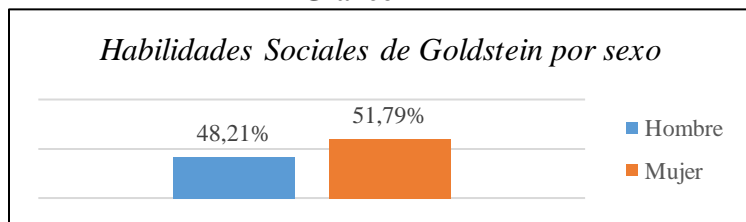


Por su parte, el gráfico 3, representa el porcentaje por sexo obtenido en el **Test de Estrés de Hamilton**. Aquí, se evidencia que son las mujeres con un 50,30% quienes presentan casi un punto porcentual más, en cuanto a síntomas causados por el estrés, que los hombres.

Como se observa, a pesar de que son las mujeres quienes se estresan un tanto más que los hombres, la diferencia entre puntajes no es tan significativa, como lo sugiere, Martín (2007) quien sostiene que existe la presencia de altos niveles de estrés en las poblaciones universitarias sin distinción de sexo, los cuales se caracterizan por alcanzar mayores picos durante los primeros años de estudio y en el periodo antes de empezar exámenes. Con base en ello, Berrío y Mazo (2011) describen que, dentro de aquel contexto, la gran mayoría de los estudiantes viven un gran nivel de estrés, porque tienen que cumplir con la

responsabilidad académica. Así mismo, se ven sometidos a sobrecargas de tareas y trabajos, en donde la evaluación o aprobación de los profesores, de sus padres, de su círculo social y de sí mismos sobre la manera en cómo se desempeñan constituye una variable generadora de ansiedad. Entonces, dicha activación por encima del umbral tolerable puede convertirse en un estado negativo para el rendimiento de las obligaciones académicas, por una parte, y en la salud física y mental por otra.

Gráfico 4



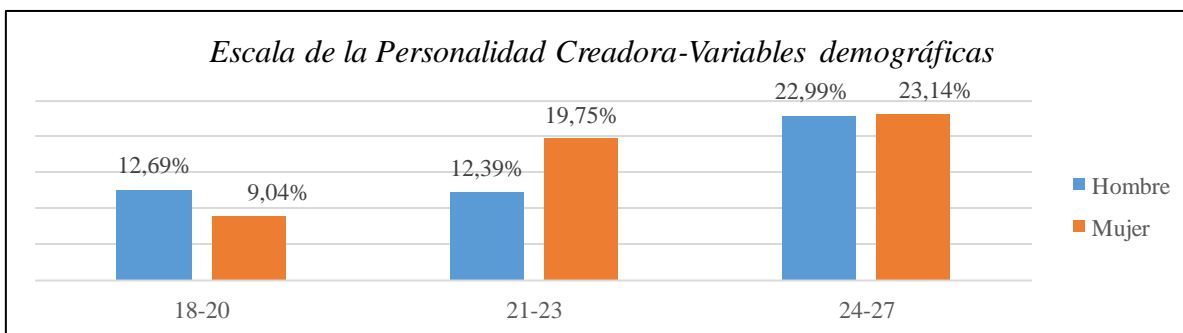
En el gráfico 4, se encuentran los porcentajes por sexo del **Test de Habilidades Sociales de Goldstein**, en el cual se observa que de manera general las mujeres con un 51,79%, cuentan con dos puntos porcentuales más de habilidades sociales, que los hombres.

Ahora bien, en lo que respecta a las habilidades sociales se sabe que son un factor fundamental dentro de la socialización, en la medida que aquellas, permiten a las personas generar relaciones sociales nuevas y ser capaces de desenvolverse de manera oportuna con sus semejantes y así lograr una integración a nuevos círculos sociales (Suarez-López y Ramos-Noboa, 2018). En este sentido, las habilidades sociales tienen que ver con todas aquellas conductas y comportamientos que se ponen en marcha dentro de la interacción con los otros semejantes y que sirven para tener relaciones afectivas satisfactorias (Esteves et al., 2020). Sin embargo, Holst et al (2017) mencionan que suelen existir diferencias sobre las habilidades sociales en relación al sexo, por ello, son los hombres los que tienen menos problemas a la hora de concretar citas o desarrollar comportamientos asertivos, mientras que las mujeres se muestran más dispuestas a empatizar con los demás y exteriorizar sentimientos positivos. Por otro lado, Betancouth et al (2017) sugieren que son las mujeres las que presentan elevados niveles de habilidades sociales comparadas con los hombres. Con base a esta información, los datos obtenidos con el Test de Habilidades Sociales de Goldstein se mantiene aquella premisa, pues se observó que de manera general las mujeres cuentan con más habilidades sociales que los hombres. Entonces, de acuerdo a las seis áreas de este test,

se puede esperar que sean las mujeres quienes cuenten con mayor puntaje en: *primeras habilidades sociales* como escuchar, iniciar una conversación, mantener una conversación, formular una pregunta, dar las gracias, presentarse, presentar a otras personas y hacer un cumplido; *habilidades sociales avanzadas*, como capacidad de pedir ayuda, participar, dar instrucciones, seguir instrucciones, disculparse y convencer a los demás; *habilidades sociales relacionadas con los sentimientos* como conocer los propios sentimientos, expresar los sentimientos, comprender los sentimientos de los demás, enfrentarse con el enfado de los otros, expresar afecto, resolver el miedo y autorrecompensarse; *habilidades alternativas a la agresión* como pedir permiso, compartir algo, ayudar a los demás, negociar, emplear el autocontrol, defender los propios derechos, responder a las bromas, evitar los problemas con los demás y no entrar en peleas; *habilidades para hacer frente al estrés* como formular una queja, responder a una queja, demostrar deportividad en un juego, resolver la vergüenza, arreglárselas cuando no es tomada en cuenta por otro, defender a un amigo o amiga, responder a la persuasión, responder al fracaso, enfrentarse a los mensajes contradictorios, responder a una acusación, prepararse para una conversación difícil y hacer frente a las presiones del grupo; *habilidades de planificación*, como capacidad para tomar iniciativas, discernir la causa de un problema, establecer un objetivo, determinar las propias habilidades, recoger información, resolver los problemas según la importancia, tomar una decisión y concentrarse en una tarea.

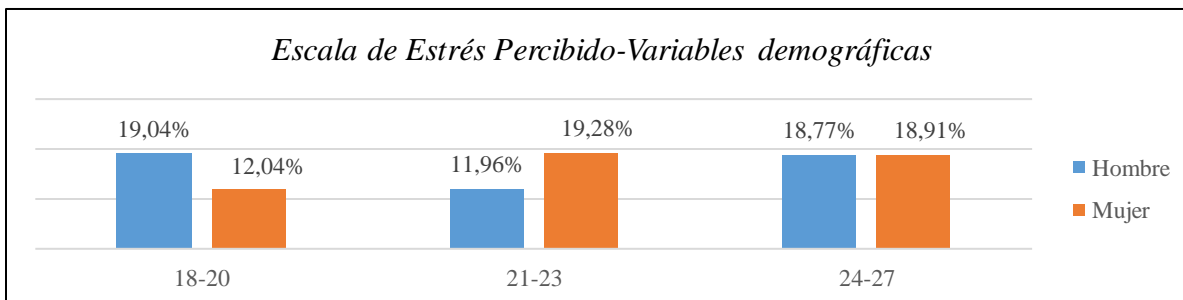
Por otro lado, al relacionar las variables creatividad-estrés-habilidades sociales con las variables demográficas de sexo-género y edad, se observan datos más específicos e interesantes y la perspectiva de los datos antes presentados sufren ligeros cambios.

Gráfico 5



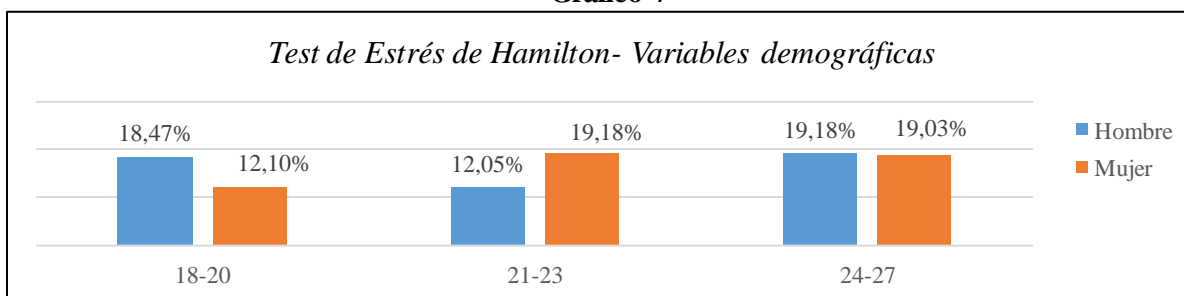
Entonces, en el gráfico 5 se muestra que los hombres entre 18-20 años son más creativos con casi 4 puntos porcentuales, que las mujeres de la misma edad. Sin embargo, son las mujeres entre 21 a 23 años de edad más creativas con 7 pp sobre los hombres de la misma edad. Por su parte, no se haya una diferencia significativa en cuanto al nivel de creatividad en personas de 24 a 27 años. Con ello, se puede suponer que los niveles de creatividad fluctúan de acuerdo a la edad de las personas.

