



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
(UTN)**

**FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA
(FECYT)**

CARRERA: PSICOLOGÍA GENERAL (REDISEÑO)

TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

TEMA:

**“HABILIDADES SOCIALES Y DEPRESIÓN EN ESTUDIANTES DE LA
CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE DE LA
UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE”**

Trabajo de titulación previo a la obtención en licenciatura en
psicología

Línea de investigación: Salud y Bienestar Integral

AUTORA:

Katherine Elizabeth Shucad Aguirre

DIRECTOR:

MSc. Jorge Edmundo Gordón Rogel

Ibarra – 2025



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 DEL CONTACTO			
CÉDULA DE IDENTIDAD:	172484695-9		
APELLIDOS Y NOMBRES:	Shucad Aguirre Katherine Elizabeth		
DIRECCIÓN:	Ibarra-Imbabura		
EMAIL:	keshucada@utn.edu.ec		
TELÉFONO FIJO:	s/n	TELÉFONO MÓVIL:	0988494129

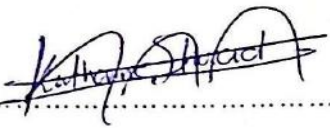
DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	“Habilidades sociales y depresión en estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad Técnica del Norte”
AUTOR (ES):	Shucad Aguirre Katherine Elizabeth
FECHA: DD/MM/AAAA	06/05/2025
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	☒ PREGRADO ☐ POSGRADO
TÍTULO POR EL QUE OPTA:	Licenciada en Psicología
ASESOR /DIRECTOR:	MSc. Marco Antonio Tafur MSc. Jorge Edmundo Gordón Rogel

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 6 días, del mes de mayo de 2025

EL AUTOR:

Firma 

Nombre: Katherine Elizabeth Shucad Aguirre

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL

El Tribunal Examinador del Trabajo de Integración Curricular ""HABILIDADES SOCIALES Y DEPRESIÓN EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE"" elaborado por la señorita Shuead Aguirre Katherine Elizabeth, previo a la obtención del título de Licenciada en Psicología, aprueba el presente informe de investigación en nombre de la Universidad Técnica del Norte:

(f):.....

MSc. José Revelo

C.C.: 1002072179

(f):.....

MSc. Jorge Edmundo Gordón Rogel

C.C.: 1002742011

(f):.....

MSc. Marco Antonio Tafur

C.C.: 1001461217

CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR DEL TRABAJO DE INTERGRACIÓN CURRICULAR

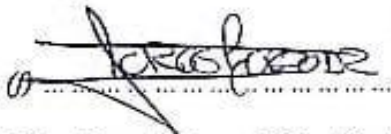
Ibarra, 06 de mayo de 2025

MSc. Jorge Edmundo Gordón Rogel

DIRECTOR DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

CERTIFICA:

Haber revisado el presente informe final del trabajo de integración curricular, el mismo que se ajusta a las normas vigentes de la Unidad Académica de la Universidad Técnica del Norte; en consecuencia, autorizo su presentación para los fines legales pertinentes.



MSc. Jorge Edmundo Gordón Rogel

C.C.: 1002742011

DEDICATORIA

A **Dios**, quien ha sabido guiarme en cada paso de este camino, por darme la fortaleza y la sabiduría para enfrentar los desafíos, aprender de ellos y crecer como persona.

Con todo mi amor y eterno agradecimiento, a mis amados padres, **Jorge Shucad** y **María Aguirre**, quienes con su esfuerzo, sacrificio y amor incondicional me han proporcionado las herramientas necesarias para alcanzar mis sueños.

A ti, mamita querida, gracias por ser mi todo. Por tu amor que abrazaba incluso a la distancia, por tu mirada que siempre sabe cuándo estoy bien o cuándo me derrumbo. Gracias por cada palabra de aliento, por esos silencios que hablaban más que mil discursos; por sacrificarte sin decirlo, por renunciar a todo solo para que yo pudiera soñar. Si hoy llego hasta aquí, es porque tú estuviste sosteniéndome desde siempre. En definitiva, no hay forma de pagar todo lo que has hecho por mí, pero este logro es tuyo, mamita. Dios le pague, por tanto, por todo, por siempre

A ti, mi gran amor, papito, gracias por cada jornada de trabajo silenciosa, por tus pasos firmes, tu ejemplo incansable y ese amor que no siempre se dice, pero que se siente en cada esfuerzo que hiciste por mí. Por cada mañana que madrugaste, por cada tarde que llegaste cansado, y, aun así, nunca faltó tu apoyo ni tu fe en mí. Eres mi ejemplo de perseverancia, de responsabilidad y de amor incondicional. Dios le pague papito, por cada paso que diste por mí, incluso cuando dolía caminar.

A ti, **Kevin Shucad**, mi gordo, mi hermano, mi compañero de aventuras y de enojos. Gracias por estar, por aguantarme, por hacerme reír cuando más lo necesitaba. Gracias por hacer de mi vida un viaje más llevadero, más divertido y lleno de recuerdos que me hacen sonreír.

Este título lleva sus nombres grabados en el corazón, porque sin ustedes yo no sería la mujer que hoy levanta esta meta cumplida. No solo es un logro académico, es el resultado de sacrificios compartidos y sueños que hemos construido juntos.

*Con todo mi amor,
Katherine Elizabeth Shucad Aguirre*

AGRADECIMIENTOS

Quiero agradecer a todo aquellos que, de una u otra forma han dejado huellas en mi vida y han contribuido a la culminación de esta etapa, les expreso mi eterna gratitud.

En primer lugar, mi agradecimiento especial al **MSc. Jorge Gordón**, mi directos de tesis, por su guía, paciencia y comprensión a lo largo de esta investigación. Su apoyo y sabios consejos fueron fundamentales para el desarrollo de este trabajo y para mi formación profesional.

Un agradecimiento eterno a **Milagros Armas**, una persona increíblemente especial en mi vida, que no solo se ha convertido en mi mejor amiga, sino también en mi hermana, mi confidente y mi apoyo incondicional. **Mili**, gracias por estar siempre, por ser esa luz que me acompañó incluso en los días más grises, por tu paciencia infinita, por entenderme incluso cuando ni yo podía hacerlo. Sin duda, eres el regalo más hermoso que me dio la universidad. Te amo con todo mi corazón.

A **Mari Rueda** y **Angelita Vivas**, quiero agradecerles de todo corazón por haber sido parte de esta etapa tan importante de mi vida, hemos compartido toda esta trayectoria, pasando por momentos buenos y difíciles, pero siempre juntas. Cada trabajo, cada risa, cada desvelo y cada logro han sido más especiales porque los viví a su lado. Gracias por ser parte de esta historia y por hacer que este camino fuera inolvidable, las quiero muchísimo.

A **Jenifer Quimbamba**, mi mejor amiga de casi media vida, aunque la distancia nos haya separado, tu amistad ha sido una constante en mi vida. Gracias por estar, por apoyarme en cada paso, por ser parte de mis sueños y mis logros. Te amo mucho, y valoro cada momento compartido, cada recuerdo que construimos juntas.

Y a esa segunda familia que la universidad me regaló: **Arleti, Ricky, Stiven** y **Paúl**. Muchas gracias por todos los instantes compartidos: las meriendas, las carcajadas, los desahogos, y y, sobre todo, por acompañarme en mis crisis existenciales. Ustedes fueron un pilar fundamental en esta travesía, y siempre llevaré en mi corazón cada locura, cada abrazo y cada recuerdo que tejimos juntos.

*Con todo mi cariño y gratitud,
Katherine Elizabeth Shucad Aguirre*

RESUMEN

En los últimos años, los estudiantes universitarios han enfrentado múltiples desafíos que impactan su bienestar emocional, destacándose la depresión y las habilidades sociales como factores claves en su desarrollo personal, académico, social y psicológico. El objetivo de esta investigación es analizar las habilidades sociales y la depresión en estudiantes universitarios de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad Técnica del Norte. La presente es una investigación cuantitativa, de diseño no experimental, corte transversal, alcance descriptiva y correlacional; el universo estudiado fue de 222 estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la facultad FECYT, de este universo se aplicó la encuesta a una muestra representativa de 208 alumnos. Los instrumentos utilizados fueron el Inventario de Depresión de Beck-Segunda Versión (BDI-II) con 21 ítems y compuesta por dos dimensiones: cognitiva-afectiva y somático motivacional; y la Escala de Habilidades Sociales (EHS) con 33 ítems, compuesta por tres dimensiones: conductas de autoafirmación, expresión de emociones y conductas asertivas. Los resultados mostraron niveles mínimos de depresión (70,95%) y niveles medios de habilidades sociales (45,71%), siendo los hombres aquellos que poseen mejores habilidades sociales; por otro lado, a través de la correlación de Rho de Spearman se identificó una relación directa, lo que significa que, a mayor déficit de habilidades sociales, mayor depresión en los estudiantes. Se concluye que con los datos obtenidos es importante la realización de una guía con estrategias que permita potenciar las habilidades sociales y disminuir los niveles de depresión en la comunidad universitaria.

Palabras clave: habilidades sociales, depresión, estudiantes universitarios, actividad física.

ABSTRACT

In recent years, university students have faced multiple challenges that impact their emotional well-being, highlighting depression and social skills as key factors in their personal, academic, social and psychological development. The aim of this research is to analyse social skills and depression in university students of Physical Activity and Sport Pedagogy at the Universidad Técnica del Norte. This is a quantitative research, of non-experimental design, cross-sectional, descriptive and correlational scope; the universe studied was 222 students of the Pedagogy of Physical Activity and Sport degree of the FECYT faculty, from this universe the survey was applied to a representative sample of 208 students. The instruments used were the Beck Depression Inventory-Second Version (BDI-II) with 21 items and composed of two dimensions: cognitive-affective and somatic-motivational; and the Social Skills Scale (EHS) with 33 items, composed of three dimensions: self-affirmation behaviours, expression of emotions and assertive behaviours. The results showed minimum levels of depression (70.95%) and average levels of social skills (45.71%), with men having better social skills; on the other hand, a direct relationship was identified through Spearman's Rho correlation, which means that the greater the deficit in social skills, the greater the depression in students. It is concluded that with the data obtained, it is important to create a guide with strategies to enhance social skills and reduce the levels of depression in the university community.

Keywords: social skills, depression, university students, physical activity.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

INTRODUCCIÓN.....	13
CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO	17
1.1 Psicología.....	17
1.1.1 Definiciones	17
1.2 Psicología Social.....	17
1.2.1 Definiciones	17
1.2.2 Enfoques Teóricos en la Psicología Social	17
1.2.3 Importancia de la Psicología Social	18
1.3 Habilidades Sociales	19
1.3.1 Definiciones	19
1.3.2 Importancia y Características	19
1.3.3 Enfoques Teóricos de las Habilidades Sociales	20
1.3.4 Habilidades Sociales en Estudiantes Universitarios.....	20
1.3.5 Dimensiones o Factores del Instrumento	21
1.4 Psicología Clínica	23
1.4.1 Definiciones	23
1.4.3 Importancia de la Psicología Clínica.....	24
1.5 Depresión.....	24
1.5.1 Definiciones	25
1.5.2 Características	25
1.5.3 Enfoques Teóricos de la Depresión.....	25
1.5.4 Depresión en Estudiantes Universitarios.....	26
1.5.5 Dimensiones o Factores del Instrumento	27
1.6 Habilidades Sociales y Depresión	28
1.6.1 Relación entre Habilidades Sociales y Depresión.....	29
1.6.2 Estudios Recientes.....	29
CAPÍTULO II: MATERIALES Y MÉTODOS	31
2.1 Tipo de Investigación.....	31
2.2 Instrumentos.....	32
2.3 Preguntas de Investigación	33
2.4 Participantes.....	34
2.5 Procedimiento y Análisis de la Información.....	36
CAPÍTULO III: RESULTADOS Y DISCUSIÓN	39

3.1 Estadísticos Descriptivos	39
3.2 Niveles de Habilidades Sociales	40
3.3 Niveles de Depresión	41
3.4 Diferencias de las Variables de Estudio y las Variables Sociodemográficas	42
3.5 Correlación entre Habilidades Sociales y Depresión.....	49
CONCLUSIONES.....	52
RECOMENDACIONES	54
REFERENCIAS	55
ANEXOS	67
ANEXO 1. Oficio de Decanato Aprobado	68
ANEXO 2. Inventario de Depresión de Beck (BDI-II), Adaptación (Aranda, 2015)	69
ANEXO 3. Escala de Habilidades Sociales (EHS), Adaptada por (Pazmiño, 2022)	73

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 <i>Estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte</i>	35
Tabla 2 <i>Baremación de habilidades sociales según percentiles.</i>	37
Tabla 3 <i>Nivel de confiabilidad de los instrumentos.</i>	38
Tabla 4 <i>Estadísticos descriptivos</i>	39
Tabla 5 <i>U de Mann Whitney habilidades sociales y sexo.....</i>	42
Tabla 6 <i>U de Mann Whitney depresión y sexo.</i>	43
Tabla 7 <i>Rangos por etnia de habilidades sociales (H de Kruskal-Wallis).....</i>	45
Tabla 8 <i>H de Kruskal-Wallis: Habilidades Sociales/Etnia</i>	45
Tabla 9 <i>Rangos por etnia de depresión (H de Kruskal-Wallis).....</i>	46
Tabla 10 <i>H de Kruskal-Wallis: Depresión/Etnia</i>	46
Tabla 11 <i>Rangos por edad de habilidades sociales (H de Kruskal-Wallis).....</i>	46
Tabla 12 <i>H de Kruskal-Wallis: Habilidades sociales/Edad</i>	47
Tabla 13 <i>Rangos por edad de Depresión (H de Kruskal-Wallis).....</i>	47
Tabla 14 <i>H de Kruskal-Wallis: Depresión/Edad.....</i>	48
Tabla 15 <i>Correlación entre habilidades sociales y depresión (Rho de Spearman)</i>	50

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 <i>Niveles de habilidades sociales en los estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte</i>	40
---	----

Figura 2 <i>Niveles de depresión en los estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte</i>	41
Figura 3 <i>Diagrama de cajas Simple de Total de habilidades sociales por sexo</i>	42
Figura 4 <i>Diagrama de cajas Simple de Total de depresión por sexo.....</i>	44

INTRODUCCIÓN

Motivaciones para el Estudio

La presente investigación nace de la necesidad de analizar los diversos desafíos a los que se enfrentan los estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte en su bienestar emocional, donde la depresión y las habilidades sociales juegan un papel fundamental. La motivación para analizar el impacto y la relación de estas dos variables emerge de su incidencia en el desarrollo integral de los estudiantes, que incluye su desarrollo educativo, sus relaciones sociales y su salud mental; además, resulta crucial generar conocimientos que mejoren su calidad de vida combinando perspectivas tanto de la psicología clínica como de la psicología social.

Problema

Descripción del Problema

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2023) la depresión se define como “un trastorno mental común, que implica un estado de ánimo deprimido o la pérdida del placer o el interés por actividades durante largos periodos de tiempo”. Un estudio nacional realizado en Macas-Ecuador por Tasé et al. (2023), pone en evidencia la presencia significativa de depresión del 55% en estudiantes universitario, con un predominio en el sexo femenino; algunos de los factores que influyen en esta situación incluyen conflictos en las relaciones familiares, dificultades para cubrir necesidades económicas, las tensiones en la relación con los padres y la percepción de falta de apoyo por parte de los seres queridos.

Por otro lado, las habilidades sociales se definen como un “conjunto de conductas expresadas por los seres humanos frente a los estímulos a los que se exponen” (Ulloa, 2022, p.7). En este sentido, una investigación realizada por Quispe et al. (2023), resalta la relevancia de las habilidades sociales dentro del contexto universitarios ya que, tras un análisis exhaustivo de dieciséis artículos académicos, se determinó que son esenciales habilidades clave como expresar pensamientos de forma clara y respetuosa, trabajar eficazmente con otros y encontrar soluciones adecuadas ante los desacuerdos; estas habilidades deben ser potenciadas a lo largo de su formación académica, esto con la finalidad de garantizar un crecimiento completo en los estudiantes, tanto a nivel personal como profesional.

Analizar las posibles razones y efectos de esta relación es fundamental para comprender el vínculo entre las habilidades sociales y la depresión en los estudiantes universitarios.

Una de las causas principales de la afectación de la salud mental de los estudiantes se ha visto inmersa por la pandemia de COVID-19, esto puede demostrarse a través de un estudio realizado en Quito -Ecuador, en donde se encontró que la mayoría de los estudiantes de la carrera de enfermería presentaban niveles bajos de depresión después de la pandemia; sin embargo, también se percibe un cantidad considerable de estudiantes con síntomas depresivos, lo que indica que a raíz de este evento se ha visto afectada la salud mental de los estudiantes (Sarzoza et al., 2023). Asimismo, muchos jóvenes sienten que han perdido momentos importantes de su adolescencia a causa de los cierres las diferentes instituciones

universitarias y la cancelación de eventos (Casimiro et al., 2020). En definitiva, esto dificultó en gran medida el desarrollo y la práctica efectiva de las habilidades sociales de los jóvenes, poniendo en riesgo el equilibrio mental de éstos (Huera & Salgado, 2022).

Otra de las causas principales en la que los jóvenes pueden llegar a desarrollar sintomatología depresiva es debido a diversos problemas sociales a los que están expuestos, esto se puede ver corroborado por un estudio realizado por Mosqueda et al. (2023), en el que se percibe que un bajo nivel económico, una mala relación con los padres, la disfunción en el hogar, la falta de apoyo y vivir experiencias negativas aumentan considerablemente la vulnerabilidad a padecer trastornos psicológicos, entre los cuales se incluye la depresión.

Por otro lado, un análisis efectuado por Obregón-Morales et al. (2020) apuntan que hay una conexión significativa entre la depresión y el funcionamiento familiar, otra de las causas subyacentes para el desarrollo de sintomatología depresiva. De este modo, un entorno familiar saludable puede llegar a ser un agente protector para los estudiantes, dado que este puede brindarles la fuerza necesaria para enfrentar su vida académica con determinación (Peña & García, 2022). A todo esto, se puede establecer que crecer en un entorno familiar positivo da una mayor posibilidad al individuo de desarrollar de una manera más eficaz habilidades sociales.

En contraste, la depresión a menudo desencadena segregación social, lo que evidentemente tiene un impacto negativo en los estudiantes universitarios. De acuerdo con Núñez-Sánchez et al. (2023) el aislamiento social provocado por un episodio depresivo mayor puede ser el causante de múltiples cambios en los individuos, estos cambios incluyen disminución del apetito, cambios en el peso y una disminución en el rendimiento académico. Ahora, la falta de habilidades sociales puede traer consigo repercusiones significativas, como lo son causar ansiedad, baja autoestima, rechazo social y dificultades en la resolución de conflictos, lo que notablemente crea barreras emocionales y cognitivas para el desarrollo de relaciones interpersonales saludables (Urdaneta & Morales, 2013).

Otras de las consecuencias importantes a destacar son los diferentes problemas académicos a los que están expuestos los estudiantes universitarios, ya que sin duda estas dificultades se pueden ver reflejadas en su estado emocional. De acuerdo con Fernandes et al. (2021), consideran que la depresión es perjudicial para el aprendizaje, el rendimiento académico y la calidad de vida de los estudiantes; además, se revela que un factor de riesgo significativo es el estrés diario al que se ven expuestos, lo que perjudica aún más el proceso de aprendizaje. Por lo tanto, se puede inferir que la depresión también perjudica las habilidades sociales, la comunicación con sus compañeros, docentes y actividades extracurriculares, así que los problemas académicos y el bienestar de los estudiantes se verán aún más afectados.

Por último, la inestabilidad emocional es otro potencial efecto negativo en la depresión de los estudiantes, un estudio llevado a cabo en una universidad rural en Sudáfrica puso en manifiesto que más del 20% de los estudiantes mostraron signos desesperanza, pérdida de interés y baja autoestima, respectivamente, el 20,3% se preguntó si vale la pena vivir la vida y el 7% refirió haber tenido ideas suicidas; estos resultados subrayan una fuerte preocupación en la necesidad de los estudiantes por recibir apoyo en su salud mental (Pillay et al., 2020).

