



UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA
SEDE QUITO
CARRERA DE PSICOLOGÍA

**ANÁLISIS DE LA RELACIÓN ENTRE LAS
HABILIDADES SOCIALES Y LAS REDES DE
APOYO EN ADULTOS JÓVENES DE UN INSTITUTO
UNIVERSITARIO**

Trabajo de titulación previo a la obtención del
Título de Licenciadas en Psicología

AUTOR:

BARRIGA CANACUAN SHIRLEY KATHERINE

CHAMORRO CHUGCHO JOYCE

TUTOR: HUILCA ORTÍZ MARÍA BELÉN

Quito-Ecuador

**CERTIFICADO DE RESPONSABILIDAD Y AUTORIA DEL TRABAJO DE
TITULACIÓN**

Nosotras, Barriga Canacuan Shirley Katherine con documento de identificación N° 1728948249 y Chamorro Chugcho Joyce con documento de identificación N° 1729012714; manifestamos que:

Somos los autores y responsables del presente trabajo; y, autorizamos a que sin fines de lucro la Universidad Politecnica Salesiana pueda usar, difundir, reproducir o publicar de manera total o parcial el presente trabajo de titulación.

Quito, 28 de Julio del año 2025

Atentamente,



Barriga Canacuan Shirley Katherine

1728948249



Chamorro Chugcho Joyce

1729012714

**CERTIFICADO DE CESION DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE
TITULACION A LA UNIVERSIDAD POLITECNICA SALESIANA**

Nosotros, Barriiga Canacuan Shirley Katherine con documento de identificación No. 1728948249 Chamorro Chugcho Joyce con documento de identificación No. 1729012714, expresamos nuestra voluntad y por medio del presente documento cedemos a la Universidad Politecnica Salesiana la titularidad sobre los derechos patrimoniales en virtud de que somos autores de la Sistematización de práctica de investigación y/o intervención: ANÁLISIS DE LA RELACIÓN ENTRE LAS HABILIDADES SOCIALES Y LAS REDES DE APOYO EN ADULTOS JÓVENES EN UN INSTITUTO UNIVERSITARIO, el cual ha sido desarrollado para optar por el título de: Título de Licenciadas en Psicología, en la Universidad Politecnica Salesiana, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente.

En concordancia con lo manifestado, suscribimos este documento en el momento que hacemos la entrega del trabajo final en formato digital a la Biblioteca de la Universidad Politecnica Salesiana.

Quito, 28 de Julio del aiiio 2025

Atentamente,



Barriga Canacuan Shirley Katherine

1728948249



Chamorro Chugcho Joyce

1729012714

CERTIFICADO DE DIRECCIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, Huilca Ortiz Marla Belén con documento de identificación N° 0604082008, docente de la Universidad Politécnica Salesiana, declaró que bajo mi tutoría fue desarrollado el trabajo de titulación: ANÁLISIS DE LA RELACIÓN ENTRE LAS HABILIDADES SOCIALES Y LAS REDES DE APOYO EN ADULTOS JÓVENES EN UN INSTITUTO UNIVERSITARIO, realizado por Barriga Canacuan Shirley Katherine con documento de identificación No. 1728948249 y Chamorro Chugcho Joyce con documento de identificación No. 1729012714, obteniendo como resultado final el trabajo de titulación bajo la opción Sistematización de práctica de investigación y/o intervención que cumple con todos los requisitos determinados por la Universidad Politécnica Salesiana.

Quito, 28 de Julio del año 2025

Atentamente,



Huilca Ortiz María Belén
CI: 0604082008

Dedicatoria y agradecimiento

Hoy, que este primer logro se cumple, quiero agradecer profundamente a quienes lo hicieron posible, ya que no es solo mío, sino de quienes caminaron a mi lado, alentándome en cada paso y recórdandome porque valía la pena continuar.

A Dios, quien es mi guía y refugio en cada momento de incertidumbre, en cada noche de estudio, en cada calificación y en cada desafío. Pero fue gracias a esas situaciones que pude ver su amor, su apoyo y sobre todo su fuerza. Fue su pasión quien me alentó.

A mamá, por ser el pilar más firme en vida, por creer en mí incluso cuando yo misma dudaba, y por enseñarme con su ejemplo que no hay obstáculo imposible de superar.

A mis hermanas, quienes con su amor y alegría se convirtieron en mi motor para seguir adelante, motivándome a ser mejor cada día.

A mis abuelitos, cuyo apoyo ha sido inquebrantable y cuyas enseñanzas y consejos son un tesoro invaluable que me ha acompañado en cada etapa de este proceso

A mi tía Tefi, por ser una fuente de inspiración constante, por su ejemplo de lucha y perseverancia que me motivó a nunca rendirme.

Finalmente a mi querida perrita Vela, quien aunque ya no está para ver este sueño, fue una fiel compañera desde el inicio. Gracias, por que su amor incondicional y compañía hicieron que incluso los días más difíciles fueran más llevaderos.

Isaías 43:19 RVR1960

[19] He aquí que yo hago cosa nueva; pronto saldrá a luz; ¿no la conoceréis? Otra vez abriré camino en el desierto, y ríos en la soledad.

Joyce Chamorro

Quiero agradecer al pilar más importante de mi vida y recordarle que sin él nada sería posible.

A mi papito que es un hombre de admirar, siempre esta con una linda sonrisa, y actitud positiva y siempre ve el lado amable de las cosas y eso me hace sentir que eres mi héroe y que nada te detiene y nos compartes esa actitud positiva que tenemos que poner en la vida. A ti mi papito , que todos los días te levantas por mi y me das lo mejor de ti, cubres todas mis necesidades y me motivas a ser mejor siempre.

Sin ti nada sería posible, quiero dedicarte en su totalidad todo lo que soy y lo que seré en adelante, porque sé que tus manos y tú corazón siempre estarán para sostenerme , te amo inmensamente mi mejora ,eres todo para mí.

Espero que con este primer logro, te sientas orgulloso de mi y sobre todo porque esto es por ti, te mereces esto y más papito, espero algún día recompensar todo lo que me das.

También quiero agradecer a mi Ashly, que siempre me motivó y limpio mis lágrimas cuando tuve momentos difíciles, tú me diste seguridad y confianza de que podía lograrlo todo, y de lo que soy capaz , te amo mucho mi chiquita, nunca dejes de acompañarme en cada paso.

Finalmente pero no menos importante agradecer a mis otros dos chiquitos mis hermanos que me motivan a seguir creciendo para ser su espejo y puedan seguir adelante y sean mejor que yo , a mi novio que siempre estuvo presente y aportó en todo lo que más pudo, en especial por sus palabras de aliento para que siga adelante, gracias por todo.. a ustedes mi pequeña familia.

I. Resumen

El presente trabajo se centra en analizar la relación entre las habilidades sociales y las redes de apoyo en adultos jóvenes en un rango de edad entre 18 y 25 años, son estudiantes de un instituto universitario. El estudio parte de que las habilidades sociales favorecen la creación de vínculos personales firmes, y que las redes de apoyo actúan como una construcción de factores de refugio frente a situaciones difíciles. Se empleó una metodología cuantitativa, no experimental de tipo transversal y correlacional. La muestra fue no probabilística, participaron 101 estudiantes universitarios provenientes de distintas carreras y semestres. Se utilizaron dos instrumentos estandarizados para la recolección de datos, siendo el primer instrumento La Escala de Habilidades Sociales y para las redes de apoyo se utilizó El Test de Apoyo Social MOS. Ambos instrumentos fueron aplicados en una modalidad presencial, mediante formularios digitales, garantizando el cumplimiento de criterios éticos fundamentales, entre ellos la confidencialidad de la información y el consentimiento informado. Según los datos obtenidos, más de la mitad de los estudiantes (54.5%) posee habilidades sociales en un nivel bajo, frente a un (19.8%) que alcanza niveles altos. Contrariamente, un 63.4% de los encuestados indica percibir altos niveles de apoyo social. La relación de ambas variables, habilidades sociales y redes de apoyo mostró una correlación débil ($r = .156$) y no significativa ($p = .119$). Estos hallazgos permiten concluir que, si bien los estudiantes perciben contar con redes de apoyo, muchos carecen de habilidades sociales sólidas.

Palabras clave: Habilidades sociales, integración social, apoyo social

II. Abstract

This study focuses on analyzing the relationship between social skills and support networks in young adults aged 18 to 25 who are students at a university institute. The study is based on the premise that social skills promote the creation of strong personal bonds and that support networks act as a refuge from difficult situations. A quantitative, non-experimental, cross-sectional, and correlational methodology was used. The sample was non-probabilistic, with 101 university students from different majors and semesters participating. Two standardized instruments were used for data collection: the Social Skills Scale and the MOS Social Support Test for support networks. Both instruments were administered in person, using digital forms, ensuring compliance with fundamental ethical criteria, including confidentiality of information and informed consent. According to the data obtained, more than half of the students (54.5%) have low social skills, compared to 19.8% who have high levels. In contrast, 63.4% of respondents reported perceiving high levels of social support. The relationship between the two variables, social skills and support networks, showed a weak ($r = .156$) and non-significant ($p = .119$) correlation.

Keywords: Social skills, social integration, social support

III. Índice de Contenido

I. Resumen.....	7
II. Abstract.....	8
III. Índice de Contenido.....	9
IV. Datos informativos del proyecto.....	11
V. Objetivos.....	12
Objetivo general:.....	12
Objetivos específicos:.....	12
VI. Eje de la intervención o investigación.....	13
Habilidades sociales.....	13
Habilidades sociales en jóvenes universitarios.....	18
Redes de apoyo.....	20
Redes de apoyo en jóvenes universitarios.....	31
VII. Metodología.....	37
VIII. Organización y procesamiento de la información.....	40
IX. Análisis de la información.....	54
SEGUNDA PARTE:.....	55
X. Justificación.....	55
XI. Caracterización de los beneficiarios.....	57
XII. Interpretación.....	59
XIII. Principales logros del aprendizaje.....	64
XIV. Conclusiones y recomendaciones.....	65
XV. Referencias bibliográficas.....	66
XVI. Anexos.....	71

Índice de tablas

Tabla 1. Variables y dimensiones en Habilidades Sociales.....	33
Tabla 2. Variables y dimensiones de Apoyo Social.....	33
Tabla 3: Edades.....	40
Tabla 4: Carreras.....	41
Tabla 5: Semestre.....	43
Tabla 6: Alfa de Cronbach Habilidades Sociales (HS).....	44
Tabla 7: Habilidades sociales - Mujeres.....	45
Tabla 8: Habilidades sociales - Hombres.....	46
Tabla 9: Resumen general de las habilidades sociales.....	46
Tabla 10: Alfa de Cronbach Cuestionario MOS.....	48
Tabla 11: Niveles de apoyo social percibido.....	49
Tabla 12: Nivel de apoyo social percibido - Mujeres.....	51
Tabla 14: Correlación Habilidades Sociales (HS) y Redes de apoyo (RS).....	53

Índice de Gráficos

Gráfico 1: Carreras	42
Gráfico 2: Sexo	44
Gráfico 3: Resumen general de las habilidades sociales	47
Gráfico 4: Niveles de apoyo social percibido	50

IV. Datos informativos del proyecto

Título del trabajo de titulación

“Análisis de la relación entre las habilidades sociales y las redes de apoyo en adultos jóvenes en un instituto universitario”

Delimitación del tema:

El presente estudio analiza la relación entre las habilidades sociales y las redes de apoyo en jóvenes adultos entre 18 y 25 años, estudiantes de un instituto universitario ubicado en el norte de Quito- Ecuador, y provenientes de diversos contextos socioeconómicos. Se empleará un muestreo no probabilístico, conformado por 101 participantes, a quienes se les aplicarán el Test de Habilidades Sociales y el Test de Apoyo Social MOS durante el período académico 2024-2025. El objetivo es generar datos relevantes y contextualizados que permitan diseñar estrategias orientadas a fortalecer las habilidades sociales de los jóvenes.