Gráfico 6



En el gráfico 6, se presentan los datos obtenidos en Escala de Estrés Percibido-10 en relación al sexo y edad, aquí se puede observar que los hombres entre 18 a 20 años perciben sus situaciones de vida más estresantes con 7 pp por sobre las mujeres de la misma edad. Por otro lado, son las mujeres entre 21 a 23 años de edad quienes sus situaciones de vida más estresantes con 7 pp sobre los hombres de la misma edad. En lo que respecta a hombres y mujeres de entre 24 a 27 años no se hallan diferencias significativas.

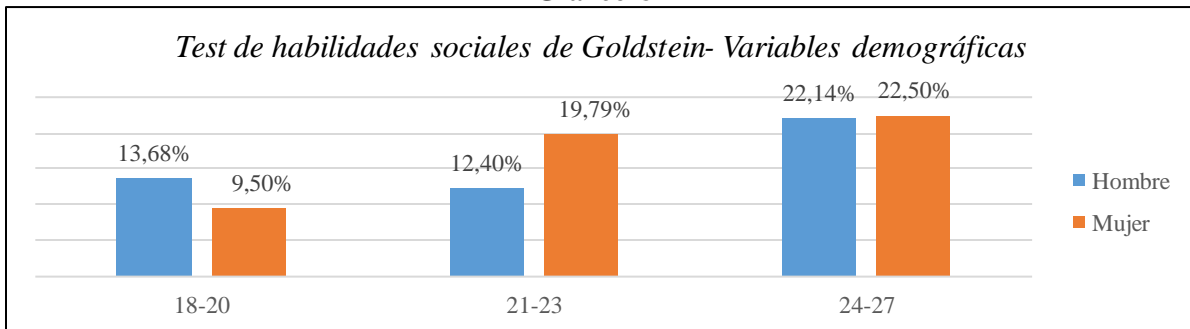
Gráfico 7



En el gráfico 7, se presentan los datos del Test de Estrés de Hamilton en relación con el sexo y la edad. En consecuencia, se observa que los hombres entre 18 a 20 años tienen más síntomas físicos y psicológicos relacionados al estrés que las mujeres de la misma edad. Sin embargo, si las mujeres tienen entre 21 a 23 años son ellas las que presentan más síntomas

físicos y psicológicos relacionados al estrés que los hombres de la misma edad. Por su parte, no hay diferencias importantes en personas de 24 a 27 años de edad.

Gráfico 8



En este gráfico 8, se presentan los datos del Test de habilidades sociales de Goldstein en relación con el sexo y la edad, el cual permite observar que los hombres entre 18 a 20 años tienen más habilidades sociales que las mujeres de la misma edad. Sin embargo, si las mujeres tienen entre 21 a 23 años son ellas quienes cuentan con mayores habilidades sociales que los hombres de la misma edad. Por su parte, si las personas tienen una edad entre 24 a 27 años no se observan diferencias significativas en cuanto a las habilidades sociales, ambos sexos se mantienen dentro de un mismo nivel. Entonces, es importante notar que las habilidades sociales encuentran su estabilidad a edades mayores.

Finalmente, los datos anteriormente presentados, fueron transportados al programa estadístico SPSS para observar las correlaciones entre las variables creatividad-estrés-habilidades sociales evaluadas por los diferentes test y escalas.

Tabla 1

Correlaciones entre variables

		Habilidades Sociales	Creatividad	E Percibido	E Hamilton
Correlación de Pearson	Habilidades Sociales	1,000	,805	,813	-,627
	Creatividad	,805	1,000	,984	-,553
	E Percibido	,813	,984	1,000	-,570
	E Hamilton	-,627	-,553	-,570	1,000

Entonces, la tabla 1 contiene los datos de la prueba del coeficiente de correlación de Pearson, que mide la relación entre variables de manera estadística, y la cual permite observar que tanto los datos obtenidos en la Escala de la Personalidad Creadora (EPC), como los

encontrados en la Escala de Estrés Percibido y los del Test de Habilidades Sociales de Goldstein se correlacionan positivamente, es decir, si los valores de una variable se incrementan, los valores de la otra variable también lo hacen. Sin embargo, los datos del Test de Estrés de Hamilton se correlacionan de forma negativa con los demás test administrados, lo que indica que, si los valores obtenidos en el mencionado test se incrementan, los valores de las otras variables disminuyen.

Así mismo, se realizó una regresión lineal que permite predecir el nivel de habilidades sociales en personas de 18 a 27 años de la ciudad de Quito con los datos proporcionados por los test de creatividad y estrés.

Tabla 2

		Regresión Lineal				
		Coeficientes no estandarizados		Coeficientes estandarizados		
Modelo		B	Desv. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constante)	105,662	18,642		5,668	,000
	Creatividad	,639	,660	,211	,968	,334
	E Percibido	1,299	,613	,467	2,120	,035
	E Hamilton	-1,081	,210	-,244	-5,144	,000

a. Variable dependiente: Habilidades Sociales

En esta tabla 2, se presentan los datos de la regresión lineal arrojada por el programa SPSS, la misma que sugiere que mientras la creatividad aumente en 1 punto adicional, las habilidades sociales aumentan en 0,639 puntos. Por su parte, si el estrés percibido (Escala de EP) aumenta en 1 punto adicional, las habilidades sociales se incrementan en 1,299 puntos. No obstante, si el estrés se vive con síntomas físicos y psicológicos (Test de Estrés de Hamilton) las habilidades sociales se reducen en 1,081 puntos.

Específicamente, esta información sugiere que, si las personas presentan niveles altos en cuanto a su percepción de las situaciones cotidianas como estresantes (Test de Estrés Percibido-10), sus niveles de creatividad y habilidades sociales también lo son, esto se puede explicar debido a que, el estrés, mientras sea solo percibido, se consideraría como un estrés

positivo o eustrés, lo que hace que se encuentre en rangos moderados y permite a las personas dar respuestas a los distintos estímulos estresores de manera adecuada, siguiendo las medidas fisiológicas y psicológicas pertinentes (Berrío y Mazo, 2011), provocando que la creatividad o las habilidades sociales no se reduzcan.

A decir de Sánchez-Ruiz (2011) la inhibición de la capacidad creativa está relacionada con el nivel y el tipo de estrés, debido a que existen investigaciones que muestran la promoción de la creatividad en sujetos en estado de estrés, en la medida que se activa la motivación para encontrar soluciones y en varios momentos se pueden elaborar productos útiles y únicos a la hora de solventar el problema, de esta manera el estrés puede volverse un motor e impulsor de la creatividad. Incluso, Yeh et al (2015) sostienen que el estrés puede generar excitación, la misma que puede favorecer a la resolución de problemas de una manera creativa, debido a que puede fomentar el desarrollo de varias ideas ante las dificultades, pero es necesario tomar en cuenta el elemento estresor y el tipo de estrés. Por otro lado, desde el ámbito organizacional algunos estudios muestran una relación positiva entre el estrés y la creatividad, en la cual se evidencia una conducta individual, original y novedosa, como consecuencia de estar dentro de un estado de presión en cuanto al tiempo y la responsabilidad (Chatelain-Jardon y Zhang, 2020).

Entonces, si se hallan niveles altos de creatividad por ende se hallarán altos niveles de habilidades sociales, puesto que la creatividad influye en las interacciones y la socialización, haciendo que se condicione el desarrollo de la capacidad creativa y socializadora de cada persona en sus actuaciones y producciones (Cuadros, Valencia y Valencia, 2012). Esta cualidad creativa viene a fomentar el entendimiento y el análisis de la realidad permitiendo imaginar formas novedosas de los contextos sociales (Belmonte-Lillo y Parodi, 2017). Así mismo, la capacidad creativa influye en el desarrollo de cada persona, en la medida que genera y perfecciona ideas originales que permitan dar solución a cada problema individual o social que se le presente, es por ello, que la creatividad es útil dentro de la vida diaria (Morales-Valiente, 2017). Es decir, la creatividad fomenta el incremento de habilidades sociales, como la toma de decisiones, el control de las emociones, asertividad y autoestima en la población joven, las mismas que ayudan a disminuir el involucramiento en

conductas de riesgo y a su vez, impulsan conductas sociales favorables (Cacho Becerra, Silva Balarezo y Yengle Ruiz, 2019).

Por el contrario, si las personas presentan niveles altos en cuanto a la presencia de síntomas físicos y psicológicos relacionados al estrés (Test de Estrés de Hamilton), los niveles de creatividad y habilidades sociales disminuyen, esto se puede explicar debido a que, mientras el estrés se manifieste sintomatológicamente en las personas, se lo consideraría como un estrés negativo o distrés, en donde los niveles de estrés son altos, lo que provoca que las respuestas que se generan ante las exigencias del medio, sean insuficientes o exageradas frente a la demanda, ya sea a nivel físico, biológico o psicológico, y la energía disponible no es consumida o utilizada de la mejor manera (Berrío y Mazo, 2011) provocando que la creatividad o las habilidades sociales se reduzcan.

De esta manera se entiende que ante la presencia de un estrés excesivo se reduce la capacidad para tener un pensamiento claro de la situación, las respuestas eficaces se ven mermadas y el disfrute de la vida en general se afecta, debido a que el organismo se encuentra en un estado de lucha o huida, provocando que el sujeto sea capaz de enfocarse en una sola idea y se vuelva incapaz de observar varias perspectivas de un mismo problema (Wulin, 2021). Es por ello que, Nair y colaboradores (2020) manifiestan que cuando una persona presenta estrés agudo se evidencia un aumento de la hipervigilancia, la atención centrada y restringida y el sistema noradrenérgico que inhibe el pensamiento creativo. En este sentido, el estrés en niveles altos se convierte en un principal enemigo de la creatividad porque nubla las ideas originales e interfiere en conseguir un pensamiento por fuera la situación estresante, debido a que el estado de estrés afecta el estado de ánimo de la persona (Wulin, 2021).