De esto modo, es fundamental fortalecer las habilidades sociales y emocional en los estudiantes universitarios, puesto que una red de apoyo social fuerte se posiciona para prevenir y abordar cuestiones de salud mental como la depresión.

Justificación

Este estudio sobre las habilidades sociales y la depresión en los estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte es fundamental, ya que impacta directamente a su salud emocional y en su desempeño académico, dos facetas importantes de su desarrollo integral.

Un aspecto vital para los estudiantes universitarios es sus aptitudes para la interacción social, ya que estas tienen su efecto significativo en diversos aspectos de su vida, incluyendo su bienestar psicológico, el desempeño académico y la integración en grupos; a esto se le debe sumar que las habilidades sociales también son esenciales para el éxito personal y el logro académico. Según Bala et al. (2019), la enseñanza de habilidades sociales en adolescentes mejora su conciencia, la empatía, la comunicación efectiva y las relaciones interpersonales, aspectos que claramente son fundamentales para alcanzar el éxito a nivel personal y académico.

Por otra parte, la depresión es un problema de salud mental que afecta de manera negativa varios aspectos de la vida de un estudiante universitario, como lo es el aprendizaje, el éxito académico y la calidad de vida; este padecimiento es un pesado lastre que impide al estudiante volar alto y alcanzar sus sueños y metas, limitando también su capacidad para relacionarse con los demás (Fernandes et al., 2021). Con esto se llega a que el bienestar mental y la educación académica de los estudiantes son aspectos fundamentales de la vida universitaria, lo que implica en gran medida adquirir habilidades sociales y abordar problemas de salud mental como lo es la depresión.

Los estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte son los principales beneficiarios de esta investigación, pues se busca que, al fortalecer sus habilidades sociales y prevenir la depresión, puedan mejorar su salud emocional, maximizar su rendimiento académico y sobre todo avanzar en su formación profesional.

Entre los beneficiarios indirectos se encuentran los docentes, los hogares de los estudiantes y, en un sentido más amplio, la sociedad. Los estudiantes con una mejor salud mental y habilidades sociales no solo tendrán un impacto positivo en su vida personal y académica, sino que también contribuirán a crear un entorno universitario más saludable. Además, al fomentar el bienestar emocional de los estudiantes se contribuye a la formación de profesionales más preparados y equilibrados emocionalmente, lo cual tendrá un impacto positivo a nivel local, nacional y regional.

Así mismo, los resultados de este estudio servirán de base para futuras investigaciones centradas en el bienestar psicológico y la calidad de vida de los estudiantes universitarios, ofreciendo datos útiles para aquellos investigadores que deseen profundizar en estos temas.

El enfoque principal de esta investigación es comprender los niveles de habilidades sociales y depresión, y su vínculo con distintas variables sociodemográficas, de este modo, se espera que los resultados obtenidos ayuden a identificar áreas de mejora y a desarrollar intervenciones más efectivas para promover el bienestar emocional y el fortalecimiento de las habilidades sociales en los estudiantes universitarios de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte.

Objetivos

Objetivo General

Analizar las habilidades sociales y la depresión en estudiantes universitarios de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad Técnica del Norte.

Objetivos Específicos

- Analizar los niveles de habilidades sociales que tienen los estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la facultad FECYT.
- Analizar los niveles de depresión que existe en los estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la facultad FECYT.
- Determinar las diferencias entre habilidades sociales y depresión con las variables sociodemográficas de estudio.
- Identificar la correlación que existe entre depresión y habilidades sociales en los estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la facultad FECYT.

Problemas y Dificultades

Durante la realización de esta investigación, no se presentaron problemas o dificultades que obstaculizaran el proceso. Esto gracias a la oportuna colaboración y disposición tanto de los docentes como de los estudiantes, quienes facilitaron la recopilación de datos y el avance de la investigación de manera fluida y eficiente.

CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO

1.1 Psicología

1.1.1 Definiciones

La psicología genera conocimiento sobre la esencia y evolución de los pensamientos, emociones y conductas humanas, tanto a nivel personal como en lo social. Dicho de esta forma, la psicología es una rama científica independiente que se utiliza usualmente en todas las perspectivas de la vida, es una ciencia que se divide en varias ramas que se orientan al análisis del comportamiento de un individuo, su forma de pensar y otros aspectos mentales, tales como la social y la clínica (American Psychological Association, 2020).

1.2 Psicología Social

1.2.1 Definiciones

Reconocida como una ideología latinoamericana, que emerge de los retos de la situación social, manejando de forma crítica las metodologías y teorías actuales, fortificando su marca mediante un enfoque psicosocial. La principal aportación de los psicólogos se exterioriza en la psicología comunitaria, que incluye a la colectividad como un componente fundamental en la elaboración de una representación de imparcialidad social que se transforma en su propósito de análisis (Castro et al., 2020). Es importante enfatizar que esta indaga las secuelas de las influencias grupales, personales o generales en los individuos, así también, los procesos intrínsecos usados para remediar las influencias conflictivas (DeLamater & Collett, 2018).

Las ideas o conceptos bajo el marco de la psicología social alcanzan cierta característica que combina perspectivas y conocimientos de distintos campos de estudio. Sus reflexiones se forjaron en base a experiencias resultantes de la interacción con terceras personas y sus propios enfoques, lo que a veces vuelve compleja su definición y disminuye su especificidad como una representación sobre lo social (Figueroa, 2024). Esta rama psicológica, desde el origen de su campo se ha orientado en el impacto y/o efecto que genera la sociedad (normas culturales, roles sociales, el hábitat en general) y la relevancia de los métodos de relación o interacción social (Velazquez & Méndez, 2023).

1.2.2 Enfoques Teóricos en la Psicología Social

Es relevante enfatizar la diversidad de modelos teóricos dentro de esta disciplina, no obstante, en el vigente estudio se incorporará un enfoque más puntual donde se aborde concretamente aquellos que han sido ampliamente consentidos y contemplados por la colectividad científica, como es el caso de:

- **Enfoque Sociocultural.**

La teoría que maneja este enfoque tiene el propósito de ahondar en la forma en que los individuos se desenvuelven en sus respectivos ambientes, sociedades y culturas que progresan constantemente. Examina los mecanismos y características específicas y propias

del crecimiento, como la evolución y el impacto sociocultural en el aprendizaje, además de las destrezas que tienen las personas para modificar, actualizar e innovar dichos entornos. Esto implica un desarrollo activo y gradual de los espacios personales a lo largo de la vida de cada individuo, a medida que afrontan diferentes escenarios y desafíos tanto negativos como positivos, que precisan de una adaptación, aprendizaje y desarrollo de conocimientos y habilidades (Zittoun, 2022).

Lev Vygotsky forja y resalta a la teoría sociocultural como una herramienta significativa para comprender el desarrollo humano, el crecimiento y maduración del individuo en sus diversas etapas de la vida. Bajo dicho enfoque, el desarrollo intelectual no se genera de forma aislada; más bien, está influenciada por la interacción en los diferentes entornos sociales y culturales que lo llevan a su máximo potencial (Junco et al., 2024).

- **Enfoque Evolutivo.**

Enfatiza el crecimiento individual como un proceso paulatino que se desarrolla a lo largo del crecimiento del individuo, enmarcando cambios emocionales, sociales y cognitivos experimentados desde la infancia. Su propósito se centra en el entendimiento de la compleja naturaleza de los componentes que moldean el desarrollo de la persona. Detalla la teoría que no solo es un elemento aislado, sino que entrelazan elementos sociales, psicológicos o biológicos para moldear conductas, personalidades y habilidades (Cárdenas et al., 2025).

En simultáneo, este modelo examina el desarrollo y la evolución de la psique humana que abarca los procesos mentales como la voluntad, la memoria, los pensamientos o la conciencia que se crea y desarrolla a lo largo de la existencia de un individuo. Incorpora una variedad de postulados que han contribuido de forma significativa con una amplia gama de respuestas sobre el perfeccionamiento de las capacidades cognitivas y conductuales de la persona (Díaz, 2022).

- **Enfoque Sociocognitivo.**

Los principios fundamentales están conectados con cómo funciona el entendimiento y su dependencia con la autorreflexión y autorregulación de los individuos en la sociedad que se encuentran en continua evolución (Jácome et al., 2023).

Según lo expuesto en este enfoque el entorno puede influir en cómo se comporta una persona, ya que está afectada por diversos elementos que la rodean. La educación, el medio familiar y la misma sociedad son fundamentales para llevar a cabo acciones preventivas o anticiparse a situaciones, con el fin de evitar problemas en la comunidad o, en su defecto, combatir conductas desviadas a través de buenos comportamientos (López et al., 2024).

- **Teoría del Aprendizaje Social.**

Bandura plantea que los humanos se instruyen principalmente de un entorno social, destacando que gran parte del aprendizaje se da a través lo que se puede observar e imitar de los demás. Según esta teoría, el comportamiento, el entorno y las características personales de cada individuo se influyen entre sí (Herrera et al., 2024).

Bandura destaca que el refuerzo y la observación son cruciales para el aprendizaje social. Esto se debe a que las personas adquieren habilidades y comportamientos observando e imitando a otros, especialmente cuando pueden replicar las acciones observadas. La imitación revela quiénes son los modelos a seguir para las personas, y existen varios factores que explican por qué alguien podría imitar el comportamiento de otros (Muñoz, 2023).

1.2.3 Importancia de la Psicología Social

Su relevancia radica en centrarse en los diferentes aspectos de cómo interactuamos como seres humanos. No se limita a analizar las influencias sociales; va más allá, explorando el corazón de la percepción y la interacción social, y comprendiendo el gran impacto que estos factores tienen en nuestras decisiones, actitudes y percepciones personales (Mehrad et al., 2024). Se ocupa de las variables circunstanciales que moldean la relación de los individuos con la sociedad. Su transcendencia se intensifica debido a su significativo impacto en el bienestar individual y en la salud colectiva (Cherry, 2018).

Las diferentes disciplinas o campos profesionales que conforman el ámbito de aplicación de diversos saberes están siempre definidas y controladas en su alcance por normas sociales establecidas. En esta disciplina es posible identificar un objeto de estudio científico específico: el comportamiento psicológico individual, que incluye tanto los comportamientos biológicos como los sociales (Ribes, 2021).

1.3 Habilidades Sociales

1.3.1 Definiciones

De acuerdo con Alberti (1978) las destrezas sociales pueden ser descritas como “la conducta que le otorga a la persona poder proceder acorde a sus beneficios más significativos, protegerse sin ansiedad inadecuada, enunciar plácidamente sensaciones honestas o practicar los derechos propios sin oponerse a los derechos de terceros” (p. 34). Una definición más reciente es la de Moreu (2021) el cual expone que dichas aptitudes sociales son aquellas maneras de actuar que todo ser requiere para relacionarse de manera satisfactoria y efectiva entre pares.

Dicho de ese modo, las habilidades sociales son aquellas destrezas que posibilitan establecer vínculos importantes con las personas que los rodean. Cuando se emplean de forma correcta, permiten a los individuos comunicar ideas, puntos de vista o anhelos sin causar molestias a las personas que los rodean (González & Molero, 2022).

Dada la necesidad que tienen las personas para buscar compañía, los seres humanos requieren desenvolverse socialmente y desarrollar destrezas para prosperar en sus relaciones con firmeza (Holst et al., 2017). Las habilidades de un individuo también se interpretan como la competencia para constituir ideas, emociones y/o conductas. Aquello puede abarcar desde la demostración de comprensión, la creación y conservación de conexiones personales, hasta la resolución de dificultades (Braz et al., 2013).

1.3.2 Importancia y Características

Hoy en día, dado al desarrollo de actualizaciones que experimenta la sociedad, es fundamental contar y desarrollar habilidades sociales sólidas. En un medio cada vez más variado y globalizado, es esencial amplificar las destrezas aprendidas, como la capacidad de ponerse en el lugar del otro, el control emocional, el intercambio informativo efectivo tras la comunicación, la colaboración de equipo y la resolución de altercados para impulsar nexos positivos con las personas (Borbor, 2024). Todo ello contribuye en el entendimiento y apreciación de la diversidad y el valor que tienen las aptitudes conductuales y cognitivas que forja un individuo y que se vuelven esenciales para alcanzar el éxito en sus interacciones sociales (Moyolema et al., 2024).

Dichas habilidades circunscriben un complejo conjunto de respuestas mediante la forma que se dice algo y por medio de otros medios no verbales como las expresiones del rostro, el lenguaje corporal, la tonalidad de la voz o el contacto visual. Es importante enfatizar que todo esto no es algo innato del individuo, se van adquiriendo conforme crece y a través de la interacción con terceros en diversos escenarios y circunstancias (Alquinga et al., 2023). Una particularidad distintiva es la capacidad de interpretación de lo que se comunica con o sin palabras, que permite anticipar la manera de responder apropiadamente, prever acciones y proporcionar soluciones eficaces y adecuadas (Méndez et al., 2022).

Como ya se enfatizó previamente, estas capacidades ameritan un esfuerzo y dedicación de tiempo para fortalecerlas. Es imprescindible y esencial desarrollarlas de por vida con la finalidad de promover y salvaguardar los vínculos interpersonales de una manera constructiva y enriquecedor, con ello ampliar el alcance de dichos vínculos extrínsecamente (comunidad, trabajo, estudio, etc.) e intrínsecamente (amigos, familia, etc.) (Rebaque et al., 2019).

1.3.3 Enfoques Teóricos de las Habilidades Sociales

No existe una única teoría reconocida universalmente sobre las habilidades sociales, su enfoque yace con diversas perspectivas que se han enriquecido y cambiado con el tiempo. A pesar de ello, en el desarrollo de esta indagación se explora puntualmente en el aprendizaje sugerido por Bandura. Él se fundamenta en el conductismo clásico y el condicionamiento operante, propone que el proceso de instrucción se ejecuta a través de la observación y la emulación, es decir la reproducción de dichas conductas acorde a lo que proyecta el accionar de esas terceras personas.

También se contemplan perspectivas claves, como los estímulos, el condicionamiento operante, el aprendizaje por asociación y las conductas resultantes; desde esta perspectiva, los otros individuos se vuelven modeladores en el perfeccionamiento de las aptitudes propias de comunicación. Es de añadir que está profundamente acoplado con las relaciones y escenarios que los individuos cruzan en su diario vivir, y estas son primordiales para el desarrollo emocional, social y cognitivo. Aquello enfatiza la naturaleza continua de los seres humanos para aprender cosas nuevas, que se edifica a partir de sus existencias y

subjetividades, y en el que, de cierta manera, el entorno predispone dicha dinámica de acoplamiento (Aguilar & Flores, 2021).

Se puede afirmar que las competencias sociales no son fijas o estáticas, sino que están en constante transformación y evolución. Esto es directamente proporcional al grado de interacción, desenvolvimiento o relaciones que cada persona tiene a lo largo de los años. En este punto se puede describir también dos etapas señaladas por Bandura: una se centra en la adquisición de un comportamiento el cual inicia por la concentración y posteriormente en la retención de información de lo observado en su memoria. Como segunda fase está la capacidad de reproducir o ejecutar lo aprendido y reforzarlo tras las respuestas experimentadas al efectuar dicha acción (Guerrero & Mateo, 2021).

Finalmente, cabe recalcar que el aprendizaje social se orienta en mantener el contacto con las personas y su habitud, lo cual puede darse por dos mecanismos, uno de ellos es el condicionamiento clásico basado en estímulos por sanciones o retos; y el segundo por la observación a modelos como la fuente primaria de ejemplo para forjar habilidades o conductas (Rodríguez & Torres, 2023).

1.3.4 Habilidades Sociales en Estudiantes Universitarios

Desde un enfoque basado en las competencias dentro del ámbito académico, las instituciones universitarias tienen a priorizar las aptitudes o habilidades técnicas durante la evaluación de un estudiante. No obstante, también es relevante contemplar las destrezas interpersonales, que son fundamentales para el desarrollo competitivo del mundo laboral (Rodríguez & Figueroa, 2022). Es de añadir que también es transcendental la implementación de estrategias grupales que promuevan e impulsen las interacciones sociales, la creatividad, la ética, la inteligencia emocional y la responsabilidad. Esto aportaría en la formación de futuros adultos reflexivos, críticos e innovadores, preparados para afrontar los retos que mundo les presente (Castagnola et al., 2021).

Durante la práctica de aprendizaje o enseñanza, los docentes han examinado y resaltado la relevancia que implica habilidades sociales durante la formación de los universitarios, puntualizan la huella positiva que deja el perfeccionamiento de dichas aptitudes en su rendimiento estudiantil. Por ello, es fundamental que dichas capacidades se complementen en todas las dimensiones, así como en actividades, proyectos y talleres complementarios. La participación perpetua le proporciona al alumnado a desarrollar mejores facultades para interactuar, respondiendo así a los requerimientos sociales (Caballero & García, 2020).

Por otro lado, cabe recalcar que las conductas sociales valoran la efectividad del accionar académico en el desarrollo de habilidades. Es vital enfocar y esclarecer el impacto de ellas para enriquecer y fortalecer e; adiestramiento completo del universitario, valorando que la competitividad y la cordialidad son caracteres que proporcionan una mejor unificación en el proceso educativo (Peñalva et al., 2020).

Dentro del panorama académico contemporáneo, se vuelve importante el reconocimiento de las competencias sociales a través de estrategias didácticas. La falta de atención a estas

aptitudes puede dificultar un adecuado accionar o enfrentamiento ante situaciones adversas o barreras, afectando su desarrollo personal y académico (Sierra et al., 2021). Los profesionales académicos o instructores tienen el compromiso social de orientar de la mejor manera posible la formación de los futuros profesionales dotados de actitudes cívicas y destrezas interpersonales. En este sentido deben capacitar a los estudiantes para que sean capaces de contribuir con soluciones a las dificultades actuales de la sociedad, de dicha forma, las habilidades sociales no solo engrandecen la interacción educativa, sino que también impulsan a los universitarios a pulir y alcanzar su máximo potencial, permitiéndoles exponer sus talentos mediante su interacción con la sociedad (Ortega et al., 2021).

Es por ello por lo que, las competencias sociales y cívicas están estrechamente asociadas con una exitosa inclusión en la comunidad. En la educación superior resulta prioritario promover capacidades como el trabajo colaborativo, el cual se desarrolla a partir de las propias aspiraciones de los estudiantes y de la guía que reciben en su formación académica, estas aptitudes constituyen un componente relevante durante la preparación académica de los próximos profesionales (Delgado et al., 2021).

1.3.5 Dimensiones o Factores del Instrumento

Para el estudio se implementó una escala de valoración de las destrezas sociales o EHS validado por Pazmiño (2022) en población universitaria ecuatoriana: Sarmiento et al., (2016) indica que dicha evaluación presenta tres dimensiones, cada una conformada por dos subescalas, definiéndolas de la siguiente manera:

Conductas de Autoafirmación.

- **Autoexpresión en Situaciones Sociales:** elemento que se distingue por la habilidad innata de comunicarse de manera abierta y voluntaria en diversas circunstancias sociales, sin la necesidad de manifestar nerviosismo. Se refiere a la habilidad de expresar opiniones, anhelos, reflexiones, interrogantes y cariño de manera receptiva, con la finalidad de lograr resultados positivos en el ámbito personal y con los elementos de interacción (Sarmiento et al., 2016).
- **Defensa de los Propios Derechos como Consumidor:** esta subescala se refiere a las expresiones de conductas asertivas en la relación con terceros, que se distinguen por proteger los derechos individuales ante situaciones injustas (Sarmiento et al., 2016).

Expresión de Emociones.