V. Objetivos

Objetivo general:

Analizar la relación entre las habilidades sociales y las redes de apoyo en estudiantes de un instituto universitario.

Objetivos específicos:

Determinar el nivel de habilidades sociales predominantes en los estudiantes de un instituto universitario.

Explorar la percepción que los estudiantes tienen sobre la cantidad de apoyo social disponible en su entorno.

Identificar si existen diferencias entre hombres y mujeres entre las habilidades sociales y redes de apoyo.

VI. Eje de la intervención o investigación

Habilidades sociales

En las últimas décadas, el estudio de las habilidades sociales ha adquirido una notable relevancia. Inicialmente, este tema no despertaba un gran interés; sin embargo, la comprensión de las habilidades sociales ha sido enriquecida por las perspectivas de diversos autores en el campo. Como señalan Peñafiel y Serrano (como se citó en Acuña et al., 2021), el término “habilidad” hace referencia a un conjunto de comportamientos que no son innatos, sino que se desarrollan con el tiempo, a través del aprendizaje y la práctica. Briones (2019), por su parte, nos presenta una recopilación de definiciones que ofrecen una visión amplia sobre este constructo.

En primera instancia, Zigler y Phillips (como se citó en Briones, 2019) define la habilidades sociales como el ingrediente importante para el inicio de conductas tanto positivas como negativas. Este enfoque propone que para establecer interacciones provechosas o a su vez problemáticas, un punto de partida podría ser las habilidades. Por su parte Lazarus (como se citó en Briones, 2019) las describe como respuestas como poder decir que no, solicitar favores o peticiones, expresar de manera positiva o negativa los sentimientos; comenzar, mantener o culminar conversaciones. Este concepto destaca que dentro de la interacción social se hace visible la diversidad de habilidades y la importancia de poder comunicarse efectivamente en diferentes contextos y situaciones en la vida diaria.

Ambas definiciones entienden a las habilidades sociales como parte importante de la convivencia, sin embargo, difieren en el grado de distinción. Al inicio Zigler y Phillips nos proporcionan un concepto más general y práctico, mientras Lazarus, nos ofrece una perspectiva más detallada y específica a través de ejemplos claros de estas habilidades. Lo que nos permite abordar este concepto desde una perspectiva tanto general como específica.

Monjas (como se citó en Briones, 2019) sustenta que es necesario para interactuar y relacionarse, las habilidades sociales, estas permitirán una comunicación eficaz y satisfactoria con las personas tanto adultas como del mismo grupo de edad. Esta definición resalta que el propósito es posibilitar relaciones positivas y respetuosas con los demás.

Por otro lado, Gismero (como se citó en Briones, 2019) explica a las habilidades sociales como una agrupación de conductas verbales y no verbales, donde las personas dentro de su contexto interpersonal, expresan sus necesidades. Esto resalta la importancia de la expresión y lenguaje corporal y emocional en nuestros vínculos sociales. Camacho (como se citó en Briones, 2019) nos aporta una perspectiva adicional, al mencionar que estas competencias se van construyendo a lo largo de la vida y ayudan a que la persona sea aceptada y respetada en su entorno social. Las dos autoras coinciden en señalar que las habilidades sociales no son pertenecientes al sujeto, sino que, tienen origen en las experiencias y contacto con otras personas. También subrayan la influencia del contexto social y la manera que el sujeto tiene para establecer vínculos positivos.

Caballo, citado en Escales & Pujante (2024), indica que para él, las habilidades permiten a la persona expresar sus deseos, sentimientos, emociones, opiniones o derechos; agrupando en un conjunto de conductas que permiten manejar una situación de manera clara, efectiva y respetuosa. El concepto toma diversos aspectos clave, como la resolución de conflictos, el respeto mutuo y la comunicación efectiva. En resumen, estas habilidades se comprenden como conductas que construyen vínculos con más éxito en diferentes contextos. Vemos en estas últimas definiciones, que ambas coinciden en que las habilidades forman una pieza esencial en la convivencia, el respeto a los demás, la adaptación social y crecimiento del individuo, debido a que estas facilitan una interacción efectiva.

Tomando la teoría de inteligencias múltiples de Howard Gardner (1983), se puede indicar una posible relación significativa entre las habilidades sociales y la inteligencia intrapersonal. Esta última alude a la capacidad de la persona para comprender y regular sus emociones; así como para saber tomar decisiones basadas en el conocimiento de sí mismo. A partir de esta premisa, las habilidades sociales no solo son comportamientos observables, sino que necesitan de un conocimiento propio y de los demás. De esta manera, la definición de Caballo, sobre la manera en que gestionamos nuestras emociones se alinea con la noción de Gardner sobre el conocimiento social, y el autoconocimiento.

Howard Gardner (como se citó en Vásquez et al., 2022) expone que el ser humano al nacer cuenta con diferentes potenciales que pueden movilizarse o fortalecerse en función de su contexto, experiencias personales o estímulos. Y plantea que la inteligencia se desarrolla a lo largo de la vida. En su teoría de las inteligencias múltiples señala la inteligencia intrapersonal, como la competencia de una persona para regular sus emociones, mantener la valoración de uno

mismo, tomar elecciones conscientes y conocerse a sí misma. Lo que significa que al recopilar esta información emocional, sea agradable o desagradable, se usará para abordar una situación según sea necesario.

Complementariamente, Gardner propone la inteligencia interpersonal, esta se refiere a la capacidad para analizar las emociones, para comunicarse efectivamente y establecer relaciones positivas, tomando en cuenta aspectos como la empatía y el liderazgo (como se citó en Cevallos P., 2023). Ambas inteligencias permiten comprender que el ser humano en sus conexiones sociales, está enlazado tanto a nivel individual como a nivel relacional en la formulación de vínculos. Tanto el uno como el otro son esenciales en la etapa de la juventud adulta, en este periodo los jóvenes se ven expuestos a nuevas responsabilidades como el inicio de la vida laboral, la toma de decisiones más complejas; la construcción de nuevos vínculos o fortalecimiento de vínculos existentes, pérdidas, etc. Es por ello, que el desarrollo de la inteligencia intrapersonal favorece estos procesos de construcción de vida laboral, personal y social. Por otro lado, la inteligencia interpersonal permite la adaptación social, la integración al ámbito profesional y la resolución de conflictos.

Complementando esta visión, Goldstein (1987) a través de su clasificación de habilidades sociales. Divide en categorías las habilidades, desde competencias sociales básicas hasta competencia sociales avanzadas. El autor enfatiza, que para el desarrollo de estas habilidades es esencial un proceso gradual y contextual. La clasificación de Goldstein y la propuesta de inteligencias múltiples de Gardner nos permiten comprender cómo las habilidades sociales son fundamentales para afrontar los desafíos de la vida adulta

Como se indicó, Goldstein en (1987), clasificó en seis grupos fundamentales a las habilidades sociales, cada grupo contiene capacidades importantes en el desenvolvimiento social: las primeras habilidades buscan iniciar y mantener interacciones sociales eficaces, ya que, se enfocan en la habilidad de poder escuchar de manera activa para iniciar o sostener una conversación. Por otro lado, las habilidades sociales avanzadas se centran en fortalecer la responsabilidad, la cooperación y la atención en las relaciones interpersonales. La estabilidad y la gestión emocional, se encuentran ligadas a las habilidades relacionadas con los sentimientos. Se centran en la manera de identificar y expresar de manera adecuada los propios sentimientos y analizar las emociones ajenas. También hay algunas que se relacionan con alternativas a la agresión, estas permiten la regulación de emociones, respuesta asertiva a agresiones y manejo de conflictos. Las habilidades para afrontar el estrés están vinculadas con la resiliencia y la tolerancia a la frustración. Como último punto, las habilidades de planificación toman como eje la toma de decisiones estratégicas y la organización personal. (Alquinga N., Morales C., et al. 2023).

Como ya se mencionó anteriormente, ambas teorías, lejos de contradecirse sugieren una posible relación entre las inteligencias de Gardner y las dimensiones de habilidades sociales de Goldstein. Cuando se menciona la inteligencia intrapersonal esta se relaciona de manera directa a la regulación emocional, afrontamiento de estrés y planificación. También, cuando se nombra la inteligencia interpersonal los dos autores mencionan la empatía, la cooperación y la resolución de conflictos.

También se puede mencionar que ambas teorías coinciden en destacar que las habilidades sociales no son innatas, sino que, son adquiridas con el tiempo por medio de experiencias. Esto nos invita a promover espacios que brinden herramientas tanto al autoconocimiento como a las relaciones sociales. En el caso de los jóvenes adultos, este conocimiento teórico resulta útil para esta nueva etapa de vida adulta, donde es necesario muchas de estas habilidades tanto en el entorno académico, social y laboral. Contar con modelo interno firme, es decir, la inteligencia intrapersonal; y al mismo tiempo contar con la capacidad para relacionarse de manera efectiva con los demás, es decir, la inteligencia interpersonal, forman una base fundamental para el bienestar emocional y la adaptación social.

Habilidades sociales en jóvenes universitarios

Esta articulación teórica encuentra respaldo en diversas investigaciones empíricas. Una investigación realizada por Flores et al., (2016) en la Universidad Nacional del Altiplano de Puno evidenció una correlación positiva intensa entre las habilidades sociales y la comunicación interpersonal en una muestra de 606 estudiantes, con un coeficiente de correlación de 0.823. Este dato indica que aquellos estudiantes universitarios con mayor habilidad social, tienden a interactuar y relacionarse de manera efectiva, lo que influye de manera positiva en aspectos tanto académicos como personales.