En síntesis, el estrés al ser una reacción con consecuencias físicas y psicológicas puede mermar la creatividad de las personas (Beverdors, 2018). Para Duan y colaboradores (2020) el estrés al verse como una respuesta adaptativa puede afectar varias áreas del cerebro ligadas a un correcto funcionamiento cognitivo, como la memoria, la atención, la resolución de conflictos y la flexibilidad mental, aspectos ampliamente unidos al proceso creativo.

Es por ello que, si se encuentran niveles bajos de creatividad, se pueden esperar la presencia de bajos niveles de habilidades sociales, provocando que los y las jóvenes tengan un rendimiento académico menor y dificultades en la memoria (Pérez-Fuentes, Molero, Oropesa et al., 2019; Ramos Moreno et al., 2017). Así mismo, para Jovarini et al. (2018) y Nyarko et al. (2020) un nivel bajo de habilidades sociales hace que las personas no puedan lidiar con las experiencias negativas como situaciones estresantes o vivencias agresivas, haciendo que se incremente su nivel de estrés y aumente el riesgo de desarrollar problemas de salud mental. Incluso, pueden involucrarse en el mundo del abuso de sustancias o juegos de video (Pozveh y Saleh, 2020; Zegarra y Cuba, 2017), incrementar el riesgo de suicidio (González et al., 2019; Salavera et al., 2019), problemas de sobrepeso (Aydos y Akyol, 2018) o el impulso de desarrollar conductas disruptivas como por ejemplo el acto de acosar a sus pares (Andrade Salazar et al., 2020; Mendoza González y Maldonado Ramírez, 2017; Trigueros et al., 2020).

Con la información presentada, se observa que la creatividad se vuelve una variable protectora para que las personas puedan lidiar con niveles de estrés altos que provoquen malestares físicos o psicológicos y al mismo tiempo fomentar y fortalecer el desarrollo de habilidades sociales en los y las jóvenes de 18 a 27 años de la ciudad de Quito. Es por ello que al concepto de creatividad se le debe dar un lugar privilegiado dentro y para el contexto social. Tiene que ser comprendida como una competencia de todo ser humano y su progreso tiene que ver con el ambiente que rodea a cada persona. Además, debe ser entendida como una habilidad presente en cada ser humano y que está inserta en cada contexto o actividad en la que se desenvuelva (De la Torre, 2003; Klimenko, 2008).

En este sentido, la capacidad creativa es importante para las personas, pues funciona como una habilidad transformadora ante situaciones que demanden cierto malestar (Cordero, 2012), debido a que la creatividad como proceso cognitivo, se relaciona con la facultad psíquica de una persona, es decir, constituye su nivel de actividad mental, el cual se caracteriza por generar en el sujeto la posibilidad de significar y representar las experiencias tanto agradables como desagradables o que generen estrés (Lamprea y Pimentel, 2017).

Así mismo, la creatividad sirve como camino hacia la salud y como herramienta para promover estrategias de resistencia y fortaleza frente a los contextos estresantes o de peligro para la vida desde una visión más positiva y menos negativa (Carreño, Zwierewicz y Bobadilla, 2021).

Por otra parte, la creatividad junto a las habilidades sociales constituye un conjunto importante para la vida de cada una de las personas en la medida que permiten potenciar la resolución de conflictos y el bienestar individual (González y Molero, 2022). De hecho, para Jaimes, Cruz, Vega, (2019) constituyen dos herramientas de aprendizaje para las personas y que deben ser desarrolladas a edades tempranas, ya que, con ellas las personas pueden resolver problemáticas, crear lazos sociales de manera adecuada y así evitar que surjan dificultades psicológicas (Suarez-López y Ramos-Noboa, 2018).

Es así que, se vuelve imprescindible que los y las jóvenes se desenvuelvan en ambientes les permitan encontrar las formas de enfocar su capacidad creativa y emplearla para sí mismas, y así, encontrar el equilibrio de la salud física, mental y emocional (Csikszentmihalyi, 1999). En este aspecto, las instituciones educativas tienen un papel fundamental para desarrollar la creatividad en sus estudiantes, es por ello que es necesario que se abran espacios en donde se ponga en marcha el arteterapia, por ejemplo, puesto que se sabe que el arteterapia y la participación en actividades creativas producen varias consecuencias positivas para el bienestar psicológico de las personas, es así como puede beneficiar y promover el desarrollo individual ya sea en los contextos emocionales, cognitivos, sociales y físicos (Dumas y Aranguren, 2013).

Además, las actividades artísticas-creativas favorecen el sentido de pertenencia, permiten ganar estrategias positivas de afrontamiento, ayudan a tolerar situaciones problemáticas y mejoran la significación de la vida. Promueven la atención, la memoria y el lenguaje. Otro punto a favor, es que sirven para lograr un crecimiento satisfactorio gracias la promoción de la inserción social, el crecimiento personal, el entretenimiento, la creación de redes sociales, la disminución de la ansiedad y la concreción de objetivos futuros (Schmid, 2005).

Conclusiones

El objetivo general del presente trabajo investigativo fue analizar la creatividad y el estrés como variables predictoras de habilidades sociales en estudiantes universitarios de 18 a 27 años de la ciudad de Quito-Ecuador y así observar de qué manera estas variables están correlacionadas y si el incremento o disminución de una de ellas tiene que ver con las otras. Y a su vez, conocer el valor que tiene la creatividad como herramienta para soportar el estrés propio de la vida y como potenciadora de las habilidades sociales dentro de los diferentes contextos en los que cada persona se desenvuelva.

Para lograr el objetivo, se aplicó la Escala de Personalidad Creadora (EPC) para reconocer la capacidad creativa en los participantes de la investigación, con la cual se pudo observar que las conductas y rasgos de personalidad creadora como: capacidad de identificar y solucionar problemas; independencia, autoconcepto creativo y capacidad de inventiva; placer e interés por juegos variados y apertura a la experiencia; placer en juegos intelectuales y en el aprendizaje; placer por el riesgo, la construcción y sentido del humor, están presentes tanto en mujeres como en hombres de manera no tan diferenciada, lo que sugiere que la creatividad no está sujeta a una posición sexual determinada.

Así mismo, se utilizó la Escala de Estrés Percibido – 10 y el Test de Estrés de Hamilton para definir el nivel de estrés, con la cual se evidenció que la población al desenvolverse en el ambiente educativo-universitario, tanto mujeres como hombres perciben las situaciones de su vida como estresantes y también presentan diferentes estados físicos y psicológicos relacionados al estrés, como: dolores, malestares, energía, estados de ánimo, sueño, etc. Sin embargo, son las mujeres quienes presentan un tanto más estrés que los hombres.

Además, se empleó el Test de Habilidades Sociales de Goldstein para identificar las habilidades sociales, el cual permitió observar que son las mujeres las que presentan más niveles de habilidades sociales comparadas con los hombres, es decir las mujeres son las que presentan mayor puntaje en lo que respecta a las *primeras habilidades sociales* como escuchar, iniciar una conversación, mantener una conversación, formular una pregunta, dar

las gracias, presentarse, presentar a otras personas y hacer un cumplido; en cuanto al área de *habilidades sociales avanzadas*, tienen más capacidad de pedir ayuda, participar, dar instrucciones, seguir instrucciones, disculparse y convencer a los demás; cuentan con más *habilidades sociales relacionadas con los sentimientos* como conocer los propios sentimientos, expresar los sentimientos, comprender los sentimientos de los demás, enfrentarse con el enfado de los otros, expresar afecto, resolver el miedo y autorrecompensarse; también, presentan en mayor nivel las *habilidades alternativas a la agresión* como pedir permiso, compartir algo, ayudar a los demás, negociar, emplear el autocontrol, defender los propios derechos, responder a las bromas, evitar los problemas con los demás y no entrar en peleas; así mismo, presentan mayor tendencia en las *habilidades para hacer frente al estrés* como formular una queja, responder a una queja, demostrar deportividad en un juego, resolver la vergüenza, arreglárselas cuando no es tomada en cuenta por otro, defender a un amigo o amiga, responder a la persuasión, responder al fracaso, enfrentarse a los mensajes contradictorios, responder a una acusación, prepararse para una conversación difícil y hacer frente a las presiones del grupo; por último, cuentan con más *habilidades de planificación* como capacidad para tomar iniciativas, discernir la causa de un problema, establecer un objetivo, determinar las propias habilidades, recoger información, resolver los problemas según la importancia, tomar una decisión y concentrarse en una tarea.

Aquellos resultados fueron analizados en el programa estadístico SPSS, con el cual se pudo explicar que la capacidad creativa y los niveles de estrés pueden servir como variables predictoras de habilidades sociales en los estudiantes universitarios, de esta manera se evidenció que mientras las personas presenten niveles altos en cuanto a su percepción de las situaciones cotidianas como estresantes, es decir, relacionado a un estrés positivo o eustrés, sus niveles de creatividad y habilidades sociales no disminuyen. Por el contrario, si las personas presentan niveles altos en cuanto a la presencia de síntomas físicos y psicológicos relacionados al estrés negativo o distrés, los niveles de creatividad y habilidades sociales se reducen.