- **Expresión de Enfado o Disconformidad:** evitar aquellas circunstancias que conlleven un enfrentamiento con los demás, privilegiando la manifestación propia de emociones de ira o enojo respaldadas por razones sólidas (Sarmiento et al., 2016).
- **Decir "No" y Cortar Interacciones:** se refiere a la habilidad de decir no sin impactos emocionales, se distingue por la habilidad de concluir una relación recíproca que el individuo percibe como insuficiente para mantener (Sarmiento et al., 2016).

Conductas Asertivas.

- **Hacer Peticiones:** Factor que posibilita que la persona haga peticiones propias a sus pares, ya sean estas solicitudes elementos materiales o intangibles (Sarmiento et al., 2016).
- **Empezar Interacciones Positivas con el Sexo Opuesto:** Oportunidad de establecer una interacción bidireccional con un individuo del mismo sexo, sencillez para hacer promesas o hacer invitaciones (Sarmiento et al., 2016).

1.4 Psicología Clínica

1.4.1 Definiciones

Se centra en concebir el comportamiento del individuo, su enfoque se orienta en optimizar la forma de vivir de los que atraviesan dificultades emocionales o psicológicas, ayudándolas a adaptarse mejor a su entorno y superar sus retos personales. Por tanto, se requiere emplear métodos avanzados, creando en esta dimensión un procedimiento de estudio constante, con la finalidad de potenciar los métodos y regímenes efectuados en la intervención. Con ello, se persigue expandir la cognición con el fin de incrementar la eficiencia en los tratamientos (Acevedo & Gélvez, 2018). Dentro de las tareas que desempeña el psicólogo clínico, junto con las obligaciones que le correspondan, se incluyen las vinculadas a la interpretación y comprensión del proceder anormal, con el objetivo de crear procesos de participación, formulando un diagnóstico y, simultáneamente, una terapéutica que le facilite resolver el problema (Casas, 2014).

La psicología clínica está orientada a abordar los problemas de adaptación y los desórdenes de comportamiento en el contexto de la investigación, prevención y evaluación psicológica, con el objetivo de aportar a una intervención psicoterapéutica apropiada para las distintas manifestaciones de psicopatología. Esto es indicativo que esta rama cursa con un papel relevante en las estrategias y promoción aplicada con el propósito de sanar la salud mental del individuo (Rocella & Vetri, 2021).

1.4.2 Enfoques Teóricos en la Psicología Clínica

Esta rama psicológica es beneficiaria de múltiples modelos o enfoques destinados focalizar la atención de la comunidad científica a teorías humanistas, biopsicosocial y cognitivo – conductual. Cada una evidencia una perspectiva complementaria para el entendimiento del comportamiento del individuo, las técnicas terapéuticas aplicables en las alteraciones psicológicas y el origen de dichos trastornos.

- **Enfoque Cognitivo-Conductual.**

Beck es uno de los profesionales que ha destacado por enfatizar una cognición única para cada persona, es decir, se centró en el nexo existente entre las creencias, pensamientos y principios de un individuo con sus comportamientos. Su enfoque puntualizó que al inducir acciones positivas esto iba a causar cambios significativos y favorables en el estado anímico de la persona y con ello alcanzar un bienestar mayor. Además, en este enfoque se destaca los principios de la teoría conductual como de la cognitiva, es decir, aportan una

comprensión de la forma en que los pensamientos interpretan eventos o dan significados a ciertas situaciones, influyendo en los sentimientos del individuo. Por último, resaltan el papel que tiene la formación académica, el aprendizaje y el comportamiento actuando como precursores de emociones (Teixeira, 2021).

- **Enfoque Biopsicosocial.**

Durante 1977, Engel se propuso a desafiar el enfoque reduccionista que limitaba el modelo de atención sanitaria tradicional predominante en dicha época. Esta perspectiva limitaba el juicio de las condiciones y dificultades físicas e intelectuales a exclusivamente aquellos aspectos biológicos, como lesiones y anormalidades. Desde que se exhibió, la teoría ha marcado un avance notable hacia una atención más orientada en los pacientes, su bienestar y la enfermedad. Esto no solo implica una valoración más extendida, sino que se direcciona a la exploración de componentes sociales y psicológicos que pudieran presentarse. En tiempos recientes, esto se traduce a una vigilancia del paciente de forma individualizada, empática y con un abordaje multidisciplinario (Arrieta & Gúzman , 2021).

- **Enfoque Humanista.**

La psicología humanista, acorde la perspectiva de Rogers centra su visión en la promoción del bienestar psíquico del individuo. Es decir, facilita el crecimiento de la persona focalizando lo positivo, resalta sus fortalezas, sus aptitudes, el potencial y la esencia del mismo. Al cultivar y exteriorizar dichos aspectos empoderará al individuo para que alcance su máximo potencial, pueda superar barreras y avance hacia la autorrealización, como lo define Maslow (González, 2024).

1.4.3 Importancia de la Psicología Clínica

La relevancia este tipo de aporte psicológico procede desde la identificación de elementos que puedan implicar perjuicios o beneficios, aportando así a la formación de tácticas terapéuticas que fomenten el equilibrio y desarrollo personal (Roccella & Vetri, 2021). Busca el bienestar del individuo, salvaguardar la salud intelectual y apoyar a las personas que están superando afecciones psicológicas. Todo este amplio campo gestiona una gama de alteraciones de la conducta y la mente, constituyendo destrezas y saberes de diversos sectores de estudio, tanto dentro como fuera de la esfera psicológica (Qodirova, 2024).

Para este tipo de psicología es vital poder evaluar, comprender profundamente el bienestar mental del individuo puesto que con ello puede enfocarse en mejorarlo de ser necesario. Este campo se orienta en el equilibrio y salud emocional y mental, busca tratar y entender en su totalidad las alteraciones psicológicas. Los profesionales de esta rama analizan las perturbaciones mentales lo cual les permite perfeccionar y desarrollar terapias adecuadas y direccionadas a otorgar una asistencia completa para las personas que requieran superar este tipo de problemas (Musajon, 2024).

1.5 Depresión

1.5.1 Definiciones

En el manual de diagnóstico DSM -V (2014) se contempla a la depresión una afección emocional que está categorizado en diversas clases: distimia, depresión no especificada y trastorno depresivo mayor.

Acorde con la OMS (2022) la depresión es una afección bastante frecuente, pero puede ser muy seria, afecta la vida cotidiana y puede hacer que sea difícil dormir, prender, trabajar, comer y, en general, regocijarse de las cosas que se solían disfrutar ampliamente. De este modo, se puede considerar a la depresión como un trastorno multicausal con factores biológicos, incluyendo cambios cerebrales, aunque el origen de estos cambios sigue siendo un tema de investigación (Karawekpanyawong et al., 2021).

Además, esta condición perturba a varias personas alrededor del mundo, con cálculos que indican que aproximadamente 350 millones la padecen. Esto implica que el 10 % de los individuos experimentarán depresión en algún momento de su existencia (Lugo & Pérez, 2021). En general, se puede decir que se trata de un trastorno de la salud psíquica que se distingue por una angustia perenne y la falta de interés o regocijo en acciones que previamente eran placenteras y entretenidas (Arrarás & Manrique, 2019).

1.5.2 Características

De acuerdo con el DSM-V (2014), para poder diagnosticar un episodio de depresión mayor se requiere que la persona presente al menos 5 síntomas en un lapso mínimo de 14 días, lo cual señala una alteración significativa en el funcionamiento cotidiano del individuo. Dentro de estos síntomas, al menos uno debe manifestarse como un estado anímico deprimido o una disminución en el interés o el disfrute en actividades previamente apreciadas. Las manifestaciones clínicas pueden comprender alteraciones representativas en el consumo de alimentos o en el peso corpóreo, variaciones en el patrón del sueño como insomnio o somnolencia excesiva, y una sensación general de agitación o lentitud en los movimientos. Además, las personas pueden experimentar fatiga extrema, dificultades para concentrarse o decidir sobre algo; emociones de culpa o incompetencia, así como meditaciones repetidas sobre la muerte o el suicidio. Estos síntomas deben desencadenar una perturbación clínica significativa o una reducción funcional, no deben ser atribuidos a sustancias o afecciones médicas, ni explicarse de manera más eficaz por otros trastornos psicóticos, y no debe haberse presentado previamente un episodio de manía o hipomanía.

Además de lo ya descrito, la depresión se presenta de muchas formas, pero lo más notable es una sensación profundamente baja que hace difícil sentir o experimentar las emociones de manera plena. Es un tipo de dolor emocional que surge a raíz de desilusiones (Nasio, 2022). Es de resaltar que la etiología multifactorial que posee la depresión, la interacción de componentes psicológicos, sociales, biológicos y financieros. Acorde a sus orígenes y permanencia, se sistematiza en trastorno depresión mayor, persistente y bipolar (Corea, 2021).

El trastorno depresivo mayor personifica una expresión leve, pero perseverante y severa de la patología, en la que los afectados cursan con fluctuaciones entre circunstancias de angustia y apatía, repetidamente vinculado con componentes psicológicos y emocionales (Goena & Molero, 2019). Sucesivamente, el subtipo bipolar se identifica por variaciones en el estado anímico. Esto incluye episodios depresivos y conductas maníacas o hipomaníacas, elementos que pueden influenciar considerablemente en el rendimiento estudiantil, social, laboral y familiar (Ramírez et al., 2020).

Para concluir, se puede detallar que, al contrario de las variaciones de humor, la depresión no está dado por una pasajera melancolía que puede desaparecer naturalmente. En el medio emocional, se pueden describir emociones de desesperación, vacío y deseos de llorar, culpabilidad, sensaciones de ineficacia, autodestrucción y derrota. Además, pueden surgir irritabilidad, ira, frustración incluso en circunstancias poco relevantes, disminución del interés y regocijo en acciones que antes eran parte integral de la vida, tales como las actividades recreativas, la vida sexual, la alimentación, los deportes y las relaciones interpersonales (Jha, et al., 2019).

1.5.3 Enfoques Teóricos de la Depresión

Su estudio ha dado lugar a múltiples teorías, cada una con una visión propia sobre sus causales y su clínica, sin embargo, en esta indagación se enfatizará en la Teoría Cognitiva de Beck.

De acuerdo con Caro (2011) el autor Aron Beck, fue el principal exponente del modelo cognitivo que se ha fundamentado en conceptos como el esquema, la distorsión cognitiva y el modo, de esta manera, la teoría propuesta da lugar a un conjunto de estrategias mentales que, con el tiempo dan lugar a estructuras y procesos que moldean la manera en que las personas dilucidan y se desenvuelven en su entorno.

Albert Ellis y Aarón Beck son reconocidos como los pioneros de este modelo, donde afirmaban que la sintomatología de depresión se atribuía al breve raciocinio ante diferentes circunstancias. Por esta razón se ha puntualizado acerca de una triada cognoscitiva perjudicial, la misma que se manifiesta cuando la persona empieza mantener una perspectiva pesimista de sí misma, del mundo que la rodea y del futuro (Beck et al., 2010).

De acuerdo con Beck et al., (2010) el modelo cognitivo es pilar fundamental de la terapéutica cognitivo-conductual, dado que un método terapéutico que combina técnicas para ayudar a los individuos a afrontar diferentes dificultades emocionales. Esta metodología terapéutica pone su atención en la conexión entre pensamientos, sentimientos y acciones. La premisa es que los modelos mentales influyen en los problemas emocionales, por lo tanto, el propósito es reconocer y modificar dichos modelos para potenciar el bienestar psicológico y brindar una vida más plena a los pacientes.

Según Beck, hay diversos elementos que provocan la aparición de distorsiones cognitivas en las personas, es decir, fallos en el pensamiento. Este enfoque se utiliza con el propósito de

distinguir lo que él llama la "estructura cognitiva" (Oñate et al., 2023). Este modelo establece tres importantes factores:

- **Pensamientos Automáticos:** Estos son esos juicios que surgen de forma fugaz y sin esfuerzo por generarlos. A menudo, son difíciles de evitar y pueden intensificar las emociones o sentimientos que surgen en un momento o contexto específico (Oñate et al., 2023).
- **Creencias Intermedias:** Se refieren a las ideas más profundas que una persona puede tener sobre sí misma o su entorno. Estas creencias pueden ser influenciadas y están formadas por reglas, actitudes y suposiciones (Oñate et al., 2023).
- **Creencias Centrales:** Son las ideas que una persona sostiene de manera rígida e incuestionable sobre sí misma o su entorno, ignorando la posibilidad de que puedan estar equivocadas en sus creencias (Oñate et al., 2023).

En simultáneo, la teoría de Beck (2010) explica los elementos que pueden desencadenar síntomas depresivos mediante el mecanismo cognitivo. Aquello está conformado por una triada que caracteriza el pensamiento depresivo, los cuales son:

- La perspectiva negativa del yo: en este primer elemento se orienta en un juicio desfavorable que la propia persona tiene sobre sí mismo, adjudicando sus experticias a defectos, cualidades o limitaciones personales que lo restringe, imposibilitándolo de gozar momentos alegres (Beck, 2010).
- La visión negativa del mundo: este segundo elemento aborda la manera en que la persona dilucida sus vivencias de forma desfavorable, distinguiendo los retos como barreras que le imposibilitan progresar, lo que induce una percepción de frustración, fracaso o decepción que se vuelve algo habitual (Beck, 2010).
- El último componente es la perspectiva negativa de un futuro: en pocas palabras es el pesimismo. Consiste en forjarse una representación negativa del porvenir, prediciendo situaciones de fracaso en las metas o proyectos propuestos a corto plazo. Es relevante tomar a consideración que los modelos comportamentales y mentales se derivan de las exposiciones y señales de la depresión, como la disminución de la voluntad, pensamientos suicidas, la falta de motivación y señales de autolesión (Beck, 2010).

1.5.4 Depresión en Estudiantes Universitarios

La depresión puede exteriorizarse desde tempranas o avanzadas edades, no obstante, durante la instrucción universitaria las personas están expuestas (e inclusive vulnerables) a diversos factores que desencadenan o favorece el desarrollo de esta patología. Estos pueden ir desde la presión por mantener rendimientos académicos elevados producto de altas expectativas, la carga de estudio, la falta de apoyo social y dificultades financieras (Vargas, 2021). Para ello existen ciertos elementos protectores que pueden reducir el riesgo de depresión los cuales abarcan desde contar con una red de soporte social a través de familiares, amistades

o mentones; el manejo del estrés o la habilidad para enfrentar desafíos y la implementación de técnicas para reducir el impacto de emociones negativas (Reyes et al., 2021).

Hay que destacar que los factores demográficos y sociales intervienen en los índices de depresión, acentuándose aspectos como la condición financiera, los sistemas de apoyo social existentes, los factores culturales, los programas académicos y los recursos estudiantiles (Wenzhen et al., 2022). La sensación de soledad que yace en los jóvenes está profundamente asociada con la dificultad para exteriorizar sus emociones y la escasez de un respaldo social adecuado (Achterbergh et al., 2020).

Hoy más que nunca, la salud mental de los universitarios es una problemática de gran interés, por motivo que muchos jóvenes enfrentan días difíciles, cargados de emociones abrumadoras que complican incluso las pequeñas rutinas; entre estos desafíos, la depresión mayor es uno de los más comunes, y su impacto no solo afecta a su forma de vivir, sino también a su bienestar y la capacidad de disfrutar la vida. Pasar por la experiencia universitaria puede llevar a tasas elevadas de problemas psicológicos, sobre todo depresión, ya que el alumnado afronta nuevos elementos o circunstancias estresantes. De hecho, se ha reportado que casi el 50% de los estudiantes universitarios experimentan depresión, lo que deja en claro que hay muchos factores que contribuyen a estos síntomas, como el bajo rendimiento académico, el estrés social, problemas económicos y los ajustes que deben hacer al pasar del entorno familiar al universitario (Estrada et al., 2023).

La situación que afecta a los estudiantes universitarios se debe en gran medida al estrés académico, el cual impacta en su día a día, conexiones con otros y desempeño académico. Es importante mencionar que, comúnmente se produce un aumento de la depresión debido a la combinación de diversos factores de riesgo, pocas veces se origina por una sola razón (Tasé et al., 2023).

1.5.5 Dimensiones o Factores del Instrumento

Como herramienta, se empleó el Inventario de Depresión de Beck (BDI-II), desarrollado por Beck; este instrumento está compuesto de dos perspectivas muy asociadas:

- **Dimensión Cognitivo-Afectiva (CA).**

Cambio de estados emocionales que alteran el desarrollo normal de la persona a las estructuras superiores del pensamiento, que incluye indicadores como tristeza, desilusión, frustración, pérdida de placer, remordimiento, auto desacuerdo, juicio crítico sobre uno mismo, pensamientos autodestructivos, llanto y desvalorización (Borda, 2024).

- **Dimensión Somático-Motivacional (SM).**

Relacionado a acciones y eventos que alteran el desarrollo de la persona, referente a las estructuras fisiológicas incluyendo aquello que mueve al individuo hacia una meta, conformado por los indicadores de agitación, pérdida de interés, indecisión, desgaste energético, perturbación del sueño, tensión, desequilibrio del apetito, incapacidad para concentrarse y fatiga o cansancio (Borda, 2024).

1.6 Habilidades Sociales y Depresión

1.6.1 Relación entre Habilidades Sociales y Depresión

Una persona con escasas habilidades sociales no podrá comprender y manipular sus propios sentimientos, ni entender los de terceros de igual forma; un adolescente que se halla en un estado de depresión tendrá problemas para establecer vínculos sociales, esto debido a las transformaciones hormonales y emocionales que experimentan durante la pubertad y la adolescencia (Esteves et al., 2020). Las personas afectadas por la depresión tienen menos oportunidades de relacionarse adecuadamente con sus pares, lo que podría impactar su rendimiento en la comunidad, una manera de tratar esto es mediante el fomento de capacidades sociales, tales como la colaboración grupal, el aprendizaje de aptitudes de comunicación, la resolución de dificultades y la empatía, además, es crucial evitar que los jóvenes con síntomas de depresión hagan un empleo extremo de las redes, dado que esto puede intensificar su condición negativa (Muñoz et al., 2021).

Toda habilidad social es un elemento de protección significativo para la depresión, el déficit en estas habilidades es un antecedente de la depresión. Además, se vincula con autopercepciones negativas de competencia y valor en las relaciones, capacidades de autorregulación deficientes y altos niveles de estrés percibido que pueden contribuir directamente a la depresión (Yao&Enright, 2021). Por otro lado, la carencia de competencias sociales puede incrementar de manera indirecta la susceptibilidad a la depresión al disminuir el respaldo o el fortalecimiento sociales positivo (Moeller & Seehuus, 2019).

1.6.2 Estudios Recientes

En la indagación efectuada en EE. UU se evidenció que las aptitudes sociales verbales actúan de manera característica en la vivencia de soledad, ansiedad y depresión de los alumnos. En ese contexto. Las instituciones educativas que aspiran a disminuir el impacto en la salud mental que sufren deberían tener en cuenta potenciar las competencias sociales de los alumnos (Moeller & Seehuus, 2019).

En la indagación ejecutada en Ecuador con 198 universitarios se evidenció que, el 25,8% de la muestra niveles bajos de competencias sociales, el 22,2% manifiesta depresión moderada y el 16,7% depresión severa; además, se demostró que, en promedio, las mujeres obtienen un puntaje superior tanto en déficit de competencias sociales como en depresión; por otro lado, mediante la correlación de Pearson se detectó una asociación positiva entre el déficit de competencias sociales y la depresión. Se determinó que hay escasos grados de competencias sociales, vinculados directamente con la existencia de depresión en los alumnos (Vega, 2025).

Los estudiantes universitarios experimentan presiones, ansiedades y retos que los hacen sentirse agobiados, algunos de ellos deben vivir por primera vez solos o lejos de sus hogares, no manteniendo una alimentación correcta, los horarios de sueño suelen ser inconsistentes, y emplean su tiempo libre en actividades que no son tan provechosas como las redes sociales y los videojuegos, y deben ajustarse a nuevas obligaciones y responsabilidades (Reyes, et

al., 2021). La presión generada por las relaciones personales y los gastos son elementos importantes que pueden causar estrés. Resistir estos desafíos desde la adolescencia hasta la adultez puede desembocar en depresión durante la etapa universitaria de algunos jóvenes (Téllez et al., 2024).