Otro estudio realizado en 2012, con una muestra de 320 estudiantes de diferentes carreras universitarias. Reveló que la motivación y las expectativas universitarias propias de la etapa, junto con el desarrollo de las habilidades sociales, influyen en la adaptación académica. Los estudiantes que muestran mayor nivel en habilidades, suelen construir relaciones más sólidas con sus compañeros, docentes, autoridades académicas, familiares y el resto de la comunidad

universitaria; lo que posibilita la probabilidad de un crecimiento profesional y personal (Benavides A., Monteiro M., et al, 2021).

Esta idea es complementada por Soto et al. (2020), quien señala que las habilidades no se limitan al hecho de manifestar un equilibrio emocional, sino que se vuelve parte de un estilo de vida y de convivencia. Dentro del contexto universitario, deberán enfrentar no solo los requerimientos académicos como cursar una materia, sino que, deben aprender a relacionarse, comunicarse y convivir con sus compañeros y docentes como parte del proceso de aprendizaje.

Hemos visto que las habilidades sociales en jóvenes adultos son necesarias para llevar esta etapa de vida e importantes para su éxito académico y el bienestar emocional. Tanto las teorías de Gardner como Goldstein proporcionan marcos complementarios para entender cómo se desarrollan estas habilidades. Por su parte, los estudios empíricos mencionados evidencian que las habilidades sociales, son parte de la comunicación y adaptación académica, sin embargo no solo influye en esos aspectos, si no que facilita las relaciones interpersonales, indispensables para su vida diaria universitaria.

Por el contrario, cuando se habla de la carencia de habilidades sociales, usualmente se relaciona con conductas disruptivas que podrían perjudicar los procesos de aprendizaje de la persona. En relación con esto, un desarrollo oportuno de estas habilidades se vincula con una mejora importante en la calidad de vida, considerando como posible factor protector a dichas habilidades. Asimismo, algunas investigaciones proponen que la falta de habilidades sociales está ligada a la presencia de trastornos de personalidad (Moreno & Molero, 2021). En esa misma línea, Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar (2022), advierte que la ausencia de habilidades

sociales puede influir en el desarrollo de trastornos como la ansiedad, la depresión o comportamientos antisociales en jóvenes que cursan esta etapa universitaria. Esto significa, que no solo se verá comprometido el bienestar emocional, sino que se obstaculiza la adaptación del sujeto en espacios académicos y sociales.

Ambas posturas parten de una misma idea: las habilidades sociales no son solo herramientas de interacción, sino factores fundamentales para la prevención de problemas psicológicos y conductuales.

Redes de apoyo

Las redes de apoyo son estructuras sociales que brindan sostén emocional, instrumental o práctico ante las dificultades. Gonzales las define como todo aquello que sirve de soporte al individuo (pareja, familia, estudios, grupos religiosos, entre otros), y destaca su estrecha relación con la percepción de felicidad. Sirlin (2011) menciona que las redes de apoyo constituyen la base sobre la que se dan las ayudas que las personas requieren, ya que a través de ellas se estructuran y toman sentido los roles sociales, contribuye al sentimiento de pertenencia y se favorece la integración social. Al respecto, también se han presentado diversas definiciones que enriquecen este concepto.

Bott (como se citó en Cárdenas & Botia, 2016) considera que una red es una “construcción social en que las unidades externas que la componen mantienen relaciones entre sí”; por su parte, Lopata (como se citó en Cárdenas & Botia, 2016) afirma que una red informal es un sistema de

apoyo social primario integrado al dar y recibir objetos, servicios, apoyo social y emocional, considerados por el receptor y proveedor como importantes. Estas perspectivas coinciden en señalar que las redes no solo cumplen una función de ayuda, sino que son fundamentales para el bienestar emocional, social e integral de los individuos.

Las redes de apoyo, como se mencionó previamente, son estructuras relacionales que proporcionan un sostén emocional y social en el individuo, ante diversas situaciones. Su importancia radica no solo en el respaldo práctico que ofrecen, sino también en el efecto positivo que tienen sobre el bienestar psicológico y la percepción de felicidad (Sirlin, como se citó en Riveros & Molina, 2023).

En conexión directa con las redes sociales, el apoyo social se define como su dimensión funcional, encargada de brindar soporte en distintas situaciones. Según Sirlin (2011), el apoyo social se entiende como un conjunto de transacciones interpersonales caracterizadas por el intercambio de ayuda, afecto, y validación. Esto nos quiere decir que la red social representa una estructura de los vínculos, mientras que el apoyo social se refleja con un significado de calidad y función de dichas conexiones.

Fue en los años sesenta cuando el apoyo social comenzó a adquirir relevancia, gracias a los aportes de John Bowlby (1969), quien nos menciona desde su teoría del apego, en la que destacó la función protectora del afecto en el desarrollo infantil. Más adelante, las contribuciones de dos autores, como Caplan (1974) y Cobb (1976), lo interpretaron como una herramienta clave para aminorar los efectos negativos del estrés. Desde esta perspectiva, el apoyo social constituye un proceso mediante el cual los individuos acceden a distintos tipos de recursos, ya sean

emocionales, materiales, o informativos, especialmente en contextos de retos o en contextos de crisis. Johnson y Sarason (1979) enfatizan el papel de la confianza en estas relaciones, y Thoits (1982) recalca la relevancia en la satisfacción de necesidades esenciales como la pertenencia, la identidad, y el afecto. Según Israel (1982) y Gottlieb (1983), el apoyo social puede presentarse en distintas formas, ya sea emocional, instrumental o mediante la sola compañía, todas ellas capaces de generar efectos positivos en la persona que lo recibe, (Estrella J.,1991).

En suma, las redes de apoyo brindan la estructura desde donde se origina el apoyo social, y este último le da sentido y utilidad a la red. Ambos conceptos están profundamente entrelazados, ya que, sin la calidad del apoyo, la red se vuelve ineficaz, y sin una red estructurada, el apoyo carece de canal para fluir adecuadamente.

Las redes de apoyo social, el apoyo social, y especialmente el concepto de apoyo social, constituyen uno de los temas centrales en los que coinciden diversas áreas de la psicología. En general, el apoyo social se ha utilizado como un constructor capaz de dar relevancia en las teorías sobre factores de riesgo y factores de protección, ante determinados eventos vitales (Barrón A., 1996).

A partir de esto, se hace necesaria una recopilación de información sobre las diversas definiciones que se contemplan dentro de las redes de apoyo.

En esta línea, las redes sociales y el apoyo que proporcionan han sido reconocidos como un factor central que puede explicar el bienestar de individuos expuestos a la adversidad. La investigación en este campo suele distinguir entre los aspectos estructurales, como el tamaño de la red o la fuerza de los vínculos con sus miembros, y los aspectos cualitativos del apoyo que

derivan de la valoración subjetiva de la persona sobre la calidad del apoyo recibido (Melkman, 2017). No obstante, comprender las redes sólo desde su dimensión estructural sería insuficiente. Diversos autores han señalado la importancia de considerar el componente subjetivo del apoyo, especialmente con mayor fuerza el alivio frente a situaciones adversas.

Por tanto, considerando la importancia del papel que desempeñan las redes sociales y del apoyo que son fundamentales, especialmente en contextos de adversidad. No solo es un conteo de cuántas personas suelen estar presentes en nuestra vida cotidiana, sino desde una perspectiva del valor emocional, la confianza y la sensación de ser entendidos por el otro; esta es una percepción subjetiva de cómo sentirse comprendido, acompañado, querido, etc., pero que puede marcar una gran diferencia en cómo se va a enfrentar el dolor, las adversidades, la felicidad o extensas situaciones diarias de la vida, recordando que la importancia de las redes de apoyo es la calidad del vínculo humano.

En este sentido, la confianza se convierte en elemento clave, tal como señala Avila-Toscano (2009), la confianza también ha sido considerada como un ingrediente fundamental para las relaciones sociales puesto que permite a los individuos consolidar sus vínculos al dotarlos de fortaleza y calidad, a la vez que le otorgan la posibilidad de experimentar mayor tranquilidad y libertad para contar y compartir problemas y necesidades con la red en aquellas situaciones o momentos en que requiera el apoyo y el soporte de esta.

Siguiendo esta línea sobre el valor de los vínculos sólidos y confiables, a esto se suma lo planteado por Antonucci y Jackson (como se citó en Contreras & Hernández, 2019), quienes destacan que las redes de apoyo son relaciones recíprocas en las que se brinda ayuda, afecto y

reconocimiento mutuo. Estas redes, como parte de una estructura, no solo ofrecen protección, sino compañía y recursos fundamentales para enfrentar los retos de la vida diaria, desde una perspectiva de conjunto estos elementos permiten comprender por qué las redes de apoyo no solo influyen en el bienestar, sino que se constituye como un pilar fundamental para la resiliencia individual.

Como se ha demostrado ampliamente, las redes sociales de apoyo constituyen un recurso indispensable para satisfacer las necesidades, afrontar los problemas y sostener una adecuada calidad de vida de las personas (Contreras & Hernández, 2019).

En este sentido, siguiendo la línea de pensamiento de Gergen (2007), el individuo sólo puede constituirse como sujeto dentro de lo social a partir de interacciones específicas con los demás, en espacios donde no solo está presente, si no en los que es reconocido y validado en su rol. Asistir a un trabajo o a una clase, por ejemplo, no tiene sentido pleno si no hay una interacción con los pares que lo identifiquen y sostengan en esa dinámica. Esta necesidad de vínculo interpersonal nos lleva a reafirmar la importancia de las redes de apoyo cercanas.

Como han señalado Snyder y Pearse (2010), en momentos de crisis o enfermedad, las redes más significativas suelen ser la familia y los amigos, quienes actúan como fuente principal de contención. En la misma línea, Antonucci y Jackson (como se citó en Contreras & Hernández, 2019) destacan que contar con una red de apoyo sólida está asociado a mayores niveles de motivación, un mejor estado de ánimo y mayor tranquilidad emocional. Es decir, la comprensión del apoyo social no solo puede limitarse al plano interpersonal, sino que debe analizarse desde una perspectiva más amplia que considere el entorno completo del individuo. Para integrar estos

aportes y entender cómo estas interacciones impactan en el desarrollo humano, resulta pertinente incorporar la teoría ecológica de Bronfenbrenner, la cual permite analizar cómo el entorno social, desde los vínculos más cercanos hasta las estructuras más amplias, influyen en la constitución del sujeto y en su bienestar a lo largo del tiempo.