Entonces, si se hallan niveles altos de creatividad por ende se hallarán altos niveles de habilidades sociales, puesto que la creatividad influye en las interacciones y la socialización, al fomentar las habilidades sociales, como la toma de decisiones, el control de

las emociones, asertividad y autoestima en la población joven, las mismas que ayudan a disminuir el involucramiento en conductas de riesgo y así impulsar conductas sociales favorables. Por otro lado, si se encuentran niveles bajos de creatividad, se pueden esperar la presencia de bajos niveles de habilidades sociales, provocando que los y las jóvenes tengan un rendimiento académico menor y dificultades en la memoria. Así mismo, un nivel bajo de habilidades sociales puede hacer que las personas no puedan lidiar con las experiencias negativas como situaciones estresantes o vivencias agresivas, haciendo que se incremente su nivel de estrés y aumente el riesgo de desarrollar problemas de salud mental.

Finalmente, se observó que el estrés puede ser vivido como negativo o positivo dependiendo de la valoración que la persona haga a las demandas del contexto o evento y de sus habilidades para solventar las mismas. Sin embargo, puede pasar que las demandas provenientes del exterior sean excesivas para los y las jóvenes, entonces, su repertorio conductual ya no es suficiente para hacerles frente a aquellas situaciones estresantes y lo mismo puede pasar frente a situaciones nuevas o inesperadas, por lo que es necesaria la puesta en marcha de la creatividad para poder solucionarlo.

Con ello, la relación entre el estrés, la creatividad y las habilidades sociales efectivamente se torna en forma de una U invertida por cuanto si existen niveles moderados de estrés, estrés positivo, pueden favorecerse los diferentes procesos creativos y la capacidad de socialización, mientras que, si las personas se hallan dentro de un estrés moderado que va en aumento, y sobrepasa el umbral de tolerancia, generando estrés negativo, la capacidad creativa y las habilidades sociales de los y las jóvenes se ven afectadas ampliamente, puesto que si sus estados de ánimo se deprimen a causa del estrés, podrían influir de manera negativa en la creatividad, en el pensamiento divergente, la flexibilidad cognitiva y a su vez en la habilidad de socializar.

Recomendaciones

En base a la información presentada en este trabajo de investigación, se recomienda ampliar el estudio en relación a la problemática causada por los niveles de estrés, ya que aquí se centra en la población joven y dentro del ámbito educativo, por lo que sería interesante abordarla en otros contextos y con otras poblaciones, para así tener más datos y extender su conocimiento.

Además, es preciso amplificar la muestra y así tener más datos sobre la creatividad, el estrés y las habilidades sociales sumando otras variables psicológicas que en el presente estudio no se mencionan como, por ejemplo, la autoestima, capacidad de afrontamiento, inteligencia emocional, etc., para que de esta manera se tenga una visión más profunda e interesante en cuanto a las relaciones que se puedan establecer.

Finalmente, se podría implementar dentro de las instituciones educativas más espacios en donde las y los jóvenes puedan desarrollar su creatividad para así, por un lado, tolerar de mejor manera ambientes estresantes que sobrepasen el umbral tolerable, y por otro, ayudar a desarrollar y fortalecer sus habilidades sociales y así crear redes de apoyo más concretas y seguras para reducir riesgos o dificultades psicosociales, sobre todo en los primeros años de estudio y en el período previo a exámenes ya que es en donde experimentan mayores índices de estrés.

Referencias

- Akelaitis, A.V. y Lisinskiene, A.R. (2018). Social Emotional Skills and Prosocial Behaviour among 15-16-year-old Adolescents. *European Journal of Contemporary Education*, 7(1), 21-28 [DOI: 10.13187/ejced.2018.1.21]
- Alligood, M. (1991). Testing Roger's theory of accelerating change: The relationship among creativity, actualization and empathy in persons 18 to 92 years of age. *Western Journal of Nursing Research*, 13 (1), 84-96.
- American Academy of Pediatrics. (2003). Family pediatrics: Report of the Task Force on the Family. *Pediatrics*, 111(6), 1545-1571.
- Andreou, E., Alexopoulos, E. C., Lionis, C., Varvogli, L., Gnardellis, C., Chrousos, G.P. & Darviri, A. (2011). Perceived Stress Scale: Reliability and Validity study un Greece. *International Journal of Enviromental Research and Public Health*, 8, 3287-3298. <https://doi.org/10.3390/ijerph8083287>
- Andrade Salazar, J.A., Mendoza Vergara, M.F., Zapata Castrillón, K.T. y Sierra Monsalve, L. (2020). Relación entre conflictos de la adolescencia y habilidades sociales en adolescentes de una Institución Educativa de Risaralda. *Pensamiento Americano*, 13(25), 52-61 [DOI: 10.21803/pensam.13.25.385]
- Aranda, J. (2016). Creatividad En Estudiantes De Educación Básica Regular De La Sierra Y Selva De Junín. <https://repositorio.uncp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12894/4148/Aranda%20Sanabria.pdf?sequence=1>
- Arenas Ayllon, S. C. (2009). *Relación entre la funcionalidad familiar y la depresión en adolescentes*. Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Perú. Retrieved from http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/2562/Arenas_as.pdf;jsessionid=32143700105753C9B2CAFCF318CB1A93?sequence=1
- Aydos, S., y Akyol, A.K. (2018). The Effect of Different Weight Status on Social-Emotional Skills of Adolescents. *International Journal of Child Health and Nutrition*, 7(4), 184-193 [DOI: 10.6000/1929-4247.2018.07.04.8].
- Barbot, B. (2020). Creativity and Self-esteem in Adolescence: A Study of Their Domain-Specific, Multivariate Relationships. *The Journal of Creative Behavior*, 54(2), 279-292 [DOI: 10.1002/jocb.365].
- Barron, F. (1976). *Personalidad creadora y proceso creativo*. Madrid: Marova.

- Barron F, Harrington D. (1981). Creativity, Intelligence, and Personality. *Annual Review of Psychology*. 32(1):439- 476.
- Belmonte-Lillo, V.M. y Parodi, A.I. (2017). Creatividad y adolescencia: Diferencias según género, curso y nivel cognitivo. *Revista Europea de Investigación en Salud, Psicología y Educación*, 7(3), 177-188 [DOI: 10.30552/ejihpe.v7i3.205].
- Betancourth, S., Zambrano, C., Ceballos, A., Benavides, V., & Villota, N. (2017). Habilidades sociales relacionadas con el proceso de comunicación en una muestra de adolescentes. *Revista Psicoespacios*, 11(18), 133-148. <https://doi.org/10.25057/21452776.898>
- Betina, A., Y Contini, N. (2011). Las habilidades sociales en niños y adolescentes. Su importancia en la prevención de trastornos psicopatológicos. *Fundamentos En Humanidades*, 12(23), 159-182.
- Braz, A., Cómodo, C., Prette, Z., Prette, A., & Fontaine, A. (2013). Habilidades sociales e intergeneracionalidad en las relaciones familiares. *Apuntes De Psicología*, 31(1), 77-84.
- Berrío, N. Y Mazo, R. (2011). Estrés Académico. <https://revistas.udea.edu.co/index.php/psicologia/article/view/11369/10646>
- Beversdorf, D. (2018). Estrés, farmacología y creatividad. En R. Jung Y O. Vartanian (Eds.), *El manual de Cambridge sobre la neurociencia de la creatividad* (págs. 73-91). Prensa de la Universidad de Cambridge. <https://doi.org/10.1017/9781316556238.006>
- Beversdorf, D. Q. (2019). Effects of stress on functional connectivity during verbal processing. *Brain Imaging and Behavior*, 1-16.
- Brainsky, S. (1997). *Psicoanálisis y creatividad más allá del instinto de muerte*. Bogotá: Norma.
- Caballero García, P.A, y Fernández García, M. (2018). Creatividad y rendimiento académico: un estudio de caso con alumnos de 4º curso de educación secundaria. *Revista Iberoamericana de Educación*, 78(2), 77-95 [DOI: 10.35362/rie7823203].
- Cacho Becerra, Z.V., Silva Balarezo, M.G. y Yengle Ruiz, C. (2019). El desarrollo de habilidades sociales como vía de prevención y reducción de conductas de riesgo en la adolescencia. *Transformación*, 15(2), 186-205.

- Caerols, R. (2013). La creatividad, el mito del genio y la educación del talento a través de la obra de Woo-dy Allen. *Revista Electrónica de Investigación, Docencia y Creatividad*, (2), 27-45.
- Chatelain-Jardon, D. Y Zhang (2020). Does Stress Lead to Creativity? The Relationship Between Occupational Stress and Individual Innovative Behavior. *Studies in Business and Economics*, 15(1), 21-30
- Choque, R. Y Chirinos, J. (2009). Eficacia del Programa de Habilidades para la Vida en Adolescentes Escolares de Huancavelica Perú. *Rev. Salud Pública*, 11(2), 169-181. <http://www.scielo.org.co/pdf/rsap/v11n2/v11n1a02.pdf>
- Caldera, J., Pulido, B. Y Martínez, M. (2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos [Versión electrónica]. *Revista de Educación y Desarrollo*, 7,77-82.
- Campo, A., Bustos, G. Y Romero, A. (2009). Consistencia interna y dimensionalidad de la Escala de Estrés Percibido (EEP-10 y EEP-14) en una muestra de universitarias de Bogotá, Colombia. *Aquichan*, vol. 9, núm. 3, pp. 271-280. Universidad de La Sabana Cundinamarca, Colombia.
- Campos, G. Y Palacios, A. (2018). La creatividad y sus componentes. *Creatividad y educación* n° 27 <https://www.researchgate.net/publication/323999298>
- Cano, M. (2018). *Escondido Tras la Piel. Representaciones y Afrontamientos del Dolor y el Sufrimiento desde el Arte de Acción*. [Tesis de Doctorado, Universidad de Granada].
- Cánovas, J. (1991). La medida de afrontamiento. Prácticas para el estudio de las diferencias individuales y situacionales. Valencia: Universidad de Valencia.
- Carreño, L. Zwierewicz, M. y Bobadilla, S. (2021). La Creatividad Para Mantener La Salud Mental Desde La Psicología Positiva. DOI: 10.31560/pimentacultural/2021.596.80-91
- Cohen, S. & Williamson, G. (1988). Perceived Stress in a Probability Sample of the United States. *The Social Psychology of Health*, 3, 31-67.
- Cordero, I. (2012). El dolor y el arte...un acercamiento a la realidad. *Revista Cubana de Anestesiología y Reanimación*, 11(1), 5-18. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-67182012000100003&lng=es&tlng=es.