Achterbergh et al. (2020) ejecutan una investigación cualitativa acerca de la soledad en jóvenes que padecen depresión, descubriendo que la soledad podría estar asociada a elementos psicológicos como la escasa autoestima y la falta de entusiasmo en actividades sociales. Estos elementos psicológicos son cruciales para comprender cómo las características de la personalidad y el manejo de las emociones inciden en el surgimiento de la depresión. Al estudiar la soledad y la depresión, evidencian cómo la interrelación entre elementos sociales y psicológicos puede agravar la depresión. El estudio muestra que la soledad, un elemento social, se ve intensamente afectada por elementos psicológicos, como la escasa autoestima, lo que indica una interrelación complicada entre estos elementos.

CAPÍTULO II: MATERIALES Y MÉTODOS

2.1 Tipo de Investigación

La presente investigación se realizó empleando un *enfoque cuantitativo* porque se centró en la recopilación y análisis de datos estadísticos mediante el uso de instrumentos estandarizados como la Escala de Habilidades Sociales de Gismero (EHS) y el Inventario de Depresión de Beck-II (BDI-II), los cuales permitieron valorar las variables de habilidades sociales y depresión en el grupo de estudio de una forma objetiva, y siguiendo un proceso sistemático y estructurado (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018).

Tuvo un *alcance descriptivo*, pues se buscó medir y describir los niveles de habilidades sociales y depresión en los alumnos de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, esto sin intervenir en las condiciones del grupo; además, este alcance permitió identificar características y patrones predominantes en las variables de estudio (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018). Del mismo modo, contó con un *alcance correlacional* ya que se analizó el grado de relación entre las habilidades sociales y la depresión, permitiendo determinar el rumbo y la intensidad de esta relación (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018).

Esta investigación adoptó un *diseño no experimental*, ya que no se alteraron las variables: habilidades sociales y depresión, sino que se examinaron tal como sucedieron en su entorno natural, sin intervenir o manipularlas (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018).

Así también, fue de *corte transversal*, puesto que la recopilación de datos se llevó a cabo en un único instante del tiempo, específicamente en el periodo académico abril-agosto 2024 (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018).

Por otro lado, en este estudio se empleó un *muestreo probabilístico* para asegurar que todos los alumnos de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte tuvieran la misma posibilidad de ser seleccionados, acorde con la definición de este tipo de muestro, en el que cada estudiante de la población posee una probabilidad determinada de ser seleccionado (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018).

Así también, se llevó a cabo un *muestreo por racimos o conglomerado*, segmentando la población en conjuntos y escogiendo de manera aleatoria determinados racimos para llevar a cabo la aplicación de la encuesta; pues en este caso el objeto de estudio se desglosó en tres niveles: universidad, facultad y carrera, eligiéndose esta última como el enfoque principal de la investigación.

Adicionalmente, las encuestas en línea resultaron ser un instrumento esencial para garantizar una extensa cobertura, siendo vistas como probabilísticas al tener un marco muestral establecido que asegura igualdad de oportunidades para todos los participantes; esto permitió

conseguir una muestra representativa que representó con precisión las características de la población analizada, reduciendo el sesgo de selección y garantizando la calidad de los datos obtenidos (Ebert et al., 2018).

2.2 Instrumentos

Para la variable **depresión** en este estudio se utilizó como base el *Inventario de Depresión de Beck-Segunda Versión (BDI-II)*, misma que fue desarrollado por Beck et al. (1996), este cuestionario de autoinforme consta de 21 ítems diseñados para medir la gravedad de los síntomas depresivos tanto en adultos como en adolescentes, cada ítem presenta cuatro opciones de respuesta que se organizan en función de la gravedad de los síntomas; además, este inventario cuenta con un nivel alto de fiabilidad, con un coeficiente alfa superior a (0,80) y ha sido validado en múltiples estudios, lo que respalda su eficacia como herramienta de evaluación de la depresión. En la presente investigación se hizo uso de una adaptación del cuestionario del modelo bifactorial del BDI-II (versión española) desarrollado por Aranda et al., (2015) (*Anexo 2*) quienes evaluaron la confiabilidad por consistencia interna considerando muestras mexicanas no clínicas: 474 estudiantes universitarios y 478 personas de población general, identificando un Alfa de Cronbach para la escala general de 0,901, asimismo, el análisis factorial confirmatorio mostró buenos índices de ajuste al modelo bifactorial de esta escala.

La valoración de los ítems del BDI-II se realizó considerando el estado de ánimo experimentado durante los últimos 15 días, incluyendo el día en que se respondió; el instrumento evaluó una dimensión general integrada por todos los ítems (21), así como dos dimensiones altamente correlacionadas: la dimensión *cognitivo-afectiva (CA)*, compuesta por 12 ítems (1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13 y 17), y la dimensión *somático-motivacional (SM)*, que consta de 7 ítems (4, 12, 15, 16, 18, 20 y 21) (Aranda et al., 2015).

Los ítems del BDI-II se valoraron mediante una escala de Likert, en la que los participantes debían seleccionar una de cuatro afirmaciones que se le presentaron (Mínima 0-13, Leve 14-19, Moderada 20-28 y Grave 29-63), asignando un valor de 0 a 3 puntos a cada una de ellas, dependiendo de la gravedad de los síntomas descritos; la puntuación global en este instrumento podía oscilar entre 0 y 63 puntos, ofreciendo una evaluación detallada de la intensidad de los síntomas depresivos presentes en el individuo (Padrós & Pintor, 2021).

En lo que respecta a la medición de la variable de *habilidades sociales*, se consideró la **Escala de Habilidades Sociales (EHS)**, desarrollada por Gismero (2002) en Madrid, España, misma que está diseñada para evaluar las habilidades sociales en adolescentes y adultos, pudiendo ser aplicada tanto de manera individual como colectiva, asimismo, el instrumento ha demostrado una alta confiabilidad, con un coeficiente alfa de Cronbach $\alpha=0,88$. Ahora bien, dentro de este estudio se utilizó una adaptación ecuatoriana desarrollada por Pazmiño (2022), quien llevó a cabo un estudio con 844 estudiantes universitarios de diversas universidades del Ecuador, para evaluar la confiabilidad del instrumento se utilizó

el coeficiente alfa de Cronbach, obteniéndose un valor de 0,899 para la escala global y valores de 0,603 a 0,700 para las puntuaciones derivadas, estos resultados confirman la validez y fiabilidad del instrumento.

Este instrumento se compone por 33 ítems, de los cuales 28 evalúan la presencia de habilidades sociales, mientras que los 5 restantes están relacionados con condiciones positivas. La escala se organiza en tres dimensiones generales, cada una cuenta con dos subescalas específicas. La primera dimensión, “*Conductas de autoafirmación*”, incluye las subescalas: a) *autoexpresión en situaciones sociales (ASS)* con los ítems 1, 2, 10, 11, 19, 20, 28, 29, b) *defensa de los propios derechos como consumidor (DPD)* con los ítems 3, 4, 12, 21, 30; la segunda dimensión corresponde a la “*Expresión de emociones*”, la cual comprende las subescalas: c) *expresión de enfado o disconformidad (EED)* con los ítems 13, 22, 31, 32, d) *decir no y cortar interacciones (DNCI)* con los ítems 5, 14, 15, 23, 34, 33; finalmente, la tercera dimensión, “*Conductas asertivas*”, incluye las subescalas: e) *hacer peticiones (HP)* con los ítems 6, 7, 16, 25, 26, f) *iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto (IIP)* con los ítems 8, 9, 17, 18, 27 (Pazmiño, 2022).

Los ítems de este instrumento se responden utilizando una escala tipo Likert Con 4 alternativas diferentes: A: “*No me identifico en absoluto*” con un puntaje de 1; B: “*Más bien no tiene que ver conmigo*” con un puntaje de 2; C: “*Me describe aproximadamente*” con un puntaje de 3 y D: “*Muy de acuerdo*” con un puntaje de 4. Si un ítem está redactado de forma directa, se puntúa de la siguiente manera: A igual a 1, B igual a 2, C igual a 3 y D igual a 4. En cambio, si la redacción del ítem es inversa, la puntuación es: A igual a 4, B igual a 3, C igual a 2 y D igual a 1, en ese orden de ideas, el puntaje mínimo es 33 y el puntaje máximo 132, el puntaje global es la suma de las 6 subescalas (Pazmiño, 2022).

En el Anexo 2, se presenta las preguntas correspondientes al instrumento utilizado para evaluar la variable habilidades sociales. Es importante resaltar que algunos ítems muestran una puntuación inversa, lo que significa que la puntuación necesita ser modificada para que se alinee con el resto de la escala. Estos indicadores se identifican con un asterisco (*) al final de la pregunta, e incluyen los ítems 3, 7, 16, 18 y 25. Para interpretar adecuadamente los resultados, las respuestas deben ser invertidas en sentido negativo, de manera que los puntajes altos corresponden a bajas habilidades sociales y puntajes bajos corresponden a altas habilidades sociales.

2.3 Preguntas de Investigación

Las preguntas de investigación se han planteado en función de los objetivos específicos:

- ¿Cuáles son los niveles de las habilidades sociales que tienen los estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la facultad FECYT?
- ¿Cuáles son los niveles de depresión que existe en los estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la facultad FECYT?

- ¿Existen correlaciones entre las habilidades sociales y depresión en estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la facultad FECYT?

Las hipótesis planteadas y a ser demostradas son:

- **H₁:** Existen diferencias estadísticamente significativas entre las habilidades sociales con el sexo de los estudiantes.
- **H₀:** No existe diferencias estadísticamente significativas entre las habilidades sociales con el sexo de los estudiantes.
- **H₂:** Existen diferencias estadísticamente significativas entre las habilidades sociales con las etnias de los estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte.
- **H₀:** No existen diferencias estadísticamente significativas entre las habilidades sociales con las etnias de los estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte.
- **H₃:** Existen diferencias estadísticamente significativas entre las habilidades sociales con la edad de los estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte.
- **H₀:** No existen diferencias estadísticamente significativas entre las habilidades sociales con la edad de los estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte.
- **H₄:** Existe diferencias estadísticamente significativas entre la depresión con el sexo de los estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte.
- **H₀:** No existe diferencias estadísticamente significativas entre la depresión con la etnia de los estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte.
- **H₅:** Existe diferencias estadísticamente significativas entre la depresión con la etnia de los estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte.
- **H₀:** No existe diferencias estadísticamente significativas entre la depresión con la edad de los estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte.
- **H₆:** Existe diferencias estadísticamente significativas entre la depresión con la edad de los estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte.
- **H₀:** No existe diferencias estadísticamente significativas entre la depresión con el sexo de los estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte.
- **H₇:** Existe una correlación entre las habilidades sociales y la depresión entre los estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte.
- **H₀:** No existe una correlación entre las habilidades sociales y la depresión entre los estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte.

2.4 Participantes

El grupo de interés de este estudio estuvo conformado por un total de 222 estudiantes matriculados en la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, que forman parte de la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología (FECYT) de la Universidad Técnica del

Norte (UTN), los cuales se encontraban distribuidos entre los distintos niveles académicos de la carrera.

Tabla 1
Estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

Nivel	Estudiantes
Primero	Hombres: 3
	Mujeres: 31
	Total: 34
Segundo	Hombres: 30
	Mujeres: 4
	Total: 34
Tercero	Hombres: 19
	Mujeres: 10
	Total: 29
Cuarto	Hombres: 23
	Mujeres: 9
	Total: 32
Quinto	Hombres: 15
	Mujeres: 8
	Total: 23
Sexto	Hombres: 22
	Mujeres: 8
	Total: 30
Séptimo	Hombres: 24
	Mujeres: 3
	Total: 27
Octavo	Hombres: 8
	Mujeres: 5
	Total: 13
Total, Hombres	172
Total, Mujeres	50
Total	222

Nota. Distribución de estudiantes por género y semestre matriculados en el periodo académico marzo-agosto 2024, basada en los datos de la página oficial de la Universidad Técnica del Norte.

En un inicio, se planteó realizar un censo, es decir, aplicar los instrumentos de medición a la totalidad de la población objetivo. Sin embargo, debido a diversas limitaciones logísticas, no fue posible alcanzar el objetivo planteado; a pesar de estas dificultades, se logró la participación de 208 estudiantes, lo que constituye una muestra muy importante y representativa del universo propuesto, asegurando la validez de los resultados obtenidos.

En cuanto a los datos sociodemográficos de la muestra, la edad promedio de los participantes fue de 21.43 años; en términos de género, el 78.1% de los encuestados fueron hombres y el 21.9% mujeres; respecto a la autodefinición étnica, el 88.1% se identificó mestizos, el 5.2% como afrodescendientes, el 5.2% como indígenas y el 1.4% como blancos; en relación con la situación de convivencia, se observó que el 81.9% de los estudiantes residía con su familia, el 17.6% vivía solo y el 0.5% convivía con amigos; finalmente, en lo que concierne al semestre académico cursado, se encontró que el 16.2% se encontraba cursando el primer semestre, el 14.8% en segundo semestre, el 10.5% en tercer semestre, el 16.2% en cuarto semestre, el 10.0% en quinto semestre, el 14.8% en sexto semestre, el 11.9% en séptimo semestre y el 5.7% en octavo semestre.

2.5 Procedimiento y Análisis de la Información

Para la respectiva recolección de los datos, se procedió a escoger de manera meticulosa los instrumentos que resulten más apropiados, en este caso para medir los niveles de depresión se optó por el Inventario de Depresión de Beck II (BDI-II), y en el caso de las habilidades sociales se eligió la Escala de Habilidades Sociales de Gismero (EHS); estos instrumentos fueron seleccionados por su alto nivel de validez y de confiabilidad, ofreciendo así una base sólida para el análisis de los datos.

Debido al contexto de la investigación, se procedió a hacer una adaptación al lenguaje local, garantizando que todos los participantes comprendieran cada una de las preguntas y a su vez pudieran responder de una manera oportuna. Una vez finalizado el proceso de adaptación, para la facilitación de la administración de los instrumentos éstos fueron subidos a la plataforma Microsoft Forms asegurando un acceso eficiente para cada uno de los estudiantes.

Con el propósito de llevar a cabo la recolección de datos de una manera oportuna y organizada, se gestionó una autorización del decano de la FECYT, el PhD. José Revelo, misma que fue entregada al coordinador de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, PhD. Elmer Meneses; esto facilitó el ingreso oportuno a los diferentes cursos de la carrera. Posteriormente, en cada curso se realizó la socialización de la investigación, explicando a los estudiantes el propósito y el procedimiento a seguir.

La recolección de las respuestas se efectuó del 28 de mayo al 03 de junio de 2024, periodo durante el cual todos los estudiantes contaron con la facilidad de finalizar las encuestas de manera online. Al culminar este proceso, para poder eliminar todo probable error e inconsistencia los datos que fueron recogidos fueron respetivamente curados en Microsoft

Excel.

Posteriormente, los datos se migraron al Software IBM SPSS Statistics versión 25 para su análisis, donde se invirtieron las preguntas de la *Escala de Habilidades Sociales-EHS* que tenían orientación positiva, siguiendo las indicaciones metodológicas; este proceso se aplicó a los indicadores 3, 7, 16, 18 y 25.

A continuación, los datos se migraron al Software IBM SPSS Statistics-25, con la finalidad de invertir los indicadores: 3, 7, 16, 18 y 25 que tenían una orientación positiva, siguiendo las indicaciones metodológicas con una orientación negativa del instrumento *Escala de Habilidades Sociales-EHS*.

Tras confirmar que todos los datos se introdujeron de manera correcta, se llevó a cabo la calificación y baremación de los instrumentos. Se empleó la escala sugerida por Estrada et al. (2015) para la clasificación de la Depresión (*BDI-II*) en cuatro categorías: mínima (0-13 puntos), moderada (20-18 puntos) y grave (29-63 puntos). En lo que concierne al instrumento de Habilidades Sociales-EHS, se tomaron a consideración los percentiles 25 y 74 que fueron propuestos por Pazmiño (2022), dentro de esta escala se menciona que el percentil 50 es considerado como un rango de normalidad, mientras que los resultados que se encuentran por encima de 75 o por debajo de 25 se consideran como fuera de lo común.

Tabla 2

Baremación de habilidades sociales según percentiles.

Percentiles	Interpretación	Niveles
≤ 25	Altas habilidades sociales	33-48
26-74	Medias habilidades sociales	49-72
≥ 75	Bajas habilidades sociales	73-132

Nota. Los niveles de baremación varían según los datos de cada investigación y no son universales.

Así, los resultados se clasifican en alto, medias y bajas habilidades sociales siguiendo los criterios de Gismero (2002), quien señala que la mayoría de las personas tienden a estar en niveles medios de asertividad social. Así también, en este estudio, los resultados se interpretaron de forma inversa a lo que normalmente se hace, es decir, *entre más alto sea el puntaje, mayor es el nivel de déficit de habilidades sociales*, y, en cambio, *un puntaje más bajo indicará un mayor nivel de habilidades sociales*.

Finalmente, con toda la información ya lista, se calcularon los estadísticos necesarios para desarrollar la investigación y alcanzar los objetivos propuestos. Además, se calculó la confiabilidad de cada uno de los instrumentos haciendo uso del alfa de Cronbach, cuyos resultados se muestran en la **Tabla 3**.

Tabla 3*Nivel de confiabilidad de los instrumentos.*

Dimensiones	Alfa de Cronbach	Interpretación
Conductas de autoafirmación	0,853	Este valor se encuentra en el rango de 0,80-0,89, lo cual indica una confiabilidad <i>“Buena”</i> .
Expresión de emociones	0,908	Este valor supera 0,90, considerándose <i>“Excelente”</i> .
Conductas asertivas	0,238	Este valor cae por debajo de 0,50, considerándose <i>“Inaceptable”</i> .
Total, Habilidades Sociales	0,908	Este valor supera 0,90, considerándose <i>“Excelente”</i> .
Dimensión Cognitivo-Afectiva (CA)	0,888	Este valor se encuentra en el rango de 0,80-0,89, lo cual indica una confiabilidad <i>“Buena”</i> .
Dimensión Somático-Motivacional (SM)	0,849	Este valor se encuentra en el rango de 0,80-0,89, lo cual indica una confiabilidad <i>“Buena”</i> .
Total, Depresión	0,935	Este valor supera 0,90, considerándose <i>“Excelente”</i> .

Nota: La interpretación de los valores del Alfa de Cronbach que se presentan en esta tabla se llevó a cabo siguiendo las pautas establecidas por George y Mallery (2003). El resto de los datos mostrados en la en la tabla se deriva del análisis propio de los datos.