Bronfenbrenner (1987) asegura que “los ambientes naturales son la principal fuente de influencia sobre la conducta humana”, de esta manera ofrece un entendimiento, como él mismo lo denomina “ecológico”. Desde su mirada, Bronfenbrenner divide los sistemas humanos en seis con el propósito de explicar la complejidad en cada uno de los sistemas y de cómo cada una de estas unidades interactúan entre sí. Bronfenbrenner nos menciona que el microsistema es el nivel más cercano al sujeto, (roles, relaciones, y comportamientos), es decir su hogar, su lugar de trabajo, sus amigos, y cualquier otro espacio que frecuente (Palomeque S., 2019). Es en esta unidad que las relaciones interpersonales son más directas y de suma importancia, en la que se establecen vínculos fuertes, por ejemplo, la presencia de los padres (hogar), serán quienes brindaran afecto, acompañamiento, guía, ayuda emocional y ellos forman una esfera esencial para el soporte a situaciones adversas. Sin embargo, el sujeto no interactúa únicamente en un solo ámbito cercano, por lo que es necesario considerar cómo estos entornos se relacionan entre sí.

Una vez comprendida la influencia directa que ejerce el microsistema sobre el individuo es necesario ampliar nuestra mirada hacia el mesosistema, Torricoto (como se citó en Palomeque S., 2019) lo define como aquellos entornos en los cuales el sujeto participa activamente y regularmente a los círculos sociales a los cuales pertenece , considerando otro sistema hecho de microsistemas , es decir, hace referencia a una interacción entre los distintos microsistemas, se puede ver reflejado cuando hay una buena relación entre la familia y la escuela, y se logra generar

una red de apoyo coordinada que permitirá fortalecer al individuo desde ambas esferas, esta relación e interacción potencia el bienestar social y emocional generando estrategias de afrontamiento.

Hay niveles de relación dentro de este sistema, ya que no todos los grupos con los que interactúa el individuo tienen la misma frecuencia ni el mismo grado de cercanía. Las relaciones más constantes y significativas se consideran vínculos primarios, debido a la conexión afectiva que generan. En un nivel intermedio se encuentran aquellas interacciones complementarias, mientras que existen también contextos en los que la persona participa de forma involuntaria, y que se reconocen como relaciones indirectas o circunstanciales (Parra y Rubio, 2017).

Más allá de las relaciones directas e interacciones frecuentes que caracterizan a estas dos unidades, el exosistema son todos los espacios donde el sujeto no influye de manera activa o directa, aunque lo que ocurre en dichos espacios afecte al sujeto de manera directa, como grupos de amigos y la familia de la pareja (Parra y Rubio, 2017). Estos contextos intermedios, aunque menos visibles, ya nos permiten entender que la vida del sujeto está influida por sistemas cada vez más amplios.

En un nivel más amplio se encuentra el macrosistema, siendo este el contexto social, político, económico, religioso y cultural, en el que nacen los sujetos, este sistema es fundamental en el entendimiento de la teoría debido a que atraviesa de manera transversal la vida de todos los sujetos, él nos permite tener una mirada con respecto al cómo frente a la conformación de diferentes grupos, o como afectan a los imaginarios sociales al comportamiento de elementos más complejos (Bronfenbrenner, 1987).

En definitiva, todos estos niveles del entorno propuestos por Bronfenbrenner permiten comprender cómo las redes de apoyo social no solo se construyen desde la interacción inmediata, sino también desde estructuras más amplias que configuran la vida de las personas. Tal como señala Cepal y Avila-Toscano (2009), el apoyo social se manifiesta en relaciones interpersonales de intercambio que facilitan a los individuos mejorar sus condiciones materiales, emocionales y de salud, y afrontar con mayor resiliencia las adversidades que enfrentan. Este enfoque integral refuerza la importancia de considerar el entorno como un sistema interdependiente y dinámico, donde el bienestar humano se construye de manera colectiva.

Una vez comprendidas las múltiples definiciones del apoyo social, desde sus orígenes vinculados a la teoría del desapego de Bowlby hasta su consolidación como un sistema de recursos provistos a través de vínculos con otros individuos, grupos o instituciones es posible entender la relación que este concepto mantiene con las redes de apoyo, ya sea de forma emocional, instrumental o simbólica. En este sentido, el apoyo social, el apoyo social no puede pensarse de forma aislada, sino que cobra sentido dentro de esta conexión social que facilita el intercambio recíproco de ayuda, apoyo, y recursos.

En la actualidad se carece de un consenso sobre la definición de apoyo social de modo que existen tantas definiciones como trabajos sobre el tema de entre ellos las definiciones más conocidas destacan las de Thoits y Bowling por su claridad.

Thoits lo define como, el grado en el que las necesidades sociales básicas de las personas son satisfechas a través de, la interacción con nosotros entendiendo como necesidades básicas a la

afiliación, el afecto, la pertenencia, la identidad, la seguridad y la aprobación. Bowling por su parte define el apoyo social como el proceso interactivo en el que el individuo consigue ayuda emocional instrumental o económica de la red social en la que se encuentra.

Existe un carácter multidimensional del apoyo social es decir es objeto de controversia no todos los investigadores están de acuerdo con la idea de la existencia de varias dimensiones en el apoyo social. Sherbourne y Stewart (s/f) definen cuatro dimensiones distintas del apoyo social, emocional/ informacional, instrumental, afectivo, e interacción social positiva. Cada una de ellas con características diferentes respecto al resto.

Para definir las diferentes fuentes de apoyo social han sido propuestas diversas clasificaciones, House propone una relación de nueve fuentes de apoyo social, cónyuge /o compañero, otros familiares, amigos, vecinos, jefes o supervisores, compañeros de trabajo, personas de servicio, o cuidadores, grupos de autoayuda, y profesionales de salud, o servicios sociales, otras clasificaciones proponen la división de las redes de apoyo social y naturales, es decir familia, amigos, compañeros de trabajo, y organizaciones, como por ejemplo grupos de ayuda mutua, o asociaciones, voluntariado, o ayuda profesional, también existe la clasificación en redes informales, que son aquellas que están más cercas del individuo siendo la principal, en este caso la familia y las redes formales que están formadas por aquellos individuos que pertenecen a la red de cuidadores del servicio de sanitarios y sociales.

De hecho, House (1981) resalta que la familia está considerada como el grupo de apoyo más importante con el que se puede contar. Es por ello que con frecuencia las personas que pertenecen a familias funcionales tienen mejores niveles de salud debido a los recursos

emocionales y materiales que obtienen de ella. Dentro de esta estructura de la familia se establecen reglas sociales y se desarrollan los diferentes roles que son necesarios para una evolución personal, de modo que la familia se conforma como la unidad básica de la relación en nuestra sociedad y como el tipo de organización humana más duradero y universal.

Esta visión de la familia como núcleo de apoyo fundamental también se corresponde con la teoría ecológica del desarrollo humano de Bronfenbrenner, en la que la familia forma parte del microsistema, es decir, el entorno más cercano e inmediato del individuo. Ambos autores coinciden en destacar que es precisamente en este contexto íntimo y cercano donde se construyen y fortalecen las capacidades sociales, emocionales y psicológicas de las personas. Así tanto House como Bronfenbrenner coinciden en que el contexto familiar representa una base esencial sobre la cual se construyen capacidades sociales, emocionales y psicológicas de las personas.

Además de clasificar las diversas fuentes del apoyo social, House (1982) destaca que este fenómeno también se manifiesta a través de distintas dimensiones funcionales, lo cual permite comprender la diversidad de formas en que el apoyo se experimenta, se ofrece y se percibe en las relaciones humanas. Estas dimensiones permiten comprender de mejor manera la complejidad de las relaciones de apoyo que rodean al individuo. Entre ellas se encuentran:

El apoyo emocional, que se relaciona con el cariño, la empatía, y la comprensión. Es considerado uno de los tipos más significativos, ya que cuando las personas afirman sentirse apoyadas, usualmente hacen referencia a este tipo de interacción.

El apoyo informativo, que implica proporcionar información útil para que la persona pueda enfrentar una situación difícil. A diferencia del apoyo instrumental, este no representa una

solución directa, sino que capacita al individuo para tomar decisiones o encontrar salidas por sí mismo.

El apoyo instrumental, que se refiere a la ayuda concreta o material ofrecida a alguien, como lo que sería colaborar con tareas, brindar recursos, o acompañar a una cita médica, y que tiene un impacto directo en la resolución de una necesidad.

El apoyo afectivo, centrado en la manifestación de amor y afecto por parte del grupo más cercano del individuo, este tipo de apoyo fortalece el sentido de pertenencia, y vínculo emocional, dentro de las relaciones interpersonales.

La interacción social positiva, entendida como la disponibilidad para compartir tiempo, actividades recreativas, o momentos de esparcimiento con los demás, este tipo de interacción contribuye al bienestar emocional y a la creación de espacios de distracción y disfrute.

En este sentido, House (1981) enfatiza que el apoyo social no solo actúa como un recurso protector frente a situaciones adversas, sino que también se constituye un pilar fundamental para el bienestar integral del individuo. Reconoce que quienes cuentan con redes de apoyo sólidas, ya sean familiares, amigos, instituciones, poseen mayores capacidades de adaptación, afrontamiento y satisfacción personal.

Redes de apoyo en jóvenes universitarios

La entrada a la educación superior es un momento difícil para la vida del estudiante, dado que está constantemente en un periodo de transición que surge como un detonante de nuevas adquisiciones y reestructuraciones personales con consecuencias tanto en el desarrollo cognitivo como psicosocial (Sousa, López y Ferreira , 2013).

Por consiguiente, Fernández y Polo (2011) sugieren la necesidad de que las universidades provean al estudiante de nuevo ingreso, con una serie de herramientas básicas para que la adaptación al contexto universitario sea lo más exitosa posible. En esta búsqueda de estrategias, los jóvenes se apoyaron en sus redes familiares y sociales, algunas ya establecidas y otras que surgieron con la entrada a la universidad.

En cuanto a las características de la población estudiada, Uriarte en su artículo “En la transición a la edad adulta. Los adultos emergentes” nos menciona que se caracterizan por encontrarse en una etapa de transición entre la adolescencia y la adultez, con edades comprendidas entre los 18 y 25 años, aunque en ocasiones se extiende hasta los 30 años. En esta fase, estos individuos dejan atrás la dependencia típica de la niñez, pero aún no asumen plenamente responsabilidades propias de la vida adulta. En la transición hacia la adultez no solo se ve implicada la edad cronológica, puesto que está trazado por otros aspectos como el contexto social y cultural. Algunos momentos de esta etapa integran decisiones importantes como la independencia, el inicio de la vida laboral; junto con el cierre del ciclo académico. En términos apropiados, la adultez emergente se identifica por un desequilibrio entre la madurez biológica la cual ha sido alcanzada, y la madurez emocional que aún se encuentra en desarrollo.