- Covarrubias Opplinger, T.E. (2006) Arteterapia como herramienta de intervención para el proceso de desarrollo personal. Monografía no publicada para optar a la Especialización en Arteterapia. Facultad de Artes. Universidad de Chile.
- Costa, M. Y López, E. (2006). Manual para la ayuda psicológica. Dar poder para vivir. Más allá del counseling. Madrid: Pirámide.
- Cuadros, J., Valencia, J. y Valencia, A. (2012). Creatividad: concepciones, estrategias y su estimulación en entornos educativos. *Revista Educación y Desarrollo Social*, 6(2), 138-153.
- Cuevas, S. (2013). La creatividad en educación, su desarrollo desde una perspectiva pedagógica. *Journal of Sport and Health Research*, 5(2), 221-228.
- Csikszentmihalyi, M. (1998). Creatividad: el flujo y la psicología del descubrimiento y la invención. Barcelona: Paidós Ibérica.
- Csikszentmihalyi, M. (1999). Implications of a systems perspective for the study of creativity Cambridge University Press.
- Dalley, T. (1987) El arte como terapia. Barcelona: Editorial Herder.
- De Bono, E. (1991). El pensamiento lateral: manual de creatividad. Barcelona: Paidós Empresa.
- Decortis, F. y Lentini, L. (2009). Un enfoque sociocultural de la creatividad para el diseño de entornos educativos. *eLearning Papers*, (13), 1-11.
- De La Torre, S. (2003) Dialogando con la creatividad. De la identificación a la creatividad paradójica. Barcelona: Octaedro Ediciones.
- Dellas, M. & Gaier, E. L. (1970). Identification of creativity. *Psychological Bulletin*, 73, 55-73.
- Dumas, M. Y Aranguren, M. (2013). Beneficios del arteterapia sobre la salud mental. V Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología, XX Jornadas de Investigación Noveno Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires. <https://www.aacademica.org/000-054/212>
- Duan, H.; Wang, X.; Hu, W.; Kounios, J. (2020). Effects of acute stress on divergent and convergent problem-solving. *Thinking & Reasoning*, 26(1), 68-86.

- D'Zurilla, T. J., Nezu, A. M., & Maydeu-Olivares, T. (2002). *Social Problem-Solving Inventory Revised (SPSI-R) manual*. North Tonawanda, NY: Multi-Health Systems.
- Emishyants, O., Trofimov, A., Hrys, A., Pavliuk, M., Shops-ha,O., Tereshchuk, A. y Polishchuk, S. (2020). The Development of Creative Abilities as a Factor of the Social Maturity of Adolescents. *Journal of Intellectual Disability Diagnosis and Treatment*, 8(2), 124-132 [DOI: 10.6000/2292-2598.2020.08.02.6]
- Elisondo, R. Y Donolo, D. (2013). La lámpara maravillosa y la creatividad. *Revista Creatividad y Sociedad* (21).
- Esteves, A., Paredes, R., Calcina, C., Y Yapuchura, C. (2020). Habilidades Sociales en adolescentes y Funcionalidad Familiar. *Comuni@cción*, 11(1), 16-27. <https://dx.doi.org/10.33595/2226-1478.11.1.392>
- Fierro, M. (2001). *Semiología del psiquismo*. Bogotá: Multiletras Editores
- Garaigordobil, M. Y Torres, E. (1996). Evaluación de la creatividad en sus correlatos con inteligencia y rendimiento académico. *Revista de Psicología Universitas Tarraconensis*, 18 (1), 87-98.
- Garaigordobil, M. (1997). Evaluación de la creatividad en sus correlatos con conducta asertiva, conducta de ayuda, status grupal y autoconcepto. *Revista de Psicología Universitas Tarraconensis*, 19 (1), 53-69.
- Garaigordobil, M. Y Pérez, J. I. (2002). Análisis predictivo y correlacional de la creatividad gráfica y verbal con otros rasgos de la personalidad infantil. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 55 (3), 373-390.
- Garaigordobil, M. Y Pérez, J.I. (2005). Escala de Personalidad Creadora: estudio psicométrico exploratorio. *Estudios de Psicología: Studies in Psychology*, 26:3, 345-364. <http://dx.doi.org/10.1174/021093905774519026>
- Garcés, S., Pocinho, M., Jesus, S. & Viseu, J. (2016). The impact of the creative environment on the creative person, process, and product. *Avaliação Psicológica*, 15(2), 169-176.
- García, J. (2005). *Cómo ser creativo. Aplicaciones prácticas para afrontar los cambios con éxitos*. Sevilla: Editorial Trillas.
- Gil, S., Y Llinás, A. (2020). *Grandes herramientas para pequeños guerreros. Habilidades sociales*. Editorial Flamboyant.

- González, A. y Morelo, M. (2021). Una revisión sistemática sobre las variables relacionadas con las habilidades sociales y la creatividad en el periodo de la adolescencia. *Apuntes de Psicología*, Vol. 39, número 3, págs. 159-171.
- González, A. y Molero, M. (2022). Una revisión sistemática sobre las variables relacionadas con las habilidades sociales y la creatividad en el periodo de la adolescencia. *Apuntes de Psicología Colegio Oficial de Psicología de Andalucía Occidental*, 2021, Vol. 39, número 3, págs. 159-171. <https://apuntesdepsicologia.es/index.php/revista/article/view/907/848>
- González, D. (2004). La negación de la negación y el desarrollo psíquico. *Revista Cubana de Psicología*, 21(3), 167-173.
- González Portillo, J., Franco Monroy, D.A., Marín Vasco, J.A. y Restrepo Chacón, S. (2019). Habilidades sociales y riesgo suicida en adolescentes de una institución educativa de la ciudad de Armenia (Quindío, Colombia). *Revista Ciencias de la Salud*, 17(1), 18-33 [DOI: 10.12804/revistas.urosario.edu.co/revsalud/a.7611].
- Guerrero, A. (1997). Creatividad y pensamiento efectivo. *Signos Universitarios: Revista de la Universidad del Salvador*, N°. 31, págs. 15-52. <https://p3.usal.edu.ar/index.php/signos/article/view/2506/3122>
- Guerrero, E. (1997). Salud, Estrés Y Factores Psicológicos. <https://mascvuex.unex.es/revistas/index.php/campoabierto/article/view/2764/1848>
- Häfelin, P. (2008) ¿Puede la actividad plástica ayudar en el tratamiento de personas con trastornos mentales severos? Tesis de licenciatura no publicada. Universidad de Chile.
- Higuaita, L. F., & Cardona, J. A. (2016). Percepción de funcionalidad familiar en adolescentes escolarizados en instituciones educativas públicas de Medellín (Colombia), 2014. *CES Psicología*, 9(2), 167-178. <http://dx.doi.org/10.21615/cesp.9.2.11>
- Hills, P., & Argyle, M. (2002). *The Oxford happiness questionnaire: A compact scale for the measurement of psychological well-being*. *Personality and Individual Differences*, 33(7), 1073–1082. doi:10.1016/S0191-8869(01)00213-6
- Holst, I.C., Galicia, B.Y, Gómez, V.G., Y Degante, G.A. (2017). Las habilidades sociales y sus diferencias en estudiantes universitarios. *Revista Especializada en Ciencias de la Salud*, 20(2), 22-29
- Hornstein, L. (1988). *Cura psicoanalítica y sublimación*. Buenos Aires (Argentina): Nueva

Vision.