CAPÍTULO III: RESULTADOS Y DISCUSIÓN

3.1 Estadísticos Descriptivos

Tabla 4
Estadísticos descriptivos

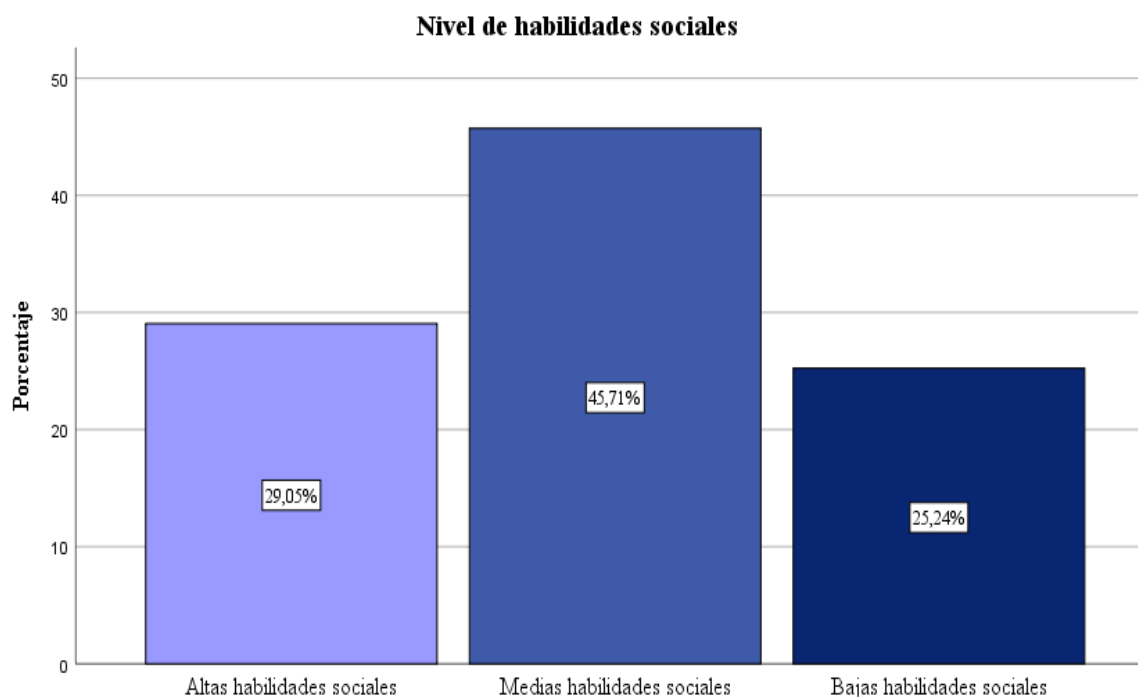
Total,							
Total,	Total,	Total,	Total,	Expresión	Total,	Total,	
Cognitivo	Somático	Total,	Conductas De	De	Conducta	Habilidades	
Afectivo	Motivacional	Depresión	Autoafirmación	Emociones	Asertiva	Sociales	
Media	5,57	4,19	10,84	22,79	17,07	22,90	62,75
Mediana	4,00	3,00	8,50	21,00	16,00	22,00	59,00
Moda	0	0	0	16	10	22	48
Desviación	6,116	3,859	10,490	7,086	7,126	3,636	15,931
Varianza	37,405	14,889	110,041	50,217	50,784	13,223	253,785
Mínimo	0	0	0	14	10	10	40
Máximo	33	21	60	46	38	37	112
						Percentil	48
					Percentiles	25	
					(Pc) HHSS:	Percentil	72
						74	
					Niveles de	Altas	33-48
					habilidades	Medias	49-72
					sociales	Bajas	73-132
						Mínima	0-13
					Niveles de	Leve	14-19
					depresión	Moderada	20-28
						Grave	29-63

Nota. Elaboración propia

3.2 Niveles de Habilidades Sociales

Figura 1

Niveles de habilidades sociales en los estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

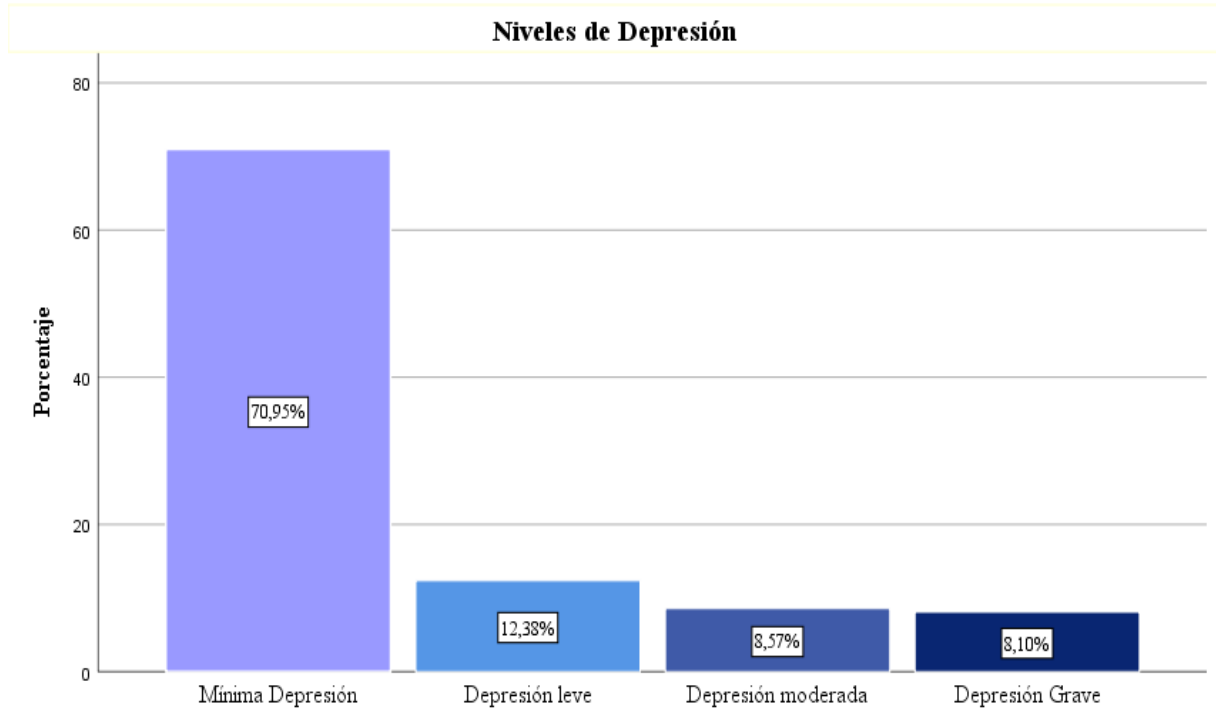


El análisis de los **niveles de habilidades sociales** en estudiantes de la carrera de *Pedagogía de la Actividad Física y Deporte* demuestra que la mayor parte de los estudiantes poseen un nivel medio de habilidades sociales (45,71%), seguido del 29,05% de estudiantes que tienen un nivel alto. Esto muestra que 3 de cada 4 estudiantes tienen un desempeño social adecuado con margen de mejora en situaciones complejas, así como una buena habilidad para interactuar, resolver conflictos y expresar emociones. Estos resultados pueden ser contrastados con estudios similares como el estudio de Vizuete (2022), quien determina un 84,3% de estudiantes de la carrera de Educación Básica de la Universidad Técnica de Cotopaxi tienen un nivel alto de habilidades sociales; así mismo, dentro de esta investigación se rescata un dato importante, el cual a pesar de tener una proporción baja, el segundo nivel más frecuente es el nivel medio, con un 15,7%, esto implica que gran parte de los alumnos están a punto de dominar sus habilidades sociales y poseen un nivel bueno para relacionarse con su entorno. A nivel internacional, se cuenta con el estudio de Angeles & Perez (2023) donde se tiene un 77% de nivel alto de habilidades sociales, y un 23% de un nivel medio en estudiantes de primer año de la Escuela de Educación Superior Técnica Profesional de la Policía Nacional del Perú.

3.3 Niveles de Depresión

Figura 2

Niveles de depresión en los estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte



En lo que respecta a los **niveles de depresión**, los resultados reflejan que la mayor parte de los estudiantes de la carrera de *Pedagogía de la Actividad Física y Deporte* tienen un nivel mínimo de depresión (70,95%), y se alcanza solamente un 12,38% de depresión leve. No obstante, hay una minoría que experimenta niveles moderados y graves de depresión (16,67%). Una posible explicación para estos resultados es que la actividad física y el enfoque en el bienestar mental de la carrera pueden ayudar a mantener bajos niveles de depresión en la mayoría de los estudiantes. Sin embargo, los pocos estudiantes con depresión moderada y grave podrían estar enfrentando factores externos como el estrés académico o la falta de apoyo social, que podrían contribuir a un mayor malestar emocional. En referencia con otras investigaciones como la realizada por Aguilera et al. (2016), en estudiantes universitarios de la ciudad de Cuenca-Ecuador se encontró una prevalencia de depresión del (36,27%), en donde el 25, 5% de los universitarios mostraron índices leves de depresión; entre los factores desencadenantes se encuentran los antecedentes de depresión en familiares, maltratos, desempleo en los hogares, entre otras causas. Estos resultados también se ven reflejados en estudiantes de trabajo social de la Universidad Católica de Ciencias Aplicadas de Renania del Norte-Westfalia, Alemania, donde Jansen et al. (2023), en su estudio sobre la capacidad de mentalización, el apego, estrés y depresión, determinaron que 31,3% de los estudiantes reportaron síntomas depresivos leves, el 33% moderados, 18% moderadamente severos y solo el 7% severos.

3.4 Diferencias de las Variables de Estudio y las Variables Sociodemográficas

Para determinar el estadístico a utilizar en las seis primeras hipótesis, relacionadas con diferencias estadísticamente significativas, se aplicó la prueba de Kolmogórov-Smirnov para valorar si los datos seguían una distribución normal. Los resultados indicaron que el P-valor de las habilidades sociales fue **0,000 (P-valor <0,05)** y para la depresión también fue **0,000 (P-valor <0,05)**, por lo tanto, en los **dos casos no siguen una distribución normal** (son *No paramétricos*). En tales circunstancias, se decidió utilizar los estadísticos *U de Mann Whitney* para dos poblaciones independientes y *Kruskal-Wallis* para más de dos poblaciones independientes.

Tabla 5

U de Mann Whitney habilidades sociales y sexo.

Estadísticos de prueba ^a	
	Total, Habilidades Sociales
<i>U de Mann-Whitney</i>	3034,500
<i>W de Wilcoxon</i>	16564,500
<i>Z</i>	-2,041
<i>Sig. asintótica(bilateral)</i>	,041

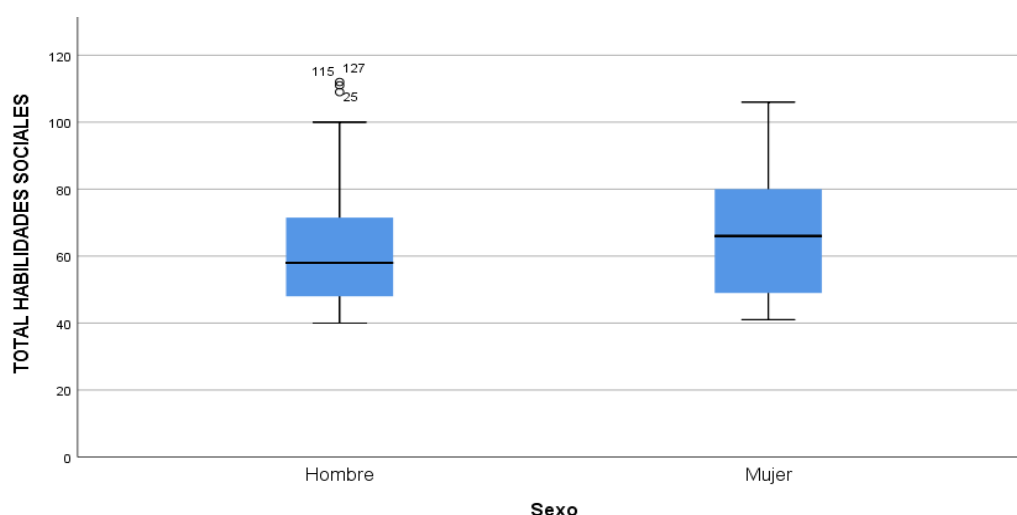
a. Variable de agrupación: Sexo

Según la **Tabla 5** el P-valor es **0,041 (P-valor <0,05)**, por lo tanto, *se rechaza la hipótesis nula H_0 y se acepta la hipótesis de la investigación*, es decir: **H₁**: Existe una diferencia estadísticamente significativa entre las habilidades sociales con el sexo de los estudiantes de la carrera Pedagogía de la Actividad Física y Deporte. Además, esta diferencia se la comprueba con el cálculo de las medias de las habilidades sociales en hombres que es igual a 61,47, mientras que de las mujeres es 67,33.

Para visualizar estas diferencias en la **Figura 3**, se presentan un diagrama de cajones.

Figura 3

Diagrama de cajas simple de total de habilidades sociales por sexo



En este sentido, los resultados muestran que las mujeres de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física presentan un mayor déficit en habilidades sociales que los alumnos varones; esto puede ser explicado debido a que dentro de esta carrera históricamente ha estado dominada por hombres; además, las presiones sociales y los estereotipos de género podrían afectar en su forma de relacionarse, lo que se traduce en inseguridad, falta de confianza en situaciones sociales y autocrítica; estos resultados sugieren que las estudiantes de esta carrera requieren de apoyo adicional para fortalecer sus competencias interpersonales y reducir esta brecha. Al respecto, González et al. (2024), en su estudio menciona que existen diferencias en el desarrollo de las habilidades sociales entre hombres y mujeres; además, argumentan que los hombres presentan puntajes mayores en habilidades sociales cercanas con el manejo de los sentimientos y el afrontamiento del estrés, esto en estudiantes técnicos de 16 a 24 años. En contraste un estudio llevado a cabo por Kiema-Junes et al. (2020), examinó el posible efecto de la edad y el género sobre las habilidades sociales, el compromiso con el estudio y el síndrome de burnout, los resultados del estudio indicaron que no existen diferencias significativas en función estas características, es decir, las habilidades sociales no se diferencian por el género ni la edad.

Tabla 6
U de Mann Whitney depresión y sexo.

Estadísticos de prueba ^a	
	Total, Depresión
<i>U de Mann-Whitney</i>	3112,500
<i>W de Wilcoxon</i>	16642,500
<i>Z</i>	-1,816
<i>Sig. asintótica(bilateral)</i>	,069

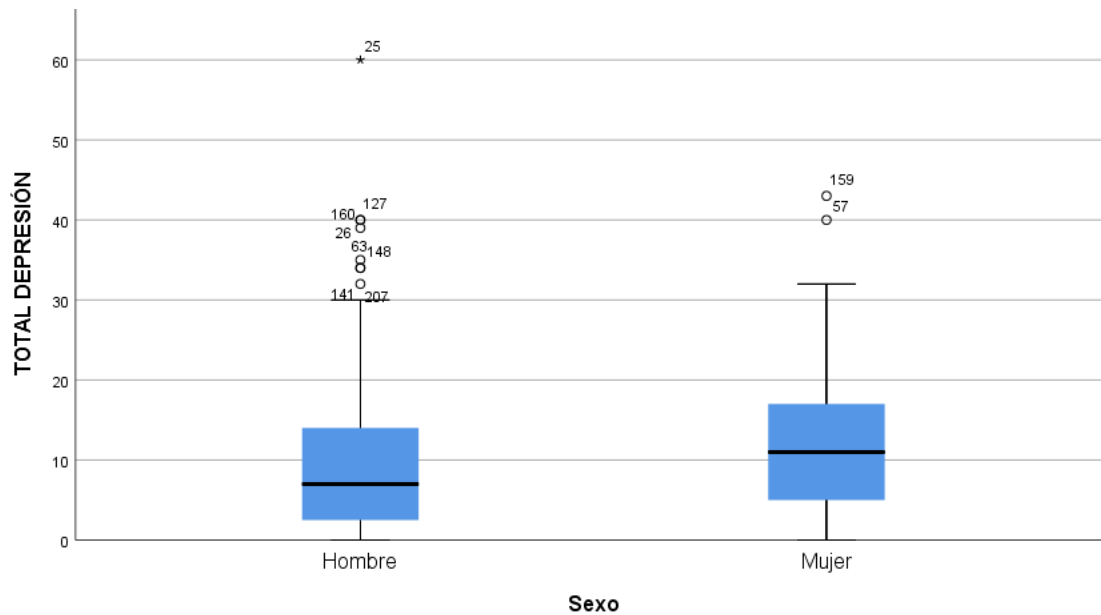
a. Variable de agrupación: Sexo

Según la **Tabla 6** el P-valor es **0,069 (P-valor es >0,05)**, por lo tanto, *se acepta la hipótesis nula*, es decir **H₀**: No existe una diferencia estadísticamente significativa entre depresión y el sexo en los estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte. Además, esta diferencia se le comprueba con el cálculo de las medias de la depresión en hombres que es igual a 10,21, mientras que las mujeres 13,09.

Para visualizar estas diferencias en la **Figura 4**, se presentan un diagrama de cajones.

Figura 4

Diagrama de cajas Simple de Total de depresión por sexo.



Al respecto, los resultados indican que no hay una diferencia estadísticamente significativa entre los niveles de depresión caracterizados por el sexo en los estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, ya que las medianas y los puntajes promedio de hombres (10,21) y mujeres (13,09) son estadísticamente similares, lo que sugiere que el sexo no es un factor determinante en la manifestación de síntomas depresivos en esta muestra específica, esto puede explicarse a través de múltiples elementos que afectan a ambos sexos de manera similar como lo son, el entorno académico, el estrés que emana la universidad o la tensión emocional que puede surgir a raíz de las altas expectativas que enfrentan los estudiantes de esta carrera, lo que les otorga la misma probabilidad de experimentar sintomatología depresiva. Esto se puede corroborar con la investigación realizada a estudiantes de la Universidad Privada San Juan Bautista en Perú por Campos & Rico (2024) con 1069 estudiantes de Psicología durante el periodo post-confinamiento por COVID -19, en el cual se reveló que, si bien las mujeres muestran niveles más elevados de ansiedad, las diferencias en depresión entre géneros fueron ligeramente significativas, con una tendencia a mayores niveles en mujeres. Así también, Shao et al. (2020), en su estudio realizado a estudiantes de medicina mencionan que los niveles de depresión y ansiedad evaluados en su estudio mostraron diferencias no significativas por sexo, lo que respalda parcialmente los resultados obtenidos en el presente análisis y sugiere que la relación entre el sexo y la depresión puede variar en función de diversas variables individuales y contextuales.

Tabla 7*Rangos por etnia de habilidades sociales (H de Kruskal-Wallis)*

Rangos			
	Autodefinición étnica	N	Rango promedio
HABILIDADES SOCIALES	<i>Blanco</i>	3	128,67
	<i>Mestizo</i>	185	103,24
	<i>Afrodescendiente</i>	11	111,23
	<i>Indígena</i>	11	131,50
	Total	210	

Tabla 8*H de Kruskal-Wallis: Habilidades Sociales/Etnia*

Estadísticos de prueba ^{a,b}	
	Total, Habilidades Sociales
<i>H de Kruskal-Wallis</i>	2,848
<i>gl</i>	3
<i>Sig. asintótica</i>	,416

*a. Prueba de Kruskal Wallis**b. Variable de agrupación: Autodefinición étnica*

Como se puede observar en la **Tabla 7** de los rangos de las habilidades sociales se aprecian diferencias mínimas entre estos; lo que se corrobora con la **Tabla 8**, donde el P-valor es **0,416 (P-valor >0,05)**, por lo tanto, *se acepta la hipótesis nula H₀*: No existen diferencias estadísticamente significativas entre las habilidades sociales con las etnias de los estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte.

Los hallazgos encontrados, indican que la interacción continua en el entorno académico y deportivo, que fomentan las experiencias compartidas y minimiza las diferencias culturales, pueden servir para explicar por qué la etnia no influye en las habilidades sociales de los estudiantes de esta carrera; además, se puede considerar que estas habilidades depende más de factores personales como la educación y la actitud; así mismo, la convivencia con compañeros de distintos grupos étnicos y la inclusión universitaria también contribuyen a una integración equitativa, reduciendo de este modo barreras de socialización. Sin embargo, los resultados de Tomé-Fernández et al. (2024), sugieren que los estudiantes que pertenecen a una cultura mayoritaria, es decir los que se identifican como blancos, castellanos y cristianos suelen adquirir habilidades sociales más sofisticados, esto en comparación con aquellos que pertenecen a grupos étnicos minoritarios, como la población gitana, o que

practican otras religiones, o que no tiene religión alguna, pues estos tienen más dificultades para integrarse en la sociedad, lo que afecta en gran medida a su capacidad de adaptación y comunicación. Estos hallazgos destacan la influencia que la cultura y el entorno social pueden tener en el desarrollo de las habilidades sociales, las cuales son cruciales para la integración y la convivencia pacífica entre diferentes grupos.