En esta etapa la autonomía y la libertad que acompaña la adultez es valorada por los jóvenes, se centran en el presente y buscan que sus decisiones sean propias, sin embargo en la mayoría de casos aún se tiene una dependencia económica y emocional hacia sus padres. Esta dependencia, lleva a que este periodo se caracteriza por intentar abandonar el control parental, reconstruir la identidad personal y desarrollar independencia emocional. Las relaciones de ocio

son importantes para el disfrute personal, mientras que las responsabilidades y toma de decisiones, se posponen al verse como roles de la vida adulta.

Se ha mencionado que las habilidades sociales son aprendidas y moldeadas a partir de las experiencias personales, las cuales permiten al joven expresar necesidades, demandas, emociones, resolver conflictos, establecer relaciones saludables y mantener una comunicación efectiva con su contexto, es decir, permiten que la interacción interpersonal sea más fácil. También estas habilidades actúan como un factor protector ante situaciones de estrés como lo es la etapa universitaria. Un joven adulto, con competencias sociales fuertes tiene mayor posibilidad de construir vínculos saludables y duraderos, que son esenciales en la formación de redes de apoyo emocional, académico y personal.

Las redes de apoyo emocionales, académicas, familiares y amistosas, no se construyen espontáneamente. Para ello se requiere de competencias antes mencionadas como la escucha activa, la empatía, la resolución de conflictos, comunicación efectiva y la capacidad para expresar necesidades y emociones. En consecuencia, la presencia o ausencia de habilidades establece el nivel de implicación de la persona dentro de estas redes y la calidad de vínculos que construye.

Tabla 1. Variables y dimensiones en Habilidades Sociales

VARIABLES	DIMENSIONES
	Habilidades sociales básicas
	Habilidades sociales avanzadas

Habilidades sociales	Habilidades relacionadas con los sentimientos
	Habilidades alternativas a la agresión
	Habilidades para hacer frente al estrés
	Habilidades de planificación

Fuente: Elaboración Propia

Tabla 2. Variables y dimensiones de Apoyo Social

VARIABLES	DIMENSIONES
Apoyo social	Apoyo emocional
	Apoyo informativo
	Apoyo instrumental
	Apoyo Afectivo
	Interacción social positiva

Fuente: Elaboración Propia

Objeto de la intervención

Este estudio se centrará en el análisis de las habilidades sociales en el desarrollo y mantenimiento de las redes de apoyo entre jóvenes de 18 a 25 años de un instituto universitario.

La investigación se realizará a lo largo del año lectivo 2025-2026, buscando reunir evidencia que contribuya a comprender el fenómeno en cuestión.

Este tema fue elegido por el interés personal en comprender cómo se desarrollan las

habilidades sociales en jóvenes adultos y la importancia de estas para formar las redes de apoyo que beneficiará tanto a su bienestar emocional, académico y sobre todo social. La etapa de la adultez joven representa una etapa sumamente importante experimentando cambios y crecimiento, se busca ser un individuo independiente, construir relaciones valiosas y estables, y se asume responsabilidades diversas, propias del ámbito académico, profesional y personal del individuo.

De esta manera se resalta la necesidad de intervenir en el fortalecimiento de las habilidades sociales como factores protectores, frente a problemáticas comunes dentro de esta etapa evolutiva, entre ellas, el acoso, la exclusión social, y diversas dificultades emocionales.

El instituto universitario se encuentra ubicado dentro de un contexto urbano, con amplia diversidad socioeconómica y cultural. Considerando una población de alrededor de 100 estudiantes, se estima la posible presencia de problemáticas como la exclusión social, y desafíos en la gestión de conflictos. Estos antecedentes destacan la relevancia de profundizar en la comprensión de cómo las habilidades sociales son un papel de suma relevancia para lograr establecer redes de apoyo efectivas.

La evidencia científica respalda la importancia de las habilidades sociales como un componente relevante en el desarrollo de la adultez joven, al promover su adaptación efectiva y relaciones funcionales en contextos variados. Investigaciones actuales han evidenciado que la falta de estas habilidades se encuentra conectado con conductas disfuncionales, tanto en los contextos familiares como sociales. En este sentido González & Morelo (2021) señalan que los jóvenes con déficits en habilidades sociales tienden a mostrar conductas disruptivas y problemas con el consumo de sustancias, afectando negativamente su calidad de vida.

Asimismo, se ha evidenciado una asociación estadísticamente significativa entre el funcionamiento familiar y las competencias sociales en jóvenes adultos. En la actualidad, se

identificó que el 59.2% de los participantes perciben una funcionalidad familiar débil, lo que se asocia con niveles menores de habilidades sociales. De igual manera, la capacidad para establecer y conservar amistades estables y saludables depende en gran parte de las experiencias tempranas de apego y las habilidades sociales desarrolladas en la infancia y adolescencia. (Huancayo,2024).

El estudio parte de la problemática enfocada en cómo el bajo desarrollo de habilidades sociales en los jóvenes adultos del instituto dificulta la creación de redes de apoyo sólidas, fundamentales para su bienestar. La falta de habilidades sociales se refleja en dificultades para establecer vínculos interpersonales saludables, lo cual puede derivar en aislamiento social, y en una menor percepción del apoyo emocional disponible. Un estudio reciente señala que el aislamiento social está estrechamente relacionado tanto a trastornos mentales, como a trastornos de conducta, como la depresión y la ansiedad, además de incrementar el riesgo de enfermedades físicas.(Gia Miami, 2023). La falta de habilidades sociales se traduce en dificultades para formar relaciones interpersonales favorables, lo que puede conducir a la exclusión social y a una disminución en la percepción del apoyo emocional. Esta carencia se hace presente en dificultades para lograr obtener relaciones interpersonales saludables, lo cual puede resultar en el aislamiento social junto con una disminución del apoyo emocional percibido. De acuerdo con Understood (2014), los jóvenes que presentan dificultades en habilidades sociales pueden enfrentar aislamiento social y baja autoestima.

De igual forma, la ausencia de estas competencias puede incrementar una mayor vulnerabilidad ante factores negativos y conductas de riesgo, dado que no se cuenta con una red de apoyo que ofrezca orientación y soporte emocional. La ausencia de habilidades sociales puede provocar obstáculos en la comunicación y la resolución de conflictos, elementos importantes para

el desarrollo de vínculos interpersonales saludables. (INPA, 2023). Aunque este tema ha recibido una atención creciente, sigue siendo necesario investigar cómo estas variables interactúan dentro del contexto de instituciones universitarias caracterizadas por su diversidad socioeconómica y cultural.

¿Cuál es la relación entre las habilidades sociales y las redes de apoyo en adultos jóvenes de un instituto universitario?

VII. Metodología

La presente investigación emplea un enfoque cuantitativo con un alcance descriptivo que busca analizar, describir y recopilar información sobre variables vinculadas con las habilidades sociales en jóvenes adultos. No se realizará la manipulación intencionada de las variables para valorar su impacto sobre las otras, es decir, la metodología que se aplicará será no experimental. Por lo que el fenómeno estudiado será observado en su contexto natural. ATLAS.ti (2024) nos dice que el estudio transversal es una investigación que tiene como herramienta principal la observación, y que analiza datos de una muestra en un contexto y momento específico. Este diseño se emplea dentro de esta investigación, ya que para la muestra seleccionada se busca determinar la prevalencia de ciertas características. El estudio transversal se aplica en distintas áreas del conocimiento, con el objetivo de analizar variables específicas, y obtener un panorama general con recursos y tiempo determinado (ATLAS.ti, 2024).

En cuanto a los instrumentos se realizará la transcripción de los ítems a un formato digital utilizando la plataforma de Google Forms, esto nos permitirá aplicar de manera virtual en los dispositivos electrónicos de los participantes voluntarios. Se llevará a cabo la aplicación, de una a

dos sesiones presenciales, organizadas previamente con la institución, con el objetivo de supervisar y orientar correctamente el proceso.

Acerca de las consideraciones éticas, se asegura el cumplimiento de normas que protejan los derechos de los participantes. Para ello, se utilizará un consentimiento informado asegurando su participación completamente voluntaria de los jóvenes adultos. En este consentimiento se especificará la confidencialidad de los datos recopilados, así como el uso exclusivo de la información para fines académicos de esta investigación. Además, se explicará a los participantes que sus respuestas serán tratadas de manera anónima y que podrán retirarse del estudio en cualquier momento sin consecuencias negativas.

El instrumento principal para la recolección de datos será: La Escala de Habilidades Sociales, desarrollada por Elena Gismero Gonzalez en 2002, fue adaptada en Perú por la psicóloga Alejandra Palacios Banchemo. Este instrumento consta de 33 ítems, de los cuales 28 están orientados a identificar déficits en habilidades sociales o problemas de inserción, mientras que los 5 restantes evalúan el desarrollo de dichas habilidades. Las respuestas se presentan en una escala de cuatro opciones: a) “no me identifico en absoluto”, b) “más bien no tiene que ver conmigo”, c) “me describe aproximadamente”, y d) “muy de acuerdo”. La puntuación oscila entre 4 y 1, aunque los ítems 3, 7, 16, 18 y 25 son inversamente puntuados. Una mayor puntuación total refleja un fortalecimiento de las habilidades sociales y la asertividad en diversos contextos.

Según Gismero (2022) el instrumento se organiza en seis subescalas: autoexpresión en situaciones sociales (ítems 1,2,10,11,19,20,28,29, defensa de derechos como consumidor (ítems

3,4,12,21,30), expresión de enfado o disconformidad (ítems 13,22,31,32), decir no y finalizar interacciones (ítems 5,14,15,23,24,33), realizar peticiones (ítems 6,7,16,25,26) e iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto (ítems 8,9,17,18,27). La interpretación de los resultados se basa en la suma de las puntuaciones, comparándolas con los percentiles de las tablas de baremos: un percentil menor o igual 25 indica un nivel bajo de habilidades sociales, de 26 a 74 representa un nivel medio, y 75 mayor o igual se asocia a un nivel alto.

Por otro lado, el Test de Apoyo Social de MOS (Medical Outcomes Social Support Survey) es un instrumento ampliamente utilizado para evaluar la percepción que los individuos tienen sobre la cantidad y calidad del apoyo social disponible en su entorno. Fue desarrollado por Sherbourne y Stewart (1991). Está compuesto por 20 ítems, y se divide en cinco dimensiones; índice global de apoyo social, apoyo emocional (ítems 3,4,8,9,13,16,17,19), apoyo material (ítems 2, 5, 12, 15), apoyo afectivo (ítems 6, 10, 20) y relaciones sociales de ocio y distracción (ítems 7, 11, 14, 18). Usa una escala de Likert de 5 puntos donde 1 significa “nunca” y 5 significa “siempre”. El apoyo instrumental, busca evaluar cómo la ayuda material puede ser medida; como por ejemplo el apoyo económico. El apoyo emocional se relaciona con conductas que proporcionan sentimientos de bienestar y apoyo a través de actos. El apoyo afectivo evalúa la disponibilidad para expresar afecto, finalmente las relaciones sociales de ocio y distracción se vinculan con la frecuencia de estas interacciones.