- Jacome-Olacua, N., Rodríguez-Paucar, J., Marín-García, P., Meneses-Claudio, B., Solís-Matta, H., y Matta-Solís, E. (2020). Social skills and Resilience in Adolescent of Secondary Level of a public Educational Institution in Puente Piedra Lima – 2020. *Advances in Science, Technology and Engineering Systems*, 5(5), 1036-1041 [DOI: 10.25046/aj0505127].
- Jaimes, C., Cruz, L., Vega, E., Balladares, P. y Matta, H. (2019). Habilidades sociales en estudiantes adolescentes de un centro preuniversitario de Lima Norte. *Peruvian Journal of Health Care & Global Health*, 3(1), 39-43.
- Jara, M., Olivera, M., & Elmer, Y. (2018). Teoría de la personalidad según Albert Bandura. *Revista de Investigacion de Estudiantes de Psicología "JANG,"* 7(2), 22-35.
from <http://revistas.ucv.edu.pe/index.php/JANG/article/download/1710/1389/>
- Jovarini, N.V., Romera Leme, V.B. y Correia-Zanini, M.R.G. (2018). Influence of Social Skills and Stressors on Academic Achievement in the Sixth-Grade. *Paidéia - School and Educational Psychology*, 28, e2819 [DOI: 10.1590/1982-4327e2819].
- Jurcova, M. & Stubnova, L.U. (2004). Creative climate; To whom does it fit best and who might feel to be threatened by it. *Studia Psychologica*, 46 (1), 3-20.
- Kalliopuska, M. (1991). Empathy, self-esteem and other personality factors among junior ballet dancers. *British Journal of Projective Psychology*, 36 (2), 47-61.
- Kaufman, J., Plucker, J., & Baer, J. (2008). *Essentials of creativity assessment*. New York, NY: Wiley.
- Kemple, K. M., David, G. M. & Wang, Y. (1996). Preschoolers' creativity, shyness, and self-esteem. *Creativity Research Journal*, 9 (4), 317-326.
- Kirton, M. (1994): *Adaptors and Innovators. Styles creativity and problem solving*. London: Routledge.
- Klimenko, O. (2008). La creatividad como un desafío para la educación del siglo XXI. *Educación y Educadores*, 11(2), 191-210.
- Kovac, T. (1998). Creativity and prosocial behavior. *Studia Psychologica*, 40 (4), 326-330.
- Krumm, G. Y Lemos, V. (2011). Estudio exploratorio de las propiedades psicométricas de la Escala de Personalidad Creadora (EPC) en su versión Heteroevaluación. <https://www.redalyc.org/pdf/284/28421134004.pdf>

- Labarrere, A. (2005). Creatividad, Aprendizaje Creativo y Desarrollo del Sujeto Creador. *SUMMA Psicológica UST*, 1(2), 37-47.
- Lemonia, D., Goulimaris, D. y Georgios, M. (2017). Social skills and prediction of the quality of life of adolescents. The case of dance and physical activities. *Journal of Physical Education and Sport*, 17(2), 502-508 [DOI: 10.7752/jpes.2017.s2076].
- Lamprea, A. y Pimentel, K. (2017). *El Arte, una forma de representar el sufrimiento*. [Tesis de Grado, Pontificia Universidad Javeriana]. <https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/38779/El%20arte%2c%20una%20forma%20de%20representar%20e1%20sufrimiento.pdf?sequence=1&isAllowed=yhttps://p3.usa1.edu.ar/index.php/signos/article/view/2506/3122>
- Larrosa, J. (2013). La experiencia de la lectura: estudios sobre literatura y formación. Ciudad de México: Fondo de cultura economica de España.
- Laverde, E., Y Escobar, A. (2012). *Psicoanálisis Aplicado*. Alemania: ADAC Verlag GmbH.
- Lazarus, R. Y Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York. Springer: Publishing Company.
- Lazarus, R. Y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. España: Ediciones Martínez Roca.
- Lazarus, R. Y Folkman, S. (1988). *Manual for the ways of coping questionnaire*. Nueva York, Plenum Press.
- Madueño Ramos, P., Lévano Muchotrigo, J.R. y Salazar Bonilla, A.E. (2020). Conductas parentales y habilidades sociales en estudiantes de educación secundaria del Callao. *Propósitos y Representaciones – Revista de Psicología Educativa*, 8(1), e234 [DOI: 10.20511/pyr2020.v8n1.234].
- McEwen, B. (1995). Stressful experience, brain, and emotions: Developmental, genetic and hormonal influences. In M. S. Gazzaniga (Ed.), *The Cognitive Neurosciences* (pp. 1117-1136), Cambridge: MIT.
- Magalhães, C., Ribeiro, M.F., Esteves, M.R., Aires, L., Lima, S., Silva, G., Nogueira, A., Herdeiro, T. y Pedras, S. (2021). Behavioral profile, lifestyle and social skills in Portuguese adolescents. *BMC Public Health*, 21(1), 384 [DOI: 10.1186/s12889-021-10355-1].

- Martín, I. (2007). Estrés Académico en Estudiantes Universitarios [Versión electrónica]. *Apuntes de Psicología*, 1 (25), 87-99.
- Maturana, H. (2007). *El sentido de lo humano*. España: JC Sáez.
- Mendoza González, B. y Maldonado Ramírez, V. (2017). Acoso escolar y habilidades sociales en alumnado de educación básica. *Revista Ciencia ergosum*, 24(2), 109-116 [DOI: 10.30878/ces.v24n2a2].
- Melgosa, J. (2006). *¡Sin estrés!* Madrid: Safeliz.
- Meier, M.; Unternaehrer, E.; Schorpp, S. M.; Wenzel, M.; Benz, A.; Bentele, U. U.; ... ; Prüssner, J. C. (2020). The opposite of stress: The relationship between vagal tone, creativity, and divergent thinking. *Experimental Psychology*, 67(2), 150.
- Monjas, M. (2000). Programa de enseñanza de habilidades de interacción social (PEHIS) para niños y niñas en edad escolar. Madrid: CEPE
- Morales, C. (2017). La creatividad, una revisión científica. *Arquitectura y Urbanismo*, vol. XXXVIII, núm. 2, mayo-agosto, pp. 53-62. <https://www.redalyc.org/pdf/3768/376852683005.pdf>
- Nair, N.; Hegarty, J. P.; Ferguson, B. J.; Hooshmand, S. J.; Hecht, P. M.; Tilley, M.; ... ; Yeh, Y. C.; Lai, G. J.; Lin, C. F.; Lin, C. W.; Sun, H. C. (2015). How stress influences creativity in game-based situations: Analysis of stress hormones, negative emotions, and working memory. *Computers & Education*, 81, 143-153.
- Nair, N., Hegarty, J.P., Ferguson, B.J., Hecht, P.M., Tilley, M., Christ, S.E. y Beversdorf, D.Q. (2020). Effects of stress on functional connectivity during problem solving. *NeuroImage*, 208, 116407 [DOI: 10.1016/j.neuroimage.2019.116407].
- Nava, C. (2016). *Estrés y Creatividad: la necesidad de “dejar de pensar” y ser más competitivo*. Bolivia: Emprendices.
- Nesi de Mello, L., Trintin-Rodrigues, V. y Andretta, I. (2019). Relation between social skills and life satisfaction by adolescents and use of applications for communication. *Quaderns de Psicologia*, 21(1), e1463 [DOI: 10.5565/rev/qpsicologia.1463].
- Núñez, C., Hernández, V., Jerez, D., Rivera, D., & Núñez, M. (2018). Las habilidades sociales en el rendimiento académico en adolescentes. *Revista de Comunicación de la SEECI*, 47, 37-49. <http://doi.org/10.15198/seeci.2018.47.37-49>

- Nyarko, F., Peltonen, K., Kangaslampi, S., y Punamaki, R.L. (2020). Emotional intelligence and cognitive skills protecting mental health from stress and violence among Ghanaian youth. *Heliyon*, 6(5), e03878 [DOI: 10.1016/j.heliyon.2020.e03878].
- P.A., Torracchi-Carrasco, E. y Carpio Carpio, M.G. (2020). Habilidades sociales y agresividad en la infancia y adolescencia. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 39(2), 209-214.
- Paín, S. Y Jarreau, G. (2006) Una psicoterapia por el arte. Teoría y Técnica. Buenos Aires: Nueva Visión.
- Palau, V. (2015). *Mindfulness Y Creatividad*. [Tesis de grado, Universitat Jaume].
- Panchi M. (2018). La inteligencia emocional y las habilidades sociales en estudiantes de 6to y 7mo años de Preparatoria de la Unidad Educativa Municipal Antonio José de Sucre de la ciudad de Quito, en el período lectivo 2018. UNIVERSIDAD CENTRAL DEL ECUADOR. Recuperado de <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/15599/1/T-UCE-0010-FIL-028.pdf>
- Passanisi, A., D'Urso, G., Schimmenti, A., Ruggieri, S. y Pace, U. (2020). Coping Strategies, Creativity, Social Self-Efficacy, and Hypercompetitiveness in Gambling Behaviors: A Study on Male Adolescent Regular Gamblers. *Frontiers in Psychology*, 11, 1722. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01722>
- Peiró, J. (1993). *Desencadenantes del estrés laboral*. Eudema, Madrid.
- Pennebaker, J.W. (1990) *Opening up: the healing power of expressing emotions*. United States of America: The Guilford Press.
- Pérez-Fuentes, M., Molero, M., Gázquez, J.J., Oropesa, N.F., Simón, M. y Saracosti, M. (2019). Self-Expressive Creativity in the Adolescent Digital Domain: Personality, Self-Esteem, and Emotions. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(22), 4527 [DOI: 10.3390/ijerph16224527].
- Pérez-Fuentes, M., Molero, M., Oropesa, N.F., Simón, M. y Gázquez, J.J. (2019). Relationship Between Digital Creativity, Parenting Style, and Adolescent Performance. *Frontiers in Psychology*, 10, 2487 [DOI: 10.3389/fpsyg.2019.02487].
- Pozveh, Z.A. y Saleh, Z. (2020). The Role of Social Skills in the Prevention of Drug Addiction in Adolescents. *Advanced Biomedical Research*, 9, 41 [DOI: 10.4103/abr.abr_99_20].
- Ramírez-Coronel, A.A., Martínez Suárez, P.C., Cabrera Mejía, J.B., Buestán Andrade,