Tabla 9
Rangos por etnia de depresión (H de Kruskal-Wallis)

Rangos			
	Autodefinición étnica	N	Rango promedio
DEPRESIÓN	Blanco	3	122,67
	Mestizo	185	105,16
	Afrodescendiente	11	97,41
	Indígena	11	114,59
	Total	210	

Tabla 10
H de Kruskal-Wallis: Depresión/Etnia

Estadísticos de prueba ^{a,b}	
	Total, Depresión
<i>H de Kruskal-Wallis</i>	,690
<i>gl</i>	3
<i>Sig. asintótica</i>	,876

a. Prueba de Kruskal Wallis

b. Variable de agrupación: Autodefinición étnica

Como se puede observar en la **Tabla 9** de los rangos de depresión con respecto a la etnia se aprecian diferencias mínimas entre estos; lo que se corrobora con la **Tabla 10**, donde el P-valor es **0,876 (P-valor >0,05)**, por lo tanto, se acepta la hipótesis nula **H₀**: No existe diferencias estadísticamente significativas entre la depresión con la etnia de los estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte.

Una posible interpretación de estos hallazgos podría ser que el apoyo institucional, las redes de amigos, un ambiente compartido de aprendizaje y la adaptación al entorno universitario, tienen un mayor impacto en los estudiantes que su origen étnico. Esto sugiere que las experiencias compartidas dentro de la carrera podrían neutralizar las variaciones que podrían esperarse por etnia. Estos descubrimientos se contrastan de investigaciones anteriores que han detectado variaciones en la manifestación de la depresión de acuerdo con la identidad

étnica. Por ejemplo, un estudio realizado en Perú por Sánchez-Villena & Ventura-León (2024) encontraron que, aunque el estado de ánimo deprimido es el síntoma central en la mayoría de las etnias, en la población Aymara predominan una expresión más somática como problemas del sueño; además, los nativos amazónicos muestran menor interacción entre síntomas, evidenciado variaciones en la manifestación de la depresión según la identidad étnica. Así mismo, Mercadal (2021) señala que la clase socioeconómica y la pertenencia a minorías étnicas o raciales están asociadas con la depresión universitaria, observando que los estudiantes de primera generación enfrentan más dificultades que aquellos de familias con altos niveles educativos, sin embargo, los resultados obtenidos en este estudio no muestran diferencias significativas.

Tabla 11
Rangos por edad de habilidades sociales (H de Kruskal-Wallis)

Rangos			
	Edad por rangos	N	Rango promedio
HABILIDADES SOCIALES	18-20	85	111,26
	21-23	98	99,91
	24-33	27	107,63
	<i>Total</i>	210	

Tabla 12
H de Kruskal-Wallis: Habilidades sociales/Edad

Estadísticos de prueba ^{a,b}	
Total, Habilidades Sociales	
<i>H de Kruskal-Wallis</i>	1,652
<i>gl</i>	2
<i>Sig. asintótica</i>	,438

a. Prueba de Kruskal Wallis
b. Variable de agrupación: Edad por rangos

Como se puede observar en la **Tabla 11** de los rangos de habilidades sociales con respecto a la edad se aprecian diferencias mínimas entre estos; lo que se corrobora con la **Tabla 12**, donde el P-valor es **0,438 (P-valor >0,05)**, por lo tanto, se acepta la hipótesis nula **H₀**: No existen diferencias estadísticamente significativas entre las habilidades sociales con la edad de los estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte.

Esto sugiere que, en este grupo de estudiantes universitarios, la edad no juega un papel fundamental en el desarrollo de habilidades sociales, más bien, existen factores como el enfoque académico y la dinámica grupal influyen más en su desarrollo que la edad misma;

la naturaleza practica y colaborativa en esta carrera facilita la adquisición de competencias comunicativas e interpersonales desde del inicio de su formación, además, la participación en actividades grupales y deportivas dentro de un entorno educativo común podrían estar promoviendo en el desarrollo uniforme de estas habilidades en los estudiantes. Este hallazgo concuerda con el estudio de Kiema-Junes et al. (2020), quienes concluyeron que las habilidades sociales en los estudiantes universitarios no se ve influido por la edad, ya que depende más de elementos como el bienestar psicológico, el apoyo social y la participación en entornos colaborativos; además, la relación entre las habilidades sociales, compromiso y el agotamiento se mantiene constante, esto independientemente del género o la edad, lo que sugiere que estas habilidades están más influidas por las experiencias personales y el contexto social. Por otro lado, los resultados de la investigación realizada por Rodriguez-Macayo et al. (2021) a estudiantes universitarios refuerzan la idea de que las habilidades sociales no dependen de la edad de manera directa, sino de factores como las experiencias previas y el entorno social; aunque el desarrollo de estas habilidades es vital a lo largo de toda la vida, el contexto como la universidad influye más en el aprendizaje de estas habilidades. Esto pone en relieve lo crucial que es fomentar las habilidades sociales a cualquier edad para así poder mejorar la calidad de vida y reducir el estrés, independientemente de la edad.

Tabla 13

Rangos por edad de Depresión (H de Kruskal-Wallis)

Rangos			
	Edad por rangos	N	Rango promedio
DEPRESIÓN	18-20	85	107,15
	21-23	98	103,53
	24-33	27	107,48
	Total	210	

Tabla 14

H de Kruskal-Wallis: Depresión/Edad

Estadísticos de prueba ^{a,b}	
	Total, Depresión
<i>H de Kruskal-Wallis</i>	,196
<i>gl</i>	2
<i>Sig. asintótica</i>	,907

a. Prueba de Kruskal Wallis

b. Variable de agrupación: Edad por rangos

Como se puede observar en la **Tabla 13** de los rangos de depresión con respecto a la edad

se aprecian diferencias mínimas entre estos; lo que se corrobora con la **Tabla 14**, donde el P-valor es **0,907 (P-valor >0,05)**, por lo tanto, se acepta la hipótesis nula. **H₀**: No existe diferencias estadísticamente significativas entre la depresión con la edad de los estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte.

Los resultados sugieren que la depresión en los estudiantes de esta carrera este causada por variables externas como la presión económica, las relaciones interpersonales y el estrés académico más que por la propia edad; los obstáculos académicos comunes, como la carga de trabajo y el estrés relacionado con la carrera, parecen afectar a todos los grupos de forma similar, sin que la edad marque una diferencia significativa en los niveles de depresión. A pesar de que la mayoría de los estudios no respaldan la idea de que la edad pueda tener impacto en los niveles de depresión en estudiantes universitarios, se identificó una investigación que plantea lo contrario, Shao, et al., (2020), mencionan que en su estudio observaron que los estudiantes con mayor edad, 20 años o más, experimentaban mayores niveles de depresión y ansiedad; los puntajes altos de depresión y ansiedad se compararon entre niveles, encontrándose resultados similares niveles de depresión y ansiedad más elevados en aquellos estudiantes que estaban en tercer nivel vs aquellos que estaban en primero o segundo; más bien, el estudio sugiere que la depresión estos estudiantes de medicina parece estar influenciada por un conjunto de factores psicosociales, lo que cuestiona la idea de que la edad puede considerar un a causa directa de la depresión. Otro estudio que contrasta los resultados encontrados es la realizada por Mercadal (2021), en donde señala que la edad influye en la depresión universitaria, pero no de manera uniforme, pues generalmente los estudiantes de mayor edad son más propensos a presentar mayores niveles de depresión, esto debido a factores relacionados con sus responsabilidades personales y laborales, mientras que, los estudiantes más jóvenes pueden tener más dificultades para manejar el estrés académico; una posible explicación de este cambio es que, décadas atrás, la mayoría de los estudiantes eran jóvenes, entre 18 y 22 años, y asistían a tiempo completo a la universidad, mientras que actualmente existe una mayor diversidad en cuanto a la edad y las condiciones de los estudiantes; esto sugiere que las factores y las experiencias de riesgo de la depresión pueden variar según la edad de los estudiantes.

3.5 Correlación entre Habilidades Sociales y Depresión

Dado que los datos de habilidades sociales (0,000) y depresión (0,000) *no son paramétricos*, según los resultados de la prueba de Kolmogórov-Smirnov presentados al inicio del capítulo; se empleará el estadístico Rho de Spearman para determinar la correlación entre estas dos variables.

Tabla 15*Correlación entre habilidades sociales y depresión (Rho de Spearman)*

Correlaciones			
		Total, Habilidades Sociales	Total, Depresión
RHO DE SPEARMAN	Habilidades Sociales	Coeficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	,626**
		N	,000
		N	210
	Depresión	Coeficiente de correlación	,626**
		Sig. (bilateral)	1,000
		N	,000
		N	210

***. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).*

Como el P-valor entre la depresión y las habilidades sociales es de **0,000 (P-valor <0,05)**, se rechaza la hipótesis nula H_0 y se acepta la hipótesis del investigador H_7 , es decir: **H₇**: Existe una correlación entre las habilidades sociales y la depresión entre los estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte.

Además, el valor de la correlación de Rho de Spearman es *directa/positiva*, lo que significa que, a **mayor déficit de habilidades sociales, mayor depresión en los estudiantes**.

Para determinar la fuerza de la correlación se ha considerado la tabla de valores propuesta por Martínez-Ortega et al. (2009), y según esta referencia, una correlación se clasifica como media cuando se encuentra entre (0,35 y 0,65) (p.6). En este caso, según **Tabla 15** la correlación de Rho de Spearman es de 0,626, lo que indica una *correlación de magnitud media* entre habilidades sociales y depresión.

Estos resultados subrayan que la carencia de habilidades sociales podría aumentar la susceptibilidad a síntomas depresivos; las dificultades para integrarse en grupos, gestionar conflictos y expresar emociones pueden restringir el acceso a redes de apoyo, lo que puede exacerbar los sentimientos de soledad y el riesgo de depresión; asimismo, las exigencias académicas y personales que enfrentan los estudiantes de esta carrera podrían influir en su bienestar emocional, reforzando el vínculo entre la falta de interacción social y el deterioro de su salud mental. Estos resultados concuerdan con investigaciones previas que han evidenciado el impacto de las habilidades sociales en el desarrollo de sintomatología depresiva en estudiantes. Por ejemplo, un estudio realizado por Daga & Leon (2018), se

encontró una correlación negativa débil pero significativa entre las habilidades sociales y la depresión ($\rho = -0.146$; $p = 0.041$), esto indica que a menor habilidades sociales, mayor son los niveles de síntomas depresivos. Esta relación también se encuentra en investigaciones previas (Spirito et al. (1990); Marton et al. (1993), citados en Daga & Leon, 2018), que sugieren que las deficiencias en las habilidades sociales pueden agravar o prolongar la depresión, especialmente en los jóvenes; no obstante, la pequeña magnitud de la correlación en el estudio de Daga plantea la posibilidad de que otros factores adicionales podrían afectar en esta relación. En consonancia con estos resultados, Lescano & Flores (2023), identificaron una correlación directa y moderada ($\rho = 0.565$; $p = 0.001$) entre el bienestar psicológico y las habilidades sociales en una muestra de 200 estudiantes de Psicología Clínica, lo que indica que un mayor bienestar psicológico se asocia con un mejor desarrollo de habilidades sociales. Por otro lado, el estudio de Vizuite, (2022) encontró una relación inversa, moderada y estadísticamente significativa entre la ansiedad y las habilidades sociales ($\rho = -0.493$; $p = 0.001$), lo que implica que a medida que se incrementan los niveles de ansiedad, disminuyen las habilidades sociales. Estos hallazgos resaltan la influencia de las competencias sociales en el bienestar psicológico y emocional, subrayando su papel protector frente a trastornos como la depresión y la ansiedad en el contexto universitario.

CONCLUSIONES

1. La presente investigación se basa en dos teorías fundamentales que proporcionan un marco conceptual bastante sólido, por un lado, para las habilidades se tiene la Teoría del Aprendizaje de Bandura, que subraya que los modelos sociales y las interacciones influyen en el desarrollo de habilidades sociales, facilitando de esta manera al individuo una interacción eficaz en diferentes contextos; mientras que la variable depresión se apoya en la Teoría Cognitiva de la Depresión propuesta por Beck, la cual indica que las ideas y convicciones de una persona son esenciales en la depresión, pues mediante la triada cognitiva se muestra cómo las percepciones negativas acerca de uno mismo, del mundo y el futuro fomentan un ciclo de desesperanza, además, la teoría apunta que los esquemas cognitivos pueden limitar tanto las interacciones sociales como el bienestar emocional.
2. En el análisis de los niveles de habilidades sociales en estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, se identificó que la mayoría de los estudiantes se ubican en un nivel medio de habilidades sociales (45,71%), lo que indica que poseen una capacidad moderada para interactuar, relacionarse con los demás, resolver conflictos y expresar emociones.
3. En cuanto a los niveles de depresión, los resultados indican que la mayoría de los estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte se encuentran en un nivel de depresión mínima (70,95%), aunque hay una minoría que experimenta niveles moderados y graves (16,67%); estos resultados subrayan que la actividad física contribuye a mantener bajos niveles de depresión en la mayoría de estudiantes; sin embargo, en casos moderados y graves, el estrés académico y la falta de apoyo podrían ser factores clave.
4. Al analizar las diferencias significativas entre habilidades sociales en relación con sexo, se encontró que sí existe una diferencia estadísticamente significativa entre las habilidades sociales con el sexo de los estudiantes de la carrera Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, pues las mujeres (67,33) presentan mayor déficit de habilidades sociales que los estudiantes varones (61,47); lo que indica que, el dominio masculino en la carrera, las presiones sociales, los estereotipos de género y la autocrítica pueden estar afectando la confianza y la forma en que los estudiantes se relacionan socialmente. En cuanto a la edad y etnia, no se pudo contemplar diferencias estadísticamente significativas, por lo que se pudo abordar estas variables de una manera más general, sin la necesidad de hacer distinciones por etnia o edad.
5. En el caso de la depresión, no se muestran diferencias estadísticamente significativas en función del sexo, la etnia o la edad de los estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, lo que sugiere que la depresión afecta de manera similar a los estudiantes, esta uniformidad resalta la importancia de desarrollar estrategias de intervención de una manera universal, sin necesidad de diferenciación según factores demográficos.

6. Finalmente, se evidencia una correlación directa y significativa entre habilidades sociales y depresión ($Rho = 0.626$, $p < 0.05$) en los estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, esto indica que, a mayor déficit de habilidades sociales, mayor depresión en los estudiantes; este resultado indica que la carencia de habilidades sociales aumenta la susceptibilidad a síntomas depresivos.

RECOMENDACIONES

1. Se recomienda profundizar la investigación, ampliando la población de estudio, de cierta manera incluyendo estudiantes de otras universidades del norte del país; a su vez, se sugiere utilizar el instrumento de evaluación de depresión de Beck (BDI-II) adaptado al contexto ecuatoriano, además de incorporar análisis más profundos, como ecuaciones multivariantes, para explorar de una manera más completa las posibles relaciones que pueden surgir entre las variables habilidades sociales y depresión.
2. Es esencial que los resultados obtenidos en la presente investigación sean compartidos a la coordinadora de la carrera de psicología para su respectiva difusión entre estudiantes y docentes, a través de diversas actividades como conferencias, seminarios y talleres, esto con la finalidad de fomentar el interés por fortalecer las habilidades sociales y prevenir la depresión dentro de la comunidad universitaria.
3. Se invita a hacer uso de los medios de comunicación de la UTN y redes sociales frecuentados por los estudiantes y la comunidad universitaria en general, para difundir información sobre la importancia de las habilidades sociales en su desarrollo personal y académico, y a su vez reducir su incidencia en la aparición de sintomatología depresiva.
4. Se sugiere la creación de una guía práctica con diversas estrategias dirigidas a estudiantes que les ayude a potenciar sus habilidades sociales y a disminuir los niveles de depresión; esta guía servirá como herramienta de apoyo para promover su bienestar social y emocional dentro del entorno académico.

REFERENCIAS

- Acevedo, M., & Gélvez, L. (2018). Estrategias de intervención cognitivo conductual en un caso de depresión persistente. *Universidad Católica del Norte*, 55, 146-158.
<http://34.231.144.216/index.php/RevistaUCN/article/view/1001/1449>
- Achterbergh, L., Pitman, A., Birken, M., Pearce, E., Sno, H., & Johnson, S. (2020). The experience of loneliness among young people with depression: a qualitative meta-synthesis of the literature. *Open access*, 20(415).
<https://link.springer.com/article/10.1186/s12888-020-02818-3>
- Aguilar, R., & Flores, R. (2021). El aprendizaje social en línea como medio para la autogestión docente. *RISEI ACADEMIC JOURNAL*, 1(2), 65-76.
<https://revista.risei.org/index.php/raj/article/view/16>
- Aguilera, J., Burca, N., & Carrasco, P. (2016). *Prevalencia de Depresión y Factores Asociados en Estudiantes Universitarios de la Ciudad de Cuenca-Ecuador*. [Tesis de grado, Universidad del Azuay]. Repositorio institucional de la Universidad del Azuay <http://dspace.uazuay.edu.ec/handle/datos/4996>
- Alberti, R., & Emmons, E. (1978). *Your perfect right: A guide to assertion behaviour*. San Luis Obispo: California: Impact.
- Alquina, N., Morales, C., Abata, D., & Valencia, M. (2023). Desarrollo de habilidades sociales en estudiantes de segundo de bachillerato en una institución educativa de Quito - Ecuador. *Revista Científica Multidisciplinar*, 7(1), 10542-10556.
<https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/5239>
- American Psychiatric Association. DSM-5. (2014). *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales.DSM-5®*. Editorial Médica Panamericana.
- American Psychological Association. (2020). *¿Qué ofrecen la psicología y los psicólogos a la humanidad?* Recuperado el 8 de abril de 2025, de <https://www.apa.org/international/global-insights/world-needs-psychology>
- Angeles, Y., & Perez, S. (2023). *Ansiedad y Habilidades Sociales en estudiantes del primer año de la Escuela de Educación Superior Técnica Profesional de la Policía Nacional del Perú Huancayo - Junín 2022* [Tesis de grado, Universidad Continental]. Repositorio institucional Continental
https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/13257/1/IV_FHU_501_TE_Angeles_Perez_2023.pdf
- Aranda Estrada, B. D., Álvarez Delgado, C., Hernández Landero, R., & González Ramírez, M. T. (2015). Propiedades psicométricas del modelo bifactorial del BDI-II (versión española) en muestras mexicanas de población general y estudiantes universitarios. *Universitas Psychologica*, 14(1), 125–136.