En este instrumento su formato puede ser aplicado de manera individual o grupal. Es recomendable que en ambos reactivos se responda de manera honesta, para garantizar que las respuestas sean confiables así como los resultados. Tanto la Escala de Habilidades Sociales como el Test de Apoyo Social de MOS en este trabajo serán administrados de manera grupal, ya que se

busca asegurar una clara comprensión de cada ítem y el propósito de cada instrumento por medio de una explicación previa.

La aplicación del Test de Apoyo Social MOS se llevará a cabo siguiendo los mismos principios de confidencialidad, consentimiento informado y respeto por los derechos de los participantes voluntarios que se mencionan para la Escala de Habilidades Sociales. Con anterioridad cada estudiante será informado sobre la intención de la investigación, se pondrá en conocimiento que su participación es totalmente voluntaria y sus respuestas serán privadas con uso exclusivo para fines académicos.

Este instrumento será utilizado para analizar la segunda variable principal del trabajo “redes de apoyo en jóvenes adultos”. Ambos resultados nos permitirán visualizar en conjunto qué dimensiones son más predominantes en relación con las habilidades sociales y redes de apoyo en los jóvenes adultos.

El diseño descriptivo y enfoque correlacional permiten analizar de manera detallada las variables mencionadas. Este estudio es relevante, debido a que las competencias sociales están ligadas con la integración social, el rendimiento académico y la adaptación social. El análisis de los datos obtenidos se realizará mediante técnicas estadísticas descriptivas, como la media, la mediana o la moda, para resumir y representar las características principales de las habilidades sociales en la muestra estudiada.

Pregunta clave

¿Cuál es la relación entre las habilidades sociales y las redes de apoyo en adultos jóvenes en un instituto universitario?

VIII. Organización y procesamiento de la información

Datos Sociodemográficos

Tabla 3: Edades

Edad	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Válido	Porcentaje Acumulado
18 años	11	10.9	10.8	10.8
19 años	29	28.7	28.4	39.2
20 años	13	12.9	12.7	52.0
21 años	12	11.9	11.8	63.7
22 años	11	10.9	10.8	74.5
23 años	7	6.9	6.9	81.4
24 años	6	5.9	5.9	87.3
25 años	3	3.0	2.9	90.2
26 años	10	9.9	9.8	100.0
Total	101	100.0	100.0	

Fuente: Elaboración propia

La Tabla 3 presenta la distribución de las edades de los estudiantes que participaron en el estudio. Se observa que la edad más predominante es 19 años representando el 28.7% de la muestra. En cuanto a la edad menos predominante un 9.9% de estudiantes tienen 26 años.

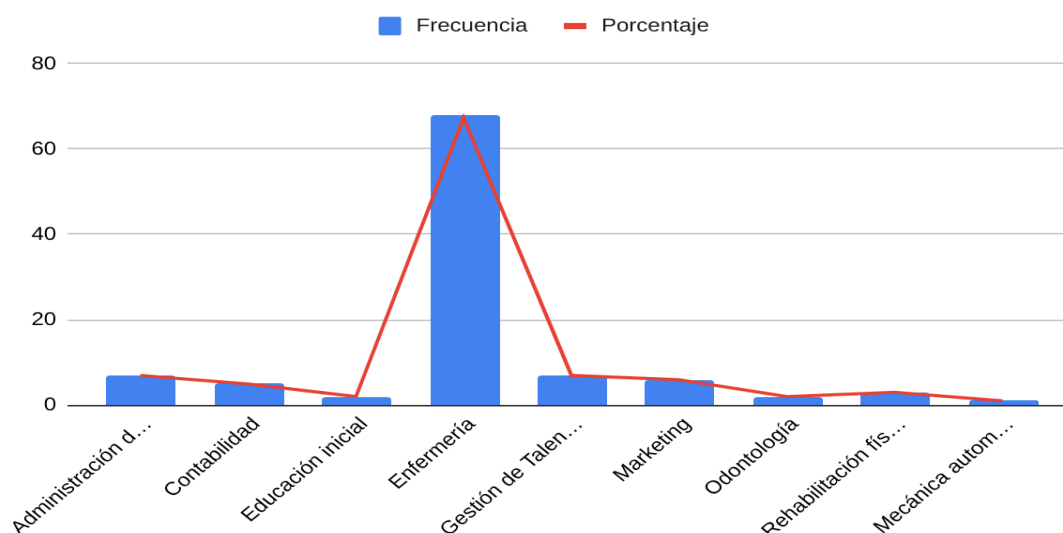
Tabla 4: Carreras

Carreras	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Válido	Porcentaje Acumulado
Administración de empresas	7	6.9	6.9	6.9
Contabilidad	5	5.0	5.0	11.9
Educación inicial	2	2.0	2.0	13.8
Enfermería	68	67.3	67.3	81.2
Gestión de Talento humano	7	6.9	6.9	88.1
Marketing	6	5.9	5.9	94.0
Odontología	2	2.0	2.0	96.0
Rehabilitación física	3	3.0	3.0	99.0
Mecánica automotriz	1	1.0	1.0	100.0
Total	101	100.0	100.0	

Fuente: Elaboración propia

En la Tabla 4 se detallan las carreras que cursan los estudiantes. El resultado con mayor predominancia es la carrera de Enfermería que representa el 67.3%. Continúa administración de empresas y gestión de Talento humano con un 6.9%, mientras que contabilidad y marketing alcanzan el 5.0% y 5.9%, respectivamente. Las carreras con menor representación son educación inicial y odontología con el 2.0% cada una y mecánica automotriz solo con el 1.0%.

Gráfico 1: Carreras



Fuente: Elaboración propia

El Gráfico 1 representa de manera visual la distribución de los estudiantes según sus carreras, se aprecia de manera clara y rápida el predominio de la carrera de Enfermería.

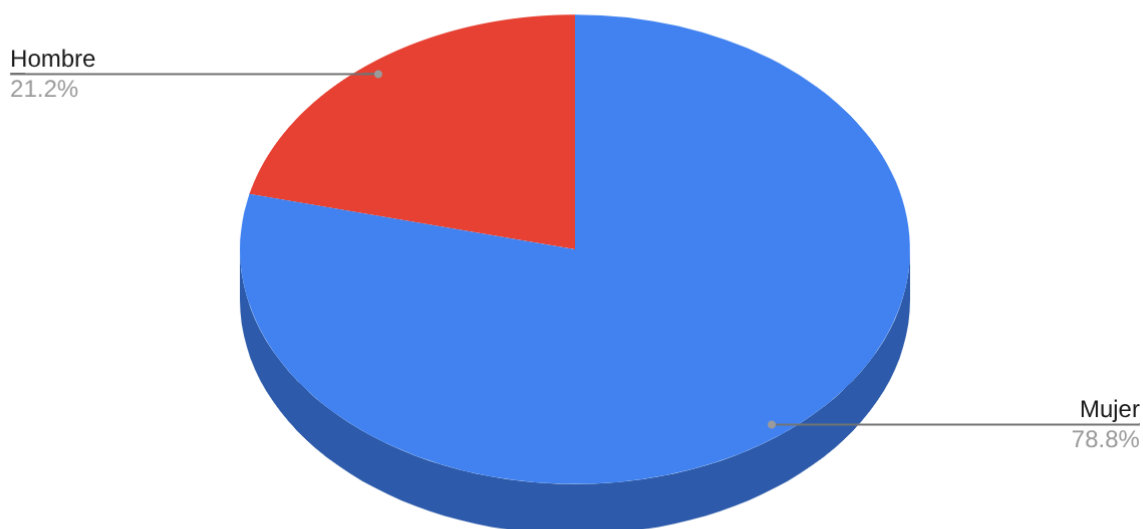
Tabla 5: Semestre

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Válido	Porcentaje Acumulado
Primer Semestre	76	75.2	75.2	75.2
Segundo Semestre	3	3.0	3.0	78.2
Tercer Semestre	12	11.9	11.9	90.1
Cuarto Semestre	10	9.9	9.9	100.0
Total	101	100.0	100.0	

Fuente: Elaboración propia

La Tabla 5 presenta la distribución de los estudiantes según el semestre que están cursando. Se observa con el 75.2% que el primer semestre tiene mayor concentración. El tercer semestre agrupa al 11.9% de los estudiantes, mientras que el cuarto semestre el 9.9% y el segundo semestre solo el 3.0%.

Gráfico 2: Sexo



Fuente: Elaboración propia

Tabla 6: Alfa de Cronbach Habilidades Sociales (HS)

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de
Cronbach

33
N de
elementos

Fuente: SPSS

La tabla 6 nos indica que el test de habilidades sociales presenta una fiabilidad excelente de 0.934, lo que significa que sus 33 ítems están altamente relacionados y ofrecen resultados consistentes.

Tabla 7: Habilidades sociales - Mujeres

Mujeres	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Válido	Porcentaje Acumulado
Habilidades sociales bajas	40	51.3	51.3	51.3
Habilidades sociales moderadas	23	29.5	29.5	80.8
Habilidades sociales altas	15	19.2	19.2	100.0
Total	78	100.0	100.0	

Fuente: Elaboración propia

Se muestra en la tabla 6 las habilidades sociales de las mujeres, clasificadas en tres niveles: bajas, moderadas y altas. Los resultados muestran que el 51.3% de las mujeres presentan habilidades sociales bajas. Por otro lado, el 29.5% de las mujeres manifiestan habilidades sociales

moderadas, mientras que solo el 19.2% presenta habilidades sociales altas. Esto refleja que la mayoría se ubica en niveles bajos y medios.

Tabla 8: Habilidades sociales - Hombres

Hombres	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Válido	Porcentaje Acumulado
Habilidades sociales bajas	13	61.9	61.9	61.9
Habilidades sociales moderadas	3	14.3	14.3	76.2
Habilidades sociales altas	5	23.8	23.8	100.0
Total	21	100.0	100.0	

Fuente: Elaboración propia

La tabla 7 muestra la distribución de las habilidades sociales en los hombres. En este caso, el 61.9% de los hombres presentan habilidades sociales bajas, porcentaje que supera al de las mujeres tabla 9. Asimismo, el 14.3% de los hombres reportan habilidades moderadas, mientras que sólo el 23.8% presentan habilidades sociales altas.