- Ramírez, A. Y Cabrera, J. (2020). Habilidades sociales y agresividad en la infancia y adolescencia. *AVFT Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica Volumen 39, número 2*.
- Reis, H.T., & Gable, S.L. (2013). Toward a positive psychology of relationships. In C. L. Keyes & J. Haidt (Eds.). *Flourishing: The positive person and the good life* (pp. 129-159). American Psychological Association.
- Rico, G. (2011) El arte como terapia de ayuda a la salud mental de personas con parálisis cerebral. *Bibliopsiquis* (edición digital) Obtenida el 20 de marzo del 2012 desde <http://www.psiquiatria.com/bibliopsiquis/handle/10401/2316>.
- Rivera, J. (2009). El baile y la relajación medios eficaces para disminuir el estrés en mujeres víctimas de violencia intrafamiliar. http://www.umag.cl/biblioteca/tesis/rivera_barrientos_2009.pdf
- Roca, E. (2014). *Como mejorar tus habilidades sociales* (4th ed.). Valencia - España: ACDE.
- Rogers, N. (1993). *The creative connection. Expressive arts as Healing*. United States of America: Science & Behaviour books.
- Rogers, N. (2011). *The creative connection for groups. Person-Centered expressive arts for healing and social change*. United States of America: Science & Behaviour books.
- Romero-Oliva, C., Nunes, C., Montilla Coronado, C., Lemos, I., Hernando Gómez, A., y Ayala-Nunes, L. (2017). Calidad de vida y competencias sociales: un estudio comparativo entre adolescentes nativos e inmigrantes de España y Portugal. *Universitas Psychologica*, 16(3), 1-11 [DOI: 10.11144/Javeriana.upsy16-3.cvcs].
- Ruddy, R. & Milnes, D. (2008). *Arteterapia para la esquizofrenia o las enfermedades similares a la esquizofrenia*.
- Ruvalcaba Romero, N.A., Gallegos Guajardo, J., Orozco Solís, M.G. y Bravo Andrade, H.R. (2019). Validez predictiva de las competencias socioemocionales sobre la resiliencia en adolescentes mexicanos. *Diversi-tas. Perspectivas en Psicología*, 15(1), 87-99 [DOI: 10.15332/s1794-9998.2019.0001.07].
- Sandín, B. (1995). El estrés. En A. Bellock, B. Sandín y F. Ramos, *Manual de Psicopatología* (pp. 3-52). Madrid: McGraw-Hill.
- Schmid, T. (2005). *Promoting health through creativity. For professionals in health, arts and education*. England: Whurr.
- Sampieri, R. (2014). *Metodología de la Investigación*. México: McGraw-Hill.

- Sanchez-Ruiz, M. J. (2011). *Stress and creativity*. London, UK: University College of London.
- Sánchez, J., Sánchez, J. Y Suárez, R. (2011). *Cine y habilidades sociales: la creatividad*. https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/114463/Cine%20y%20habilidades%20sociales_la%20creatividad.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Salavera, C., Usán, P. y Teruel, P. (2019). The relationship of internalizing problems with emotional intelligence and social skills in secondary education students: gender differences. *Psicologia: Reflexão e Critica*, 32, 4 [DOI: 10.1186/s41155-018-0115-y].
- Salavera, C., Usán, P. y Teruel, P. (2019). The relationship of internalizing problems with emotional intelligence and social skills in secondary education students: gender differences. *Psicologia: Reflexão e Critica*, 32, 4 [DOI: 10.1186/s41155-018-0115-y]
- Sartori, M.S. y López, M.C. (2016). *Habilidades sociales: su importancia en mujeres con diagnóstico de síndrome de Turner*. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 14(2), 1055-1067. [DOI: 10.11600/1692715x.14212160115]
- Sifuentes-Gomez, L., Vega-Davila, D., Flores-Paz, B., Meneses-Claudio, B., Matta-Solis, H. y Matta-Solis, E. (2020). *Social Skills and Resilience in Adolescents of an Educational Institution in North Lima, 2019*. *Advances in Science, Technology and Engineering Systems Journal*, 5(6), 1350-1355 [DOI: 10.25046/aj0506162]
- Sierra, J. Ortega, V. Y Zubeidat, I. (2003). *Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar*. <https://www.redalyc.org/pdf/271/27130102.pdf>
- Stein, M. (1953). *Creativity and Culture*. *The Journal of Psychology*. 36(2):311- 322
- Sternberg, R. J. & Lubart, T. I. (1991). An investment theory of creativity and its development. *Human Development*, 34 (1), 1-31.
- Sternberg, R. J. & Lubart, T. I. (1996). Investing in creativity. *American Psychologist*, 51 (7), 677-688.
- Sternberg, R. J. Y Lubart, T. I. (1997). *La creatividad en una cultura conformista. Un desafío a las masas*. Barcelona: Paidós.
- Sternberg, R. (1999). *Handbook of creativity*. Cambridge: University Press

- Stuckey, H. & Nobel, J. (2010). The connection between art, healing, and public health: A review of current literature. *American Journal of Public Health*, 100 (2).
- Suarez-López, A. y Ramos-Noboa, I. (2018). La intervención psicológica como estrategia de desarrollo cognitivo-conductual en los adolescentes con retraso mental y deficiencias sociales. *Revista Ciencia & Tecnología*, 17, 156-171 [DOI: 10.47189/rcct.v18i17.161].
- Svensk, C., Öster, I., Thyme, K., Magnusson, E., Sjödin, M., Eisemann, M., Åstrom, S. & Lindh, J. (2009) Art therapy improves experienced quality of life among women undergoing treatment for breast cancer: a randomized controlled study. *European Journal of CancerCare* 18, 69-77.
- Tacca Huamán, D.R., Cuarez Cordero, R. y Quispe Huay-cho, R. (2020). Habilidades Sociales, Autoconcepto y Autoestima en Adolescentes Peruanos de Educación Secundaria. *International Journal of Sociology of Education*, 9(3), 293-324 [DOI: 10.17583/rise.2020.5186]
- Tan, C.-S., Tan, S.-A., Mohd Hashim, IH, Lee, M.-N., Ong, AW-H. Y Yaacob, S. ni B. (2019). *La capacidad para resolver problemas y el estrés median la relación entre la creatividad y la felicidad. Revista de investigación sobre creatividad*, 31 (1), 15-25. doi: 10.1080 / 10400419.2019.1568155
- Talbot, R., Cooper, C. Y Barrow, S. (1992). *Creatividad y Estrés. Gestión de la creatividad y la innovación*, 1 (4), 183–193. doi: 10.1111 / j.1467-8691.1992.tb00052.x
- Tesema, D., Tamirat, M. y Tadele, A. (2020). Sexual behaviors and its association with life skills among school adolescents of Mettu town, South West Ethiopia: A school-based cross-sectional study. *SAGE Open Medicine*, 8 [DOI: 10.1177/2050312120940545].
- Torres, A. (2014). *Las habilidades sociales: Un programa de intervención en Educación Secundaria Obligatoria*. UNIVERSIDAD DE GRANADA, España. http://masteres.ugr.es/psicopedagogica/pages/info_academica/trabajo_fin_de_maste_r/tfmhabilidades sociales/
- Trigueros, R., Sánchez-Sánchez, E., Mercader, I., Aguil-ar-Parra, J.M., López-Liria, R., Morales-Gázquez, M.J., Fernández-Campoy, J.M. y Rocamora, P. (2020). Relationship between Emotional Intelligence, Social Skills and Peer Harassment. A Study with High School Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12), 4208 [DOI: 10.3390/ijerph17124208].
- Ulmann, G. (1972) *Creatividad*. Ediciones RIALP S.A., Madrid.

- Valqui, R. (2009). La creatividad: conceptos, métodos y aplicaciones. *Revista Iberoamericana de Educación*, 49(2), 1-11.
- Wang, L., Cui, Y., Wang, X., Wang, J., Du, K. y Luo, Z. (2021). Regulatory Focus, Motivation, and Their Relationship with Creativity Among Adolescents. *Frontiers in Psychology*, 12, 666071 [DOI: 10.3389/fpsyg.2021.666071].
- Wulin, J. (2021). El estrés es el enemigo de la creatividad. <https://retate.es/2021/04/06/estres-enemigo-creatividad/>
- Zegarra Zamalloa, C.O. y Cuba Fuentes, M.S. (2017). Frecuencia de adicción a internet y desarrollo de habilidades sociales en adolescentes de una zona urbana de Lima. *Medwave. Revista Biomédica*, 17(1), e6857 [DOI: 10.5867/medwave.2017.01.6857].
- Zhang, M.; Wang, F.; Zhang, D. (2020). Individual differences in trait creativity moderate the state-level mood-creativity relationship. *PloS one*, 15(8), e0236987.
- Zhou, J., & George, J. M. (2001). When job dissatisfaction leads to creativity: Encouraging the expression of voice. *Academy of Management Journal*, 44(4), 682–696. doi:10.2307/3069410

Anexos

Anexo 1: Test de la Personalidad Creativa

EPC. Escala de Personalidad Creadora. Autoevaluación. (Gavaigordobil, 2004a)

Nombre y Apellidos:
Fecha de la evaluación:
Edad y Curso:

Instrucciones: Lee las siguientes frases e indica con una señal (X) en qué medida te las puedes aplicar a ti mismo "N = nada, A = Algo, B = Bastante, M = Mucho"

	N	A	B	M
1. Muestro curiosidad sobre muchas cosas haciendo continuas preguntas de variados temas, por ejemplo, acerca del funcionamiento de los objetos, sobre la naturaleza. . .				
2. Tengo facilidad para identificar problemas que existen, por ejemplo, en la escuela, en casa, en el grupo de amigos. . .				
3. Ofrezco soluciones originales a problemas que observo.				
4. Uso materiales de un modo original, creativo.				
5. Invento juegos originales.				
6. Construyo juguetes con los materiales que tengo a mí alrededor.				
7. Tengo ideas originales en el juego de representación (representar personajes o hacer como sí un objeto fuera otra cosa).				
8. Muestro interés por actividades artísticas como el dibujo, la pintura, modelar con plastilina. . .				
9. Me gustan los juegos intelectuales, que requieren pensar y buscar soluciones nuevas.				
10. Me gustan los juegos con las palabras.				
11. Invento canciones, versos, poesías, chistes. . .				
12. Me gusta jugar juegos imaginativos, de fantasía.				
13. Me gusta escuchar relatos, cuentos o historias.				
14. Mis intereses son amplios, tengo muchas aficiones y temas de interés.				
15. Me gusta aprender cosas nuevas.				
16. Soy independiente.				
17. Tengo sentido del humor, me gusta bromear.				
18. Soy perseverante, cuando comienzo una tarea soy constante y la termino aunque me cueste.				
19. Estoy abierto a nuevas experiencias, me gustan las novedades, los cambios.				
20. Me gustan las situaciones que implican riesgo, aventura.				
21. Soy creativo.				