<https://doi.org/10.11144/JAVERIANA.UPSY14-1.PPMB>

- Arrarás, J., & Manrique, E. (2019). La percepción de la depresión y de su tratamiento. *An. Sist. Sanit. Nava*, 5-8. <https://doi.org/10.23938/ASSN.0591>
- Arrieta, J., & Gúzman, R. (2021). Modelo Biopsicosocial: De la teoría a la clínica. *Educación Y Salud Boletín Científico Instituto De Ciencias De La Salud Universidad Autónoma Del Estado De Hidalgo*, 10(19), 101-102. <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/ICSA/article/view/8033>
- Bala, R., Sangwan, S., & Rani, P. (2019). Significance of Social Skills among Adolescents. *International Journal of Current Microbiology and Applied Sciences*, 8(03), 2470–2474. <https://doi.org/10.20546/ijcmas.2019.803.292>
- Bandura, A. (1982). *Teoría del aprendizaje social*. Espasa-Calpe.
- Beck, A. (2010). *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. International University Press.
- Beck, A. T. (1967). *Depression: clinical, experimental, and theoretical aspects*. Nueva York: Harper y Row
- Beck, A., Rush, J., Shaw, B., & Emery, G. (2010). *Terapia Cognitiva de la Depresión*. Desclée De Brower.
- Borbor, C. (2024). Habilidades sociales y relaciones interpersonales en docentes como agentes educativos. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria Koinonía*, 9(17), 481-498. https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2542-30882024000100481
- Borda, I. (2024). *Habilidades sociales y sintomatología Depresiva en estudiantes del nivel*. [Tesis de Pregrado, Universidad Norbert Wiener]. <https://repositorio.uwiener.edu.pe/server/api/core/bitstreams/ed40c46a-9d66-43f3-9c2b-f555f83a9bef/content>
- 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. https://www.researchgate.net/publication/306971501_Braz_A_C_Comodo_C_N_Del_Prette_Z_A_P_Del_Prette_A_Fontaine_A_M_2013_Habilidades_sociales_e_intergeneracionalidad_en_las_relaciones_familiares_Apuntes_de_Psicologia_Espanha_311_77-84
- Caballero, Y., & García, A. (2020). Fortaleciendo el pensamiento computacional y habilidades sociales mediante actividades de aprendizaje con robótica educativa en niveles escolares iniciales. *Pixel-Bit: Revista de medios y educación* (58), 117-142.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7438409>

- Campos, A., & Rico, D. (2024) Género y estrés, ansiedad, depresión en estudiantes de psicología: un estudio postconfinamiento por covid-19. *Revista INFAD De Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 21-26. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2024.n1.v1.2646>
- Cárdenas, A., Betancourt, S., Carrión, L., & Baquedano, T. (2025). Psicología Evolutiva: Desde la Infancia hasta la Adultez. *Polo del Conocimiento*, 10(1), 34-46. <https://www.polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/8654/22498>
- Caro, G. (2011). *Hacia una práctica eficaz de las psicoterapias cognitivas. Modelos y técnicas principales*. Editorial Desclée de Brouwer.
- Casas, J. (2014). Psicología clínica: revisión contextual y conceptual. *Revista Electrónica Psyconex*, 6(9), 1-20. <https://revistas.udea.edu.co/index.php/Psyconex/article/view/22435>
- Casimiro Urcos, J. F., Benites Azabache, J. C., Sánchez Aguirre, F. D. M., Flores Rosas, V. R., & Palma Albino, F. (2020). Percepción de la conducta por aislamiento social obligatorio en jóvenes universitarios por Covid-19. *Revista Conrado*, 16(77), 74–80. <https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/view/1569/1553>
- Castagnola, G., Cárdenas, A., Sánchez, M., & Leiva, Z. (2021). Document details - Cooperative learning in a national university, 2021. *Universidad y Sociedad*, 13(6), 22-27. <https://www.scopus.com/record/display.uri?eid=2-s2.0-85120714813&origin=inward&txGid=285c84249b443e99f348a42511160d65>
- Castro, J., González, L., & González, L. (2020). Consideraciones sobre la psicología social comunitaria con una visión marxista en la atención primaria de salud. *Medicentro Electrónica*, 24(1), 129-148. <https://www.medigraphic.com/pdfs/medicentro/cmc-2020/cmc201i.pdf>
- Cherry, K. (2018). *An Overview of Social Psychology*. Verywellmind. http://www.onbeyondz.net/uploads/1/8/4/9/18495884/social_psychology.pdf
- Corea, M. (2021). La depresión y su impacto en la salud pública. *Rev Méd Hondur*, 46-52. <https://doi.org/10.5377/rmh.v89iSupl.1.12047>
- Daga, E. & Leon, K. (2018). Depresión, Clima Familiar, Apoyo Social y Habilidades Sociales en Adolescentes de una Institución Educativa de Huancayo 2017. [Tesis de grado, Universidad Peruana de los Andes]. Repositorio institucional de la Universidad Peruana de los Andes <https://hdl.handle.net/20.500.12848/414>
- DeLamater, J., & Collett, J. (2018). *Introducción a la Psicología Social*. Routledge. <https://www.taylorfrancis.com/chapters/mono/10.4324/9781351015837->

- Delgado García, M., Conde Vélez, S., Y Azaustre Lorenzo, M. (2021). Validación de un instrumento para detectar necesidades de orientación en alumnado universitario de nuevo ingreso. *REOP - Revista Española De Orientación Y Psicopedagogía*, 32(1), 92– 115. <http://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/19874/Validaci%c3%b3n.pdf?sequence=2>
- Díaz, J. (2022). Principales planos teóricos de la psicología evolutiva y del desarrollo. *Ciancia Latina Revista Multidisciplinar*, 6(2), 3505-3520. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i2.2105
- DSM-5. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*. American Psychiatric Publishing.
- Ebert, J. F., Huibers, L., Christensen, B., & Christensen, M. B. (2018). Invitaciones a cuestionarios en papel o en la web como método de recolección de datos: estudio comparativo transversal de las diferencias en la tasa de respuesta, la integridad de los datos y el costo financiero. *Journal of Medical Internet Research*, 20(1). <https://doi.org/10.2196/jmir.8353>
- Esteves, A., Paredes, R., Calcina, C., & Yapuchura, C. (2020). Habilidades Sociales en adolescentes y Funcionalidad Familiar. *Comuni@ccion: Revista de Investigación en Comunicación y Desarrollo*, 11(1), 16-27. <http://www.scielo.org.pe/pdf/comunica/v11n1/2226-1478-comunica-11-01-16.pdf>
- Estrada, E., Trujillo, M., Suarez, A., Salinas, V., & Coronel, B. (2023). Salud mental de los estudiantes universitarios: episodio depresivo mayor. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(2), 3609-3619. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i2.859>
- Fernandes, M. da S. V., Mendonça, C. R., Vital da Silva, T. M., & Noll, M. (2021). The relationship between depression and quality of life in students and the academic consequences: Protocol for a systematic review with meta-analysis. *International Journal of Educational Research*, 109. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2021.101812>
- Figueroa, C. (2024). Explorando la memoria colectiva en psicología social: el impacto de la identidad social y la función ideológica de los recuerdos. *Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UCBSP*, 22(1), 46-61. http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-21612024000100046
- George, D., & Mallery, P. (2003). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference. 11.0 update* (4th ed.). Allyn & Bacon
- Gismero González, E. (2002). *Manual de Escala de Habilidades Sociales*. TEA Ediciones

- Goena, J., & Molero, P. (2019). Distimia. *Medicine - Programa de Formación Médica Continuada Acreditado*. doi:<https://doi.org/10.1016/j.med.2019.09.011>
- González, A. (2024). Relevancia de los Ejercicios espirituales ignacianos como herramienta para el desarrollo humano desde la teoría maslowiana de la autorrealización. *En-claves del pensamiento*, 18(35), 211-237. <https://www.scielo.org.mx/pdf/enclav/v18n35/2594-1100-enclav-18-35-e647.pdf>
- González, A., & Molero, M. (2022). Las habilidades sociales y su relación con otras variables en la etapa de la adolescencia. *Revista Iberoamericana de Psicología*, 15(1), 113-123. <https://reviberopsicologia.ibero.edu.co/article/view/2186>
- González, A., Aguirre-Rivera, J., Garzón, V., Zuluaga, D., y Restrepo, J. (2024). Habilidades sociales y salud mental en jóvenes estudiantes de técnica y tecnológica. *Psicología desde el Caribe*, 40(3), 123-153. <https://dx.doi.org/10.14482/psdc.40.3.923.894>
- Guerrero, F., & Mateo, R. (2021). Metodologías de aprendizaje para ejecutivos. Análisis comparativo del aprendizaje social y del método del caso. *Revista Academia y Virtualidad*, 14(2), 57-74. <https://revistas.unimilitar.edu.co/index.php/ravi/article/view/5388/4901>
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza Torres, C. P. (2018). *Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta* (Primera). Editorial Mc Graw Hill Education. <https://doi.org/https://doi.org/10.22201/fesc.20072236e.2019.10.18.6>
- Herrera, J., Arias, W., Estrella, V., & Obando, D. (2024). Aprendizaje autónomo y metacognición en el bachillerato: desarrollo de habilidades para el siglo XXI, una revisión desde la literatura. *Revista InveCom*, 4(2), 1-14. https://ve.scielo.org/scielo.php?pid=S2739-00632024000200152&script=sci_arttext
- Holst, M., Galicia, B., Gómez, V., & Degante, G. (2017). Las habilidades sociales y sus diferencias en estudiantes universitarios. *Vertientes Revista Especializada en Ciencias de la Salud*, 20(2), 22-29. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=82569>
- Huera Amagua, G. G., & Salgado Jácome, L. J. (2022). *Habilidades sociales durante la pandemia Covid-19, en los adolescentes de la Unidad Educativa Charles Spurgeon*. [Tesis de maestría, Universidad de Otavalo]. <https://repositorio.uotavalo.edu.ec/bitstream/52000/711/1/PP-EDU2-2022-009.pdf>
- Jácome, S., Puga, P., & Hurtado, D. (2023). El aprendizaje autorregulado desde la socio-cognición y perspectivas para su fortalecimiento en estudiantes universitarios. *CIENCIAMATRIA*, 9(2), 16-31. DOI 10.35381/cm.v9i2.1137

- Jansen, N., Kühl, J., Eller, N., Kingdon, P., & Firk, C. (2023). Mentalizing Capacity Partially Mediates the Relationship Between Attachment and Stress, Depression, and Anxiety in Social Work Students. *Clinical Social Work Journal*(51), 339-353. <https://doi.org/10.1007/s10615-023-00882-2>
- Jha, M., Grannemann, B., Trombello, J., Clark, E., Eidelman, S., Lawson, T., Trivedi, M. (2019, Julio). Un enfoque estructurado para detectar y tratar la depresión en atención primaria: Proyecto VitalSign6. *Anales de Medicina Familiar*, 17(4), 326–335. doi:10.1370/afm.2418
- Junco, L., García, K., Ordoñez, R., & Reigosa, A. (2024). Aplicación de la teoría sociocultural de Vygotsky y el rendimiento académico de los estudiantes de segundo bachillerato. *Magazine de las ciencias*, 9(4), 86-113. <https://revistas.utb.edu.ec/index.php/magazine/article/view/3242/2977>
- Karawekpanyawong, N., Kaewkitikul, K., Maneeton, B., Maneeton, N., & Siriaree, S. (2021). La prevalencia del trastorno depresivo y su asociación en pacientes tailandesas con cáncer de cuello uterino. *Plos One*, 16(6), e0252779. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0252779>
- Kiema-Junes, H., Hintsanen, M., Soini, H. y Pyhältö, K. (2020). El papel de las habilidades sociales en el síndrome de burnout y la implicación en estudiantes universitarios. *Revista Electrónica de Investigación en Psicología Educativa*, 18 (1 (50)), 77-100. <https://doi.org/10.25115/ejrep.v18i50.2728>
- Lescano, D., & Flores, V. (2023). Bienestar psicológico y su relación con las habilidades sociales en estudiantes universitarios. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(1), 450-463. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.263>
- López, S., Contreras, Z., & Nicolás, I. (2024). El impacto del docente para prevenir la drogadicción en estudiantes de una IES, a través de una vida saludable. *Revista de Investigación Latinoamericana en Competitividad Organizacional*, 6(22), 75-83. https://ojs.eumed.net/rev/index.php/rilco/article/view/13331_lcn/13331_hm
- Lugo, I., & Pérez, Y. (2021). Intervención Cognitivo-Conductual para disminuir depresión y ansiedad en una persona con asma: Estudio de caso. *Revista Digital Internacional De Psicología Y Ciencia Social*, 7(2), 364-383. <https://doi.org/10.22402/j.rdipycs.unam.7.2.2021.331.364-383>
- Martínez Ortega, RM, Tuya Pendás, LC, Martínez Ortega, M., Pérez Abreu, A., & Cánovas, AM (2009). EL COEFICIENTE DE CORRELACION DE LOS RANGOS DE SPEARMAN CARACTERIZACION. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 8 (2). <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=180414044017>
- Mehrad, A., Sternberg, M., Buyandalai, E., Pius, A., Stanich, E., & Shaalan, H. (2024).

- Theories and approaches of social psychology. *International Review of Social Sciences Research*, 4(2), 100-118. <https://iari.org/wp-content/uploads/irssr.v4.2.1888.pdf>
- Méndez, A., Yncera, N., & Cabrera, I. (2022). Premisas y reflexiones teóricas para fundamentar un Programa de Entrenamiento en habilidades sociales en adolescentes. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 9(37), 1-41. <https://dilemascontemporaneoseducacionpoliticayvalores.com/index.php/dilemas/article/view/3208/3191>
- Mercadal, T. (2021). *Depression in College Students* | EBSCO. EBSCO Information Services, Inc. | www.ebsco.com. <https://www.ebsco.com/research-starters/consumer-health/depression-college-students>
- Moeller, R., & Seehuus, M. (2019). Loneliness as a Mediator for College Students' Social Skills and Experiences of Depression and Anxiety. *J Adolesc*, 29(73), 1-13. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6534439/>
- Moreu, P. (2021). *Habilidades Sociales: propuesta de intervención*. Zaragoza: Universidad de Zaragoza. <https://core.ac.uk/download/pdf/289975312.pdf>
- Mosqueda Diaz, A., Pacheco Flore, C., Muñoz Huerta, I., Delaunoy Tardone, N., Arancibia Pizarro, C., Aravena Cerda, D., y Ahumada Esta, J. (2023). Factores relacionados a la 82 depresión durante la adolescencia: una revisión integrativa. *Horizonte de enfermería*, 34(2), 334-335. <https://horizonteenfermeria.uc.cl/index.php/RHE/article/view/58257/52397>
- Moyolema, P., Freire, A., Mayorga, D., & Cosquillo, J. (2024). Habilidades sociales como clave en el éxito académico. *Digital Publisher*, 9(1), 148-162. doi.org/10.33386/593dp.2024.1-1.2268
- Muñoz, C. (2023). Influencia de la violencia escolar en el desarrollo de aprendizajes. *Revista de Inclusión Educativa y Diversidad (RIED)*, 1(1), 15-31. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9258906>
- Muñoz, V., Arevalo, C., Tipán, J., & Morocho, M. (2021). Prevalencia de depresión y factores asociados en adolescentes. *Revista Ecuatoriana De Pediatría*, 22(1), 1-8. <https://rev-sep.ec/index.php/johs/article/view/8>
- Musajon, Q. (2024). The study and application of clinical psychology. *Current research journal of pedagogics*, 5(8), 44-46. <https://masterjournals.com/index.php/crjp/article/view/1734/1566>
- Nasio, J. (2022). *La depresión es la pérdida de una ilusión*. Buenos Aires: Editorial Paidós SAICF.

- Núñez-Sánchez, A., Acosta-Paredes, V., & Torres-Cevallos, M. J. (2023). CARACTERIZACIÓN PSICOLÓGICA DE DEPRESIÓN Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. *Investigación y Desarrollo*, 17(1), 74–85. <https://doi.org/10.31243/id.v17.2023.1891>
- Obregón-Morales, B., Montalván-Romero, J. C., Segama-Fabian, E., Dámaso-Mata, B., Panduro-Correa, V., & Arteaga-Livias, K. (2020). Factores asociados a la depresión en estudiantes de medicina de una universidad peruana. *Educación Médica Superior*, 34(2). http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21412020000200013&lng=es&tlng=en
- OMS. (31 de 03 de 2023). *Depresión*. [https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression#:~:text=A%20escala%20mundial%2C%20aproximadamente%20280,luz%20experimentan%20depresi%C3%B3n%20\(2\).](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression#:~:text=A%20escala%20mundial%2C%20aproximadamente%20280,luz%20experimentan%20depresi%C3%B3n%20(2).)
- Oñate, J., Placencia, A., Muñoz, M., & Pesantez, I. (2023). Distorsiones cognitivas en estudiantes universitarios en el año 2023. *Polo del conocimiento*, 8(8), 2369-2385. <https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/5974/15047>
- Ortega, J. M., Díaz, E. M., y Cámara, A. M. (2021). Futuros educadores, compromiso social y Aprendizaje-Servicio. *Publicaciones*, 51(1), 139–155. <https://revistaseug.ugr.es/index.php/publicaciones/article/view/15746>
- Padrós, F., & Pintor Sánchez, B. E. (2021). Estructura interna y confiabilidad del BDI (Beck Depression Inventory) en universitarios de Michoacán (México). *Psicodebate*, 21(1), 7–17. <https://doi.org/10.18682/pd.v21i1.2034>
- Pazmiño Lascano, D. F. (2022). *Validación de la Escala de Habilidades Sociales EHS en Estudiantes Universitarios* [Tesis de pregrado, Universidad Técnica de Ambato]. <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/34786/1/PAZMI%c3%91O%20LASCANO%20DAYSI%20FERNANDA%20%20-Repitorio.pdf>
- Peña Rosillo, A. A., & García Ramos, D. C. (2022). Funcionamiento Familiar y Depresión en Estudiantes Universitarios. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(6), 10194–10205. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i6.4126
- Peñalva-Vélez, A., Vega-Osés, M. A., & López-Goñi, J. J. (2020). Habilidades sociales en alumnado de 8 a 12 años: perfil diferencial en función del sexo. *Bordón. Revista De Pedagogía*, 72(1), 103–116. <https://doi.org/10.13042/Bordon.2020.01.71503>
- Pillay, A. L., Thwala, J. D., & Pillay, I. (2020). Depressive symptoms in first year students at a rural South African University. *Journal of Affective Disorders*, 265, 579–582. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.11.094>
- Qodirova, M. (2024). The study and application of clinical psychology. *Current research journal of pedagogics*, 5(8), 44-46.