Tabla 9: Resumen general de las habilidades sociales

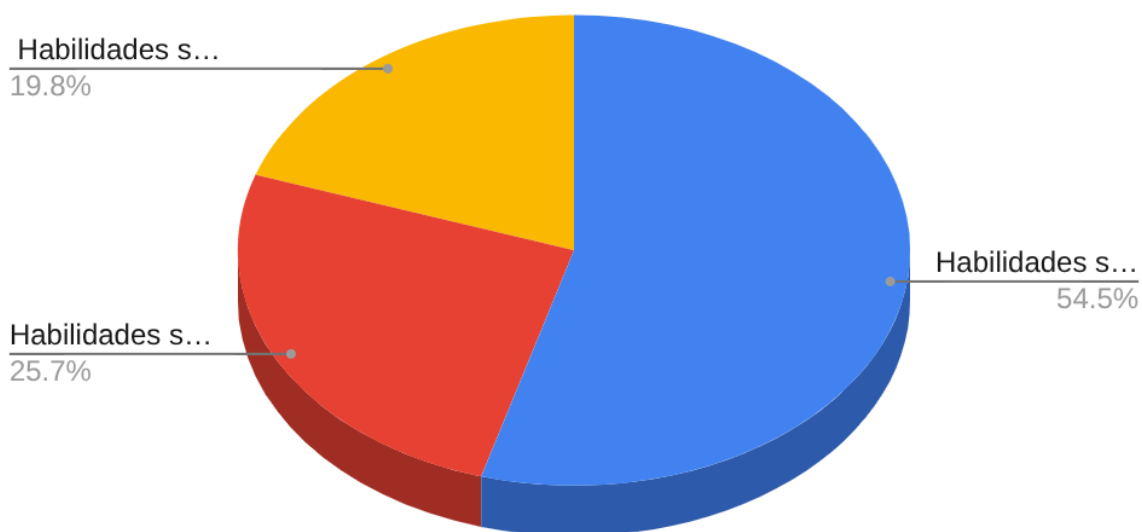
General	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Válido	Porcentaje Acumulado
Habilidades sociales bajas	55	54.5	54.5	54.5

Habilidades sociales moderadas	26	25.7	25.7	80.2
Habilidades sociales altas	20	19.8	19.8	100.0
Total	101	100.0	100.0	

Fuente: Elaboración propia

Finalmente, la Tabla 8 presenta el resumen general de las habilidades sociales de toda la muestra estudiada. Se observa que el 54.5% de los participantes presentan habilidades sociales bajas. Por otro lado, el 25.7 % de los estudiantes manifiestan habilidades sociales moderadas, mientras que sólo el 19.8% posee habilidades sociales altas.

Gráfico 3: Resumen general de las habilidades sociales



Fuente: Elaboración propia

El Gráfico 3 muestra a los participantes según su sexo. Los resultados indican que la mayoría son mujeres, con un 78.8%, mientras que los hombres representan el 21.2% de la muestra.

Tabla 10: Alfa de Cronbach Cuestionario MOS

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
.966	20

Fuente: SPSS

El cuestionario Mos presenta una fiabilidad excelente del 0.966, lo que significa que el instrumento es adecuado para medir las variables.

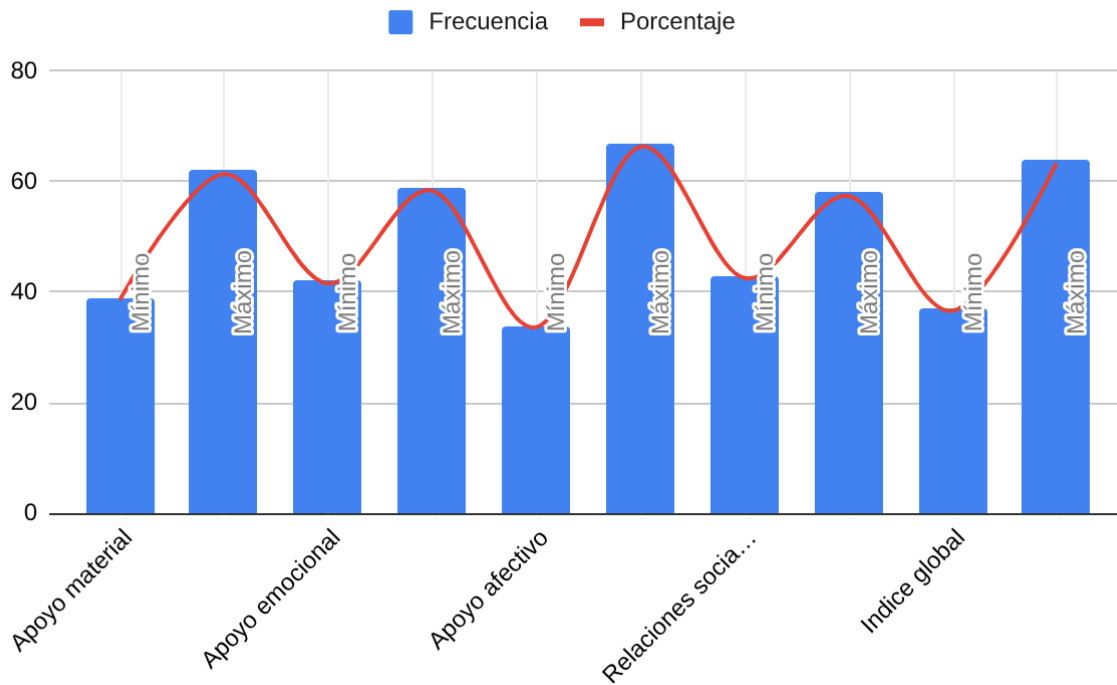
Tabla 11: Niveles de apoyo social percibido

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Válido	Porcentaje Acumulado
Apoyo material	Mínimo	39	38.6	38.6	38.6
	Máximo	62	61.4	61.4	100.0
	Total	101	100.0	100.0	
Apoyo emocional	Mínimo	42	41.6	41.6	41.6
	Máximo	59	58.4	58.4	100.0
	Total	101	100.0	100.0	

	Total	101	100.0	100.0	
Apoyo afectivo	Mínimo	34	33.7	33.7	33.7
	Máximo	67	66.3	66.3	100.0
	Total	101	100.0	100.0	
Relaciones					
sociales y de ocio	Mínimo	43	42.6	42.6	42.6
	Máximo	58	57.4	57.4	100.0
	Total	101	100.0		
Índice					
global	Mínimo	37	36.6	36.6	36.6
	Máximo	64.0	63.4	63.4	100.0
	Total	101	100.0	100.0	

Fuente: Elaboración propia

Gráfico 4: Niveles de apoyo social percibido



Fuente: Elaboración propia

La tabla 9 y el gráfico 4 muestran los niveles de apoyo social percibido por los participantes, desglosado en cinco dimensiones: apoyo material, apoyo emocional, apoyo afectivo, relaciones sociales y de ocio, e índice global. Cada dimensión se clasifica en dos niveles: mínimo y máximo. Los resultados indican que el apoyo material mínimo es de 38.6%, mientras que el apoyo material máximo alcanzó un 61.4%. Lo que sugiere que más de la mitad de los encuestados perciben un nivel alto de apoyo material.

En cuanto al apoyo emocional asociado al respaldo emocional y capacidad que percibe el sujeto para afrontar dificultades gracias a otros, el 58.4% percibe un nivel alto, mientras que el 41.6% experimenta un apoyo mínimo. Respecto al apoyo afectivo, el 66.3% de los estudiantes consideran que reciben este tipo de apoyo de forma adecuada, mientras que un 33.7% lo reciben

en niveles bajos, reflejando en la muestra que el afecto es relativamente satisfactorio.

En la dimensión de relaciones sociales y de ocio, el 54.4% reportan un nivel alto, mientras que el 42.6% lo califica bajo. Finalmente, el índice global, que resume todas las dimensiones anteriores, indica que el 63.4% de los estudiantes perciben un nivel alto de apoyo social total, mientras que el 36.6% tiene una percepción baja.

Tabla 12: Nivel de apoyo social percibido - Mujeres

Mujeres		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Válido	Porcentaje Acumulado
Índice global	Mínimo	27	34.6	34.6	34.6
	Máximo	51	65.4	65.4	100.0
	Total	78	100	100	

Fuente: Elaboración propia

En la tabla 10 se observa el nivel de apoyo social global específicamente en las mujeres. Los resultados muestran que el 65.4% de las mujeres presentan un índice global alto de apoyo social, mientras que el 34.6% perciben un nivel bajo.

Tabla 13: Nivel de apoyo social percibido - Hombres

Hombres		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Válido	Porcentaje Acumulado
Índice global	Mínimo	8	38.1	38.1	38.1
	Máximo	13	61.9	61.9	100.0
	Total	21	100.0	100.0	

Fuente: Elaboración propia

La tabla 11 presenta los resultados del índice global de apoyo social en la población masculina de la muestra. Se observa que el 61.9% de los hombres perciben un nivel de apoyo social alto, mientras que el 38.1% reporta niveles bajos.

Tabla 14: Correlación Habilidades Sociales (HS) y Redes de apoyo (RS)

		HS	RA
HS	Correlación de Pearson	1	.156
	Sig. (bilateral)		.119
	N	101	101
RA	Correlación de Pearson	.156	1
	Sig. (bilateral)	.119	
	N	101	101

Fuente: SPSS

En la tabla 12 de correlaciones se observa que el coeficiente de correlación de Pearson entre Habilidades Sociales (HS) y Redes de apoyo (RS) es $r = .156$, con un nivel de significancia bilateral de $p = .119$ y una muestra de $N=101$ participantes. El valor $r = .156$ indica una correlación positiva débil, el resultado sugiere que existe una ligera tendencia de que las personas con mayores habilidades sociales puedan contar con un entorno social más amplio que brinde apoyo. Sin embargo, la muestra y magnitud de la relación no permiten afirmar que una variable tenga impacto considerable sobre la otra.

En cuanto al valor de significancia obtenido ($p = .119$), este supera el umbral comúnmente aceptado de 0.5, lo que indica que la relación observada entre las variables no es estadísticamente significativa. En términos prácticos, esto significa que no se puede rechazar la hipótesis, ni tampoco afirmar que exista una relación directa entre las habilidades sociales y las redes de apoyo dentro de la muestra analizada. A pesar de que se observa una leve correlación positiva.

IX. Análisis de la información

El presente proyecto de investigación inició con la gestión institucional correspondiente, mediante la solicitud formal de una carta emitida por la universidad para obtener la autorización del instituto. Una vez concedido el permiso, se entregó dicha carta a las autoridades correspondientes, lo que permitió dar continuidad al proceso de aplicación de los instrumentos de evaluación.