Anexo 2: Escala de Estrés Percibido

Durante el último mes	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
1. ¿Con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?	0	1	2	3	4
2. ¿Con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?	0	1	2	3	4
3. ¿Con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?	0	1	2	3	4
4. ¿Con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?	4	3	2	1	0
5. ¿Con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?	4	3	2	1	0
6. ¿Con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?	0	1	2	3	4
7. ¿Con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?	4	3	2	1	0
8. ¿Con qué frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?	4	3	2	1	0
9. ¿Con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?	0	1	2	3	4
10. ¿Con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?	0	1	2	3	4

Anexo 3: Escala de Estrés de Hamilton

PACIENTE:

FECHA:

A continuación se expresan varias respuestas posibles a cada uno de los 20 apartados. Detrás de cada frase marque con una cruz la casilla que mejor refleje su situación.

R = Raramente
A = Algunas veces
M = Muchas veces
S = Siempre

TEST DE HAMILTON - ESCALA 3	R	A	M	S
1. Me siento más nervioso y ansioso de lo normal				
2. Siento miedo sin ver razón para ello				
3. Me enfado con facilidad o siento momentos de mal humor				
4. Siento como si me derrumbara o me fuera a desintegrar				
5. Siento que todo va bien y nada malo puede suceder				
6. Los brazos y las piernas se me ponen trémulos y me tiemblan				
7. Me siento molesto por los dolores de cabeza, cuello y espalda				
8. Me siento débil y me canso con facilidad				
9. Me siento tranquilo y puedo permanecer sentado fácilmente				
10. Siento que mi corazón late con rapidez				
11. Estoy preocupado por los momentos de mareo que siento				
12. Tengo periodos de desmayo o algo así				
13. Puedo respirar bien con facilidad				
14. Siento adormecimiento y hormigueo en los dedos de las manos y de los pies				
15. Me siento molesto por los dolores de estómago y digestiones				
16. Tengo que orinar con mucha frecuencia				
17. Mis manos las siento secas y cálidas				
18. Siento que mi cara se enrojece y me ruborizo				
19. Puedo dormir con facilidad y descansar bien				
20. Tengo pesadillas				

Anexo 4: Test de Habilidades Sociales de Goldstein

Lista de Chequeo Evaluación de Habilidades Sociales

Instrucciones: A continuación encontrarás una lista de habilidades que los adolescentes como tú pueden poseer en mayor o menor grado y que hace que ustedes sean más o menos capaces. Deberás calificar tus habilidades marcando cada una de las habilidades que se describen a continuación, de acuerdo a los siguientes puntajes.

- Marca 1 si nunca utilizas bien la habilidad.
- Marca 2 si utilizas muy pocas veces la habilidad.
- Marca 3 si utilizas alguna vez bien la habilidad.
- Marca 4 si utilizas a menudo bien la habilidad.
- Marca 5 si utilizas siempre bien la habilidad.

GRUPO I					
1. ¿Prestas atención a la persona que te está hablando y haces un esfuerzo para comprender lo que te están diciendo?	1	2	3	4	5
2. ¿Inicias una conversación con otras personas y luego puedes mantenerla por un momento?	1	2	3	4	5
3. ¿Hablas con otras personas sobre cosas que interesan a ambos?	1	2	3	4	5
4. ¿Eliges la información que necesitas saber y se la pides a la persona adecuada?	1	2	3	4	5
5. ¿Dices a los demás que tú estás agradecida con ellos por algo que hicieron por tí?	1	2	3	4	5
6. ¿Te esfuerzas por conocer nuevas personas por propia iniciativa?	1	2	3	4	5
7. ¿Presentas a nuevas personas con otros (as)?	1	2	3	4	5
8. ¿Dices a los demás lo que te gusta de ellos o de lo que hacen?	1	2	3	4	5
GRUPO II					
9. ¿Pides ayuda cuando la necesitas?	1	2	3	4	5
10. ¿Te integras a un grupo para participar en una determinada actividad?	1	2	3	4	5
11. ¿Explicas con claridad a los demás cómo hacer una tarea específica?	1	2	3	4	5
12. ¿Prestas atención a las instrucciones, pides explicaciones y llevas adelante las instrucciones correctamente?	1	2	3	4	5
13. ¿Pides disculpas a los demás cuando has hecho algo que sabes que está mal?	1	2	3	4	5
14. ¿Intentas persuadir a los demás de que tus ideas son mejores y que serán de mayor utilidad que las de las otras persona?	1	2	3	4	5
GRUPO III					
15. ¿Intentas comprender y reconocer las emociones que experimentas?	1	2	3	4	5
16. ¿Permites que los demás conozcan lo que sientes?	1	2	3	4	5
17. ¿Intentas comprender lo que sienten los demás?	1	2	3	4	5
18. ¿Intentas comprender el enfado de las otras personas?	1	2	3	4	5
19. Permites que los demás sepan que tú te interesas o te preocupas por ellos?	1	2	3	4	5
20. ¿Cuándo sientes miedo, piensas porqué lo sientes, y luego intentas hacer algo para disminuirlo?	1	2	3	4	5
21. ¿Te das a ti misma una recompensa después de hacer algo bien?	1	2	3	4	5
GRUPO IV					
22. Sabes cuándo es necesario pedir permiso para hacer algo y luego se lo pides a la persona indicada?	1	2	3	4	5
23. Compartes tus cosas con los demás?	1	2	3	4	5
24. ¿Ayudas a quien lo necesita?	1	2	3	4	5
25. ¿Si tu y alguien están en desacuerdo sobre algo, trata de llegar a un acuerdo que satisfaga a ambos?	1	2	3	4	5
26. ¿Controla tu carácter de modo que no se te "escapan las cosas de la mano"?	1	2	3	4	5
27. ¿Defiendes tus derechos dando a conocer a los demás cuál es tu punto de vista?	1	2	3	4	5
28. ¿Conservas el control cuando los demás te hacen bromas?	1	2	3	4	5
GRUPO V					
29. ¿Te mantienes al margen de situaciones que te pueden ocasionar problemas?	1	2	3	4	5
30. ¿Encuentras otras formas para resolver situaciones difíciles sin tener que pelearte?	1	2	3	4	5
GRUPO V					
31. ¿Le dices a los demás de modo claro, pero no con enfado, cuándo ellos han hecho algo que no te gusta?	1	2	3	4	5
32. ¿Intentas escuchar a los demás y responder imparcialmente cuando ellos se quejan de tí?	1	2	3	4	5
33. ¿Expresas un halago sincero a los demás por la forma en que han jugado?	1	2	3	4	5
34. ¿Haces algo que te ayude a sentir menos vergüenza o a estar menos cohibido?	1	2	3	4	5
35. ¿Determinas si te han dejado de lado en alguna actividad y, luego, haces algo para sentirte mejor en esa situación?	1	2	3	4	5
36. ¿Manifiestas a los demás cuando sientes que una amiga no ha sido tratada de manera justa?	1	2	3	4	5
37. ¿Si alguien está tratando de convencerte de algo, piensas en la posición de esa persona y luego en la propia antes de decidir qué hacer?	1	2	3	4	5
38. ¿Intentas comprender la razón por la cual has fracasado en una situación particular?	1	2	3	4	5
39. ¿Reconoces y resuelves la confusión que se produce cuando los demás te explican una cosa, pero dicen y hacen otra?	1	2	3	4	5
40. ¿Comprendes de qué y porqué has sido acusada y luego piensas en la mejor forma de relacionarte con la persona que hizo la acusación?	1	2	3	4	5
41. ¿Planificas la mejor forma para exponer tu punto de vista, antes de una conversación problemática?	1	2	3	4	5
42. ¿Decides lo que quieres hacer cuando los demás quieren que hagas otra cosa distinta?	1	2	3	4	5
GRUPO VI					
43. ¿Si te sientes aburrida, intentas encontrar algo interesante que hacer?	1	2	3	4	5
44. ¿Si surge un problema, intentas determinar qué lo causó?	1	2	3	4	5
45. ¿Tomas decisiones realistas sobre lo que te gustaría realizar antes de comenzar una tarea?	1	2	3	4	5
46. ¿Determinas de manera realista qué tan bien podrías realizar una tarea específica antes de iniciarla?	1	2	3	4	5
GRUPO VII					
47. ¿Determinas lo que necesitas saber y cómo conseguir la información?	1	2	3	4	5
48. ¿Determinas en forma realista cuál de tus numerosos problemas es el más importante y cuál debería solucionarse primero?	1	2	3	4	5
49. ¿Analizas entre varias posibilidades y luego eliges la que te hará sentirse mejor?	1	2	3	4	5
50. ¿Eres capaz de ignorar distracciones y sólo prestas atención a lo que quieres hacer?	1	2	3	4	5