<https://masterjournals.com/index.php/crjp/article/view/1734/1566>

- Quispe Avalos, A. M., Ortega Murga, O. J., & Navarro, B. (2023). Las habilidades sociales en la vida universitaria. *Horizontes. Revista de Investigación En Ciencias de La Educación*, 7(29), 1387–1398. <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v7i29.599>
- Ramírez, K., Valdez, J., Paredes, S., Valdez, C., & Hernández, J. (2020). Calidad de vida de pacientes con depresión leve o moderada en México. *Revista Ciencias de la Actividad Física*, 21(1), 1-15.
<https://www.redalyc.org/journal/5256/525661706007/html/>
- Rebaque, A., García, R., Blanco, J., García, A., & Caso, A. (2019). Las habilidades sociales en el ámbito escolar como herramienta motivacional en los niños y niñas. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 3(1), 87-97.
[https://www.redalyc.org/journal/3498/349860896007/html/#:~:text=Las%20habilidades%20sociales%20no%20son,\(intra%20e%20inter\)%20positivamente.](https://www.redalyc.org/journal/3498/349860896007/html/#:~:text=Las%20habilidades%20sociales%20no%20son,(intra%20e%20inter)%20positivamente.)
- Reyes, L., Neira, A., Torres, Y., Herrera, L., Gozalez, L., & Espolania, R. (2021). Salud mental y factores asociados a la depresión en estudiantes. *Tejidos Sociales*, 3(1), 1-6. Retrieved from
<https://revistas.unisimon.edu.co/index.php/tejsociales/article/download/4764/4963>
- Ribes, E. (2021). Sociopsicología, psicología humana comparada, y aplicaciones interdisciplinarias de la psicología. *Revista Mexicana de Análisis de la Conducta*, 47(2), 344-367.
<https://www.redalyc.org/journal/593/59369243002/59369243002.pdf>
- Roccella, M., & Vetri, L. (2021). Adventures of Clinical Psychology. *J. Clin. Med*, 10, 1-3.
<https://doi.org/10.3390/jcm10214848>
- Rodríguez, G., & Torres, L. (2023). El aprendizaje social en la Educación Primaria. Una aproximación teórico-conceptual. *Revista Transdisciplinaria de Estudios Sociales y Tecnológicos*, 3(3), 57-67.
<https://revista.excedinter.com/index.php/rtest/article/view/92/84>
- Rodríguez, M., & Figueroa, E. (2022). El trabajo colaborativo y las habilidades sociales en estudiantes universitarios. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6598-6613. <https://www.ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/3910/5931>
- Rodriguez-Macaya, E., Vidal-Espinoza, R., Gomez-Campos, R., & Cossio-Bolaños, M. (2021). Social Skills of Students from Educational Sciences: Validity, Reliability, and Percentiles for Evaluation. *International Journal of Higher Education*, 10(3).
<https://doi.org/10.5430/ijhe.v10n3p259>
- Sánchez-Villena, A., & Ventura-León, J. (2024). Depresión según identidad étnica en población peruana: un estudio nacional mediante análisis de redes. *Portal de*

- Sarmiento, A. S., Gómez, A. C., Restrepo, A. A. G., Bolívar, Á. M. B., Pineda, Á. M. G., Gutiérrez, C. A. E., Quiceno, D. E. G., Arango, D. A. G., Mesa, E. D. A., Salazar, E. L., González, G. A. A., Zapata, J. A. S., Santamaría, J. E. V., Fernández, J. E. V., Boss, J., Betancur, W. G., Penagos, L. E. B., Ramírez, L. M. G., Jiménez, L. S. R., ... Quiceno, P. A. D. (2016). *Retos Y Tendencias De La Educación Para La Humanización*. Corporación Universitaria Americana.
https://books.google.com.ec/books?id=V2BgDwAAQBAJ&pg=PA46&lpg=PA46&dq=que+es+defensa+de+los+propios+derechos+como+consumidor+ehs&source=bl&ots=UUNFUMdM-S&sig=ACfU3U0aKvLhbDIV4tzNX4-ruVoYpJiKTg&hl=es419&sa=X&ved=2ahUKEwiQy_HMnqr0AhWKVTABHW MnBVg4ChDoAXoECCQ 63QAw#v=onepage&q=que%20es%20defensa%20de%20los%20propios%20derechos%20como%20consumidor%20ehs&f=false
- Sarzosa Trávez, C. A., Jácome Bósquez, I. J., Cifuentes Álava, D. M., Villarreal Reinoso, M. A., & Oña Chicaiza, L. P. (2023). Depresión Post Pandemia Covid-19 en estudiantes de la carrera de enfermería de Quito-Ecuador. *Revista Cuatrimestral Conecta Libertad*, 7(2), 31–40. <https://orcid.org/0009-0004->
- Sierra-Sánchez, V., Latorre-Coscolluela, C., Rodríguez-Martínez, A., y Vázquez-Toledo, S. (2021). Vínculos entre la timidez y las habilidades sociales: análisis de tendencias entre grupos de edad y sexo. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 32(2), 91- 109. <https://doi.org/10.5944/reop.vol.32.num.2.2021.31280>
- Shao, R., He, P., Ling, B., Tan, L., Xu, L., Hou, Y., Kong, L., & Yang, Y. (2020). Prevalence of depression and anxiety and correlations between depression, anxiety, family functioning, social support and coping styles among Chinese medical students. *BMC psychology*, 8(1), 38. <https://doi.org/10.1186/s40359-020-00402-8>
- Tasé Martínez, M. J., Cajilema Ávila, A. P., & Garzón Zabala, A. E. (2023). Prevalencia y factores asociados a la depresión en jóvenes universitarios en Macas, Ecuador. *Revista Ecuatoriana De Psicología*, 6(16), 256 –. <https://doi.org/10.33996/rep.v6i16.103>
- Teixeira, P. (2021). La terapia cognitivo-conductual y su relevancia en el proceso terapéutico. *Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento*, 1(6), 86-97. <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/psicologia-es/la-terapia-cognitivo>
- Téllez, R., Ibarra, F., Valdez, J., Sánchez, M., Ochoa, A., & Lira, J. (2024). Desarrollo de las habilidades socioemocionales para disminuir los niveles de ansiedad en

- estudantes universitarios. *Iztacala*, 27(4), 1429-1447.
<https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol27num4/Vol27No4Art4.pdf>
- Tomé-Fernández, M., Aranda-Vega, E. M., y Ortiz-Marcos, J. M. (2024). Explorando las habilidades sociales en estudiantes de diversas identidades culturales en educación primaria. *Sociedades*, 14 (9), 158. <https://doi.org/10.3390/soc14090158>
- Ulloa Espín, M. L. (2022). *HABILIDADES SOCIALES Y COMUNICACIÓN ASERTIVA, EN ESTUDIANTES DE DECIMO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA, DE LA U.E. JUAN LEÓN MERA LA SALLE*. [Tesis de grado, Universidad Técnica de Ambato].
<https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/35919/1/TESIS%20Mirian%20Ulloa%20%20%284%29-signed-signed-signed-signed%202.pdf>
- Urdaneta, G., & Morales, M. (2013). Manejo de habilidades sociales e inteligencia emocional en ambientes universitarios. *REDHECS: Revista Electrónica de Humanidades, Educación y Comunicación*, 8(14), 40–60.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4339639>
- Vargas, S. (2021). Factores que inciden en la depresión en estudiantes universitarios: una revisión sistemática. *Conrado*, 17(82), 387-394.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442021000500387
- Vega, N. (2025). *Habilidades sociales y depresión en estudiantes de la carrera de Pedagogía de las Ciencias Experimentales de la Universidad Técnica Del Norte*. [Tesis de Pregrado, Universidad Técnica del Norte].
<https://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/17080/2/FECYT%204781%20TRABAJO%20DE%20GRADO.pdf>
- Velazquez, C., & Méndez, E. (2023). Técnicas de investigación desde un enfoque etnográfico en psicología social. *Revista Estudios Psicológicos*, 3(1), 18-33.
<https://doi.org/10.35622/j.rep.2023.01.002>
- Vizuite, J. (2022). *La ansiedad y su relación con las habilidades sociales en estudiantes universitarios* [Tesis de grado, Universidad Técnica de Ambato]. Repositorio institucional de la Unidad Técnica de Ambato
<https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/36768>
- Vizuite, J. (2022). *La ansiedad y su relación con las habilidades sociales en estudiantes universitarios*. [Tesis de grado, Universidad Técnica de Ambato]. Repositorio institucional de la Universidad Técnica de Ambato
<https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/36768>
- Wenzhen, L., Zhiya, Z., Dajie, C., Ying, P., & Zuxun, L. (2022). Prevalence and associated factors of depression and anxiety symptoms among college students: a systematic

review and meta-analysis. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 63(11), 1222-1230. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13606>

World Health Organization: WHO & World Health Organization: WHO. (2023, 31 marzo). *Depresión*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression>

Yao, Z., & Enright, R. (2021). Un análisis longitudinal de las habilidades sociales y la depresión adolescente: un enfoque multivariado de crecimiento latente. *Int J Psychol Res (Medellín)*, 14(1), 66-77. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8297573/>

Zittoun, T. (2022). Una psicología sociocultural del curso de la vida para estudiar el desarrollo humano. *Desarrollo Humano*, 66(4-5), 310-328. <https://karger.com/hde/article-abstract/66/4-5/310/823963/A-Sociocultural-Psychology-of-the-Life-Course-to?redirectedFrom=fulltext>

ANEXOS

ANEXO 1. Oficio de Decanato Aprobado



FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA
FECYT

Ibarra, 21 de mayo de 2024

PhD. Elmer Meneses

COORDINADOR DE LA CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

Presente

En el marco de las acciones investigativas que la carrera de Psicología está desarrollando como Trabajo de Integración Curricular, solicito comedidamente su autorización y colaboración para que la estudiante SHUCAD AGUIRRE KATHERINE ELIZABETH, C.C.: 172484695-9 del séptimo nivel de la carrera de Psicología, pueda aplicar una encuesta virtual, en el link <https://forms.office.com/r/S9Gwsa3ZW>, a los estudiantes de todos los niveles de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, en aproximadamente 15 minutos, para el desarrollo de la investigación "HABILIDADES SOCIALES Y DEPRESIÓN EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA FECYT", información personal que es anónima y confidencial. Cabe destacar que los resultados obtenidos de la encuesta serán entregados a usted como autoridad máxima de la carrera.

Por la atención favorable a la presente, anticipo mis sinceros agradecimientos.

Atentamente



Doctor
José Revelo
DECANO DE LA FECYT

Revelo
24-05/2024
16 HRS
3 *Almuerzo*

ANEXO 2. Inventario de Depresión de Beck (BDI-II), Adaptación (Aranda, 2015)

Inventario de Depresión de Beck (BDI-2)

Nombre:..... Estado Civil..... Edad:..... Sexo.....
Ocupación Educación:..... Fecha:.....

Instrucciones: Este cuestionario consta de 21 grupos de afirmaciones. Por favor, lea con atención cada uno de ellos cuidadosamente. Luego elija uno de cada grupo, el que mejor describa el modo como se ha sentido **las últimas dos semanas, incluyendo el día de hoy**. Marque con un círculo el número correspondiente al enunciado elegido. Si varios enunciados de un mismo grupo le parecen igualmente apropiados, marque el número más alto. Verifique que no haya elegido más de uno por grupo, incluyendo el ítem 16 (cambios en los hábitos de Sueño) y el ítem 18 (cambios en el apetito)

(CA)

1. Tristeza

- 0 No me siento triste.
- 1 Me siento triste gran parte del tiempo
- 2 Me siento triste todo el tiempo.
- 3 Me siento tan triste o soy tan infeliz que no puedo soportarlo.

(CA)

2. Pesimismo

- 0 No estoy desalentado respecto del mi futuro.
- 1 Me siento más desalentado respecto de mi futuro que lo que solía estarlo.
- 2 No espero que las cosas funcionen para mí.
- 3 Siento que no hay esperanza para mi futuro y que sólo puede empeorar.

(CA)

3. Fracaso

- 0 No me siento como un fracasado.
- 1 He fracasado más de lo que hubiera debido.
- 2 Cuando miro hacia atrás, veo muchos fracasos.
- 3 Siento que como persona soy un fracaso total.

(SM)

4. Pérdida de Placer

- 0 Obtengo tanto placer como siempre por las cosas de las que disfruto.
- 1 No disfruto tanto de las cosas como solía hacerlo.
- 2 Obtengo muy poco placer de las cosas que solía disfrutar.
- 3 No puedo obtener ningún placer de las cosas de las que solía disfrutar.

5. Sentimientos de Culpa (CA)

- 0 No me siento particularmente culpable.
- 1 Me siento culpable respecto de varias cosas que he hecho o que debería haber hecho.

- 2 Me siento bastante culpable la mayor parte del tiempo.
- 3 Me siento culpable todo el tiempo.

6. Sentimientos de Castigo (CA)

- 0 No siento que este siendo castigado
- 1 Siento que tal vez pueda ser castigado.
- 2 Espero ser castigado.
- 3 Siento que estoy siendo castigado.

7. Disconformidad con uno mismo. (CA)

- 0 Siento acerca de mí lo mismo que siempre.
- 1 He perdido la confianza en mí mismo.
- 2 Estoy decepcionado conmigo mismo.
- 3 No me gusto a mí mismo.

8. Auto crítica (CA)

- 0 No me critico ni me culpo más de lo habitual
- 1 Estoy más crítico conmigo mismo de lo que solía estarlo
- 2 Me critico a mí mismo por todos mis errores
- 3 Me culpo a mí mismo por todo lo malo que sucede.

9. Pensamientos o Deseos Suicidas (CA)

- 0 No tengo ningún pensamiento de matarme.
- 1 He tenido pensamientos de matarme, pero no lo haría
- 2 Querría matarme
- 3 Me mataría si tuviera la oportunidad de hacerlo.

10. Llanto (CA)

- 0 No lloro más de lo que solía hacerlo.
- 1 Lloro más de lo que solía hacerlo
- 2 Lloro por cualquier pequeñez.
- 3 Siento ganas de llorar pero no puedo.

11 Agitación (CA)

- 0 No estoy más inquieto o tenso que lo habitual.
- 1 Me siento más inquieto o tenso que lo habitual.
- 2 Estoy tan inquieto o agitado que me es difícil quedarme quieto
- 3 Estoy tan inquieto o agitado que tengo que estar siempre en movimiento o haciendo algo.

12 Pérdida de Interés (SM)

- 0 No he perdido el interés en otras actividades o personas.
- 1 Estoy menos interesado que antes en otras personas o cosas.
- 2 He perdido casi todo el interés en otras personas o cosas.
- 3. Me es difícil interesarme por algo.

13. Indecisión (CA)

- 0 Tomo mis propias decisiones tan bien como siempre.
- 1 Me resulta más difícil que de costumbre tomar decisiones
- 2 Encuentro mucha más dificultad que antes para tomar decisiones.
- 3 Tengo problemas para tomar cualquier decisión.

14. Desvalorización (SM)

- 0 No siento que yo no sea valioso
- 1 No me considero a mi mismo tan valioso y útil como solía considerarme
- 2 Me siento menos valioso cuando me comparo con otros.
- 3 Siento que no valgo nada.

15. Pérdida de Energía (SM)

- 0 Tengo tanta energía como siempre.
- 1. Tengo menos energía que la que solía tener.
- 2. No tengo suficiente energía para hacer demasiado
- 3. No tengo energía suficiente para hacer nada.

16. Cambios en los Hábitos de Sueño (SM)

- 0 No he experimentado ningún cambio en mis hábitos de sueño.
- 1ª. Duermo un poco más que lo habitual.
- 1b. Duermo un poco menos que lo habitual.
- 2a Duermo mucho más que lo habitual.
- 2b. Duermo mucho menos que lo habitual
- 3ª. Duermo la mayor parte del día
- 3b. Me despierto 1-2 horas más temprano y no puedo volver a dormirme

17. Irritabilidad (CA)

- 0 No estoy tan irritable que lo habitual.
- 1 Estoy más irritable que lo habitual.
- 2 Estoy mucho más irritable que lo habitual.
- 3 Estoy irritable todo el tiempo.

18. Cambios en el Apetito (SM)

- 0 No he experimentado ningún cambio en mi apetito.
- 1ª. Mi apetito es un poco menor que lo habitual.
- 1b. Mi apetito es un poco mayor que lo habitual.
- 2a. Mi apetito es mucho menor que antes.
- 2b. Mi apetito es mucho mayor que lo habitual
- 3ª. No tengo apetito en absoluto.
- 3b. Quiero comer todo el día.

19. Dificultad de Concentración (CA)

- 0 Puedo concentrarme tan bien como siempre.
- 1 No puedo concentrarme tan bien como habitualmente
- 2 Me es difícil mantener la mente en algo por mucho tiempo.
- 3 Encuentro que no puedo concentrarme en nada.

20. Cansancio o Fatiga (SM)

0 No estoy más cansado o fatigado que lo habitual.

1 Me fatigo o me canso más fácilmente que lo habitual.

2 Estoy demasiado fatigado o cansado para hacer muchas de las cosas que solía hacer.

3 Estoy demasiado fatigado o cansado para hacer la mayoría de las cosas que solía hacer.

21. Pérdida de Interés en el Sexo (SM)

0 No he notado ningún cambio reciente en mi interés por el sexo.

1 Estoy menos interesado en el sexo de lo que solía estarlo.

2 Estoy mucho menos interesado en el sexo.

3 He perdido completamente el interés en el sexo.

Puntaje Total:

ANEXO 3. Escala de Habilidades Sociales (EHS), Adaptada por (Pazmiño, 2022)



Nombre y apellidos	Edad	Sexo
Centro	Fecha	

ANOTE SUS RESPUESTAS RODEANDO LA LETRA DE LA ALTERNATIVA QUE MEJOR SE AJUSTE A SU MODO DE SER O DE ACTUAR.
 Compruebe que rodea la letra en la misma línea de la frase que ha leído.

- A** No me identifico en absoluto; la mayoría de las veces no me ocurre o no lo haría.
B Más bien no tiene que ver conmigo, aunque alguna vez me ocurra.
C Me describe aproximadamente, aunque no siempre actúe o me sienta así.
D Muy de acuerdo y me sentiría o actuaría así en la mayoría de los casos.

1	A veces evito hacer preguntas por miedo a parecer estúpido. (ASS)	A B C D	1
2	Me cuesta telefonar a tiendas, oficinas, etc. (ASS)	A B C D	2
3	Si al llegar a mi casa encuentro un defecto en algo que he comprado, voy a la tienda a devolverlo. (DPD)*	A B C D	3
4	Cuando en una tienda atienden antes a alguien que entró después que yo, me callo. (DPD)	A B C D	4
5	Si un vendedor insiste en enseñarme un producto que no deseo en absoluto, paso un mal rato para decirle «No». (DNCI)	A B C D	5
6	A veces me resulta difícil pedir que me devuelvan algo que dejé prestado.	A B C D	6
7	Si en un restaurante no me traen la comida como la había pedido, llamo al camarero y pido que me la hagan de nuevo. (HP)*	A B C D	7
8	A veces no sé qué decir a personas atractivas del sexo opuesto. (IIP)	A B C D	8
9	Muchas veces cuando tengo que hacer un halago, no sé qué decir. (IIP)	A B C D	9
10	Tiendo a guardar mis opiniones para mí mismo. (ASS)	A B C D	10
11	A veces evito ciertas reuniones sociales por miedo a hacer o decir alguna tontería. (ASS)	A B C D	11
12	Si estoy en el cine y alguien me molesta con su conversación, me da mucho apuro pedirle que se calle. (DPD)	A B C D	12
13	Cuando algún amigo expresa una opinión con la que estoy muy en desacuerdo, prefiero callarme a manifestar abiertamente lo que yo pienso. (EED)	A B C D	13
14	Cuando tengo mucha prisa y me llama una amiga por teléfono, me cuesta mucho cortarla. (DNCI)	A B C D	14
15	Hay determinadas cosas que me disgusta prestar, pero si me las piden, no sé cómo negarme. (DNCI)	A B C D	15
16	Si salgo de una tienda y me doy cuenta de que me han dado mal la vuelta, regreso allí a pedir el cambio correcto. (HP)*	A B C D	16
17	No me resulta fácil hacer un cumplido a alguien que me gusta. (IIP)	A B C D	17
18	Si veo en una fiesta a una persona atractiva del sexo opuesto, tomo la iniciativa y me acerco a entablar conversación con ella. (IIP)*	A B C D	18
19	Me cuesta expresar mis sentimientos a los demás. (ASS)	A B C D	19
20	Si tuviera que buscar trabajo, preferiría escribir cartas a tener que pasar por entrevistas personales. (ASS)	A B C D	20
21	Soy incapaz de regatear o pedir descuento al comprar algo. (DPD)	A B C D	21
22	Cuando un familiar cercano me molesta, prefiero ocultar mis sentimientos antes que expresar mi enfado. (EED)	A B C D	22
23	Nunca sé cómo «cortar» a un amigo que habla mucho. (DNCI)	A B C D	23
24	Cuando decido que no me apetece volver a salir con una persona, me cuesta mucho comunicarle mi decisión. (DNCI)	A B C D	24
25	Si un amigo al que he prestado cierta cantidad de dinero parece haberlo olvidado, se lo recuerdo. (HP)*	A B C D	25
26	Me suele costar mucho pedir a un amigo que me haga un favor. 	A B C D	26
27	Soy incapaz de pedir a alguien una cita. (IIPCSO)	A B C D	27
28	Me siento turbado o violento cuando alguien del sexo opuesto me dice que le gusta algo de mi físico. (ASS)	A B C D	28
29	Me cuesta expresar mi opinión en grupos (en clase, en reuniones, etc.). (ASS)	A B C D	29
30	Cuando alguien se me «cuela» en una fila, hago como si no me diera cuenta. (DPD)	A B C D	30
31	Me cuesta mucho expresar agresividad o enfado hacia el otro sexo aunque tenga motivos justificados. (EED)	A B C D	31
32	Muchas veces prefiero ceder, callarme o «quitarme de en medio» para evitar problemas con otras personas. (EED)	A B C D	32
33	Hay veces que no sé negarme a salir con alguien que no me apetece pero que me llama varias veces. (DNCI)	A B C D	33