Tras recibir una respuesta favorable por parte del instituto, la docente investigadora acompañó el recorrido por las distintas aulas y se procedió a aplicar los reactivos. La muestra estuvo compuesta por 101 estudiantes pertenecientes a diferentes carreras y semestres. A cada participante se le brindó la información correspondiente del proyecto, características generales de los instrumentos, el consentimiento informado, detallando el uso de confidencialidad de datos brindados por cada participante, de igual manera, se informó a cada persona que no existiría ningún tipo de penalización en caso de abandonar la investigación.

Posteriormente se procedió a la aplicación de los instrumentos seleccionados, mediante el uso de Google forms, donde cada estudiante brindó sus respuestas a los dos instrumentos. Al verificar la participación por parte de los estudiantes, se dio inicio al proceso de análisis estadístico de los datos. Para recopilar información estadística se descargó el Excel de respuestas de Google forms para armar la base de referencia. Se inició con la descripción de los datos sociodemográficos (edades, carreras, semestres, sexo) a través de porcentajes, proporciones y gráficos para describir su distribución dentro de la muestra.

A continuación, se realizó la calificación de los dos instrumentos mediante sus respectivos manuales y Excel. Ingresamos las calificaciones al programa de SPSS. Se usó la versión 24 del software, diseñada para el sistema operativo Windows para evaluar la correlación entre las dos variables (Habilidades Sociales y Redes de Apoyo). Para resumir y analizar la base de datos, se usó como herramienta estadística las tablas de frecuencia, la cual nos permitió organizar los datos mostrando la frecuencia de cada valor y dimensión.

SEGUNDA PARTE:

X. Justificación

Este proyecto de investigación tiene como propósito el análisis de la relación de las habilidades sociales y su rol dentro de las redes de apoyo en jóvenes adultos de 18 a 25 años de un instituto en su entorno académico. El tema surge como una respuesta a la creciente preocupación por el bienestar psicosocial de los adultos jóvenes, quienes enfrentan múltiples desafíos sociales y emocionales propios de esta etapa de transición.

De acuerdo con estudios realizados en estudiantes universitarios latinoamericanos, se han encontrado que la prevalencia de depresión puede alcanzar hasta el 36,4% en ciertas facultades como medicina (Miranda y Gutiérrez, 2003), y que los principales factores de riesgo incluyen la presión académica, la ruptura de relaciones afectivas, el consumo de alcohol, y la pérdida de semestres académicos (Fernández y Giraldo, 2000). Estos resultados evidencian un impacto considerable en el bienestar psicosocial en el transcurso de esta etapa.

En el entorno universitario, los estudiantes afrontan situaciones relacionadas con tensiones, ya sea en aspectos académicos, sociales o emocionales, las cuales, si no son gestionados adecuadamente, pueden ocasionar afecciones en su salud mental y bajo rendimiento

académico. La ansiedad, por ejemplo, afecta al 19,4% de los estudiantes universitarios, con una mayor prevalencia en mujeres (25%) que en hombres (12%), (Hernández, 2003), lo cual sugiere la importancia de contar con habilidades emocionales y sociales adecuadas para gestionar la presión académica y prevenir posibles consecuencias adversas.

Además, recientes investigaciones evidencian una preocupante brecha de género en el acceso y uso de los servicios de salud mental. Según un informe de Cadena SER (2025), basado en datos oficiales de España, por cada mujer que se suicidó en 2023, casi tres hombres acabaron con su vida. El 74% de las personas que se suicidaron fueron hombres, lo que indica que la masculinidad, la educación, y el machismo pueden actuar como barreras para que los varones pidan ayuda cuando la necesitan.

Por otro lado, se han observado diferencias significativas en las habilidades sociales según el género. Un estudio de Denis, Hamarta y Ari como se citó en (García et al., 2014) encontró que las mujeres suelen puntuar más alto en sus niveles de expresividad, sensibilidad emocional y habilidades sociales que los estudiantes varones. De forma complementaria, Caballo (2000) señala que los hombres tienden a mostrar mayor competencia en conductas asertivas, como concertar citas, mientras que las mujeres demuestran comportamientos más competentes en la expresión de sentimientos positivos y en empatía.

En la actualidad, los estudiantes del siglo XXI, deben superar diversos obstáculos en su aprendizaje y crecimiento personal y profesional, mediante el desarrollo de habilidades fundamentales que incluyen la capacidad para interpretar, analizar e investigar la información de

manera crítica. Además es fundamental que desarrollen competencias para la resolución de problemas, sostener debates con argumentos que sean sólidos, y comprender su entorno a través de un análisis de información, evitando la acumulación automática de información o datos sin sentido. Se destaca también la necesidad de cultivar la capacidad para trabajar colaborativamente, como un medio de construcción del conocimiento y formación del aprendizaje con estudiantes de otras instituciones. Paralelamente el desarrollo de habilidades como la comunicación asertiva, la autorregulación, la disciplina y la ética son factores indispensables para lograr enfrentar los retos del ámbito académico (Duran C et al., s/f). Estas habilidades sociales no solo van a permitir al adulto joven formar relaciones significativas, sino que también contribuyen a la formación de redes de apoyo que funcionan como un sistema protector frente a riesgos psicosociales.

Este proyecto de investigación busca no sólo generar conocimiento teórico sobre la relación entre habilidades sociales y redes de apoyo, sino también a través de los resultados del estudio generar interés para la realización de investigaciones orientadas al diseño de programas de intervención psicoeducativa que promuevan el bienestar emocional y social de los jóvenes adultos.

XI. Caracterización de los beneficiarios

El presente proyecto estuvo dirigido a adultos jóvenes matriculados en un instituto universitario, con el objetivo de analizar la relación entre las habilidades sociales y las redes de apoyo. La población beneficiaria estuvo conformada por un total de 101 estudiantes, de los cuales 77.2% fueron mujeres y 20.8% hombres, pertenecientes a contextos económicos y étnicos diversos. El rango de edad de los participantes se ubicó entre 18 y 25 años, y todos se encontraban cursando estudios superiores al momento de la intervención.

Los criterios de inclusión establecidos fueron: ser adulto joven (18 a 25 años), estar matriculado en el instituto universitario, y haber firmado el consentimiento informado voluntario. En cuanto a los criterios de exclusión son todos aquellos estudiantes, quienes no cumplieran con los anteriores requisitos mencionados.

La muestra seleccionada fue de tipo no probabilística por conveniencia, ya que se eligieron estudiantes que cumplieran con los criterios de inclusión y que estuvieron accesibles para colaborar en el marco del trabajo. Esta selección respondió al interés específico del proyecto en estudiar a jóvenes universitarios dentro de un entorno académico concreto.

En cuanto a la participación, la respuesta fue altamente positiva. Los estudiantes mostraron una actitud proactiva, colaboradora y con disposición para ayudar en el proceso. Se logró una asistencia de 100% dentro del porcentaje de la población planificada. La explicación clara sobre nuestros objetivos del trabajo permitió generar un ambiente de confianza, y apertura en los participantes. Colaboraron diligentemente respondiendo los dos instrumentos a través de la plataforma Google Forms.

Finalmente, se concluye que las características observadas en esta población y la estrategia de intervención empleada pueden servir como referencia para otros practicantes o investigadores que deseen implementar proyectos similares.

XII. Interpretación

El presente análisis de la relación entre habilidades sociales y las redes de apoyo en adultos jóvenes de un instituto universitario ha arrojado datos relevantes desde una perspectiva teórica. Basados en la información arrojada por los instrumentos aplicados (Escala de Habilidades

Sociales de Gismeros y el Test de Apoyo Social MOS), se identificaron datos relevantes que se pueden interpretar desde la base teórica previamente expuesta.

Los resultados arrojados sobre la variable de habilidades sociales en la población seleccionada dan cuenta de datos preocupantes. El 54.5% de los participantes muestran un nivel bajo de habilidades sociales, mientras que el 25.7% tiene un nivel moderado y sólo el 19.8% se sitúa en un nivel alto. Estos datos revelan que más de la mitad de los estudiantes presentan dificultades notables en sus habilidades interpersonales, lo que indica que es probable que tenga complicaciones en cuanto a expresión de emociones, resolución de conflictos, comunicación efectiva e interacción con los demás. Adquieren mayor importancia estos datos, al compararlas con los resultados de rango de edad donde el 74.5% de los participantes tienen entre 18 y 22 años.

En conjunto con el marco teórico la edad de los participantes según Uriarte (2024), corresponde a la adultez emergente, una fase de cambio donde los jóvenes adultos inician con su autonomía y libertad parental pero aún no han tomado en su totalidad responsabilidades adultas. Durante esta etapa, es decisivo el desarrollo de habilidades sociales, ya que permite a los jóvenes establecer vínculos afectivos, participar del contexto laboral y académico, y tomar decisiones para su futuro.

Autores como Peñafiel y Serrano (s/f) sostienen que las habilidades sociales no son innatas, sino que se desarrollan con el tiempo mediante las relaciones sociales y las experiencias personales. Este concepto se apoya por Monjas (1999), quien menciona que estas habilidades son importantes para el desarrollo de las relaciones eficaces y satisfactorias para la persona. Por ende, los resultados previamente mencionados son un indicador de riesgo, ya que representa un

obstáculo para una adecuada adaptación en el entorno universitario, los estudiantes en esta etapa requieren habilidades de interacción, cooperación y comunicación al momento de sobrellevar situaciones académicas, personales y sociales.

La ausencia de estas habilidades se relacionan con dificultades para una buena convivencia social, aislamiento, ansiedad o depresión; mencionado por estudios como los de González & Morelo (2021) y la Ciencia Latina (2022). En este contexto, la ausencia de habilidades sociales demuestra la necesidad de establecer posibles planes estratégicos con la finalidad de fortalecer estas competencias. No necesariamente centrándose en mejorar la comunicación, sino en poder proporcionar herramientas a los jóvenes adultos. Para esto, hace sentido la propuesta de Goldstein (1987) quien clasifica a las habilidades sociales en niveles, desde competencias básicas hasta aquellas más complejas relacionadas con la planificación y el afrontamiento de estrés. Esta propuesta nos permite poner en perspectiva que aquellos estudiantes con habilidades sociales bajas no carecen totalmente de estas competencias, sino que requieren un acompañamiento para fortalecer y desarrollar estas habilidades.

Con relación a las redes de apoyo, el análisis presenta resultados óptimos. El 63.4% de los estudiantes indican un nivel alto de apoyo social en la sumatoria total. Al analizar las dimensiones específicas, se observa que el 66,3% cuenta con un mayor apoyo afectivo y el 61.4% apoyo material. Estos datos sugieren que a pesar de contar con dificultades en sus habilidades sociales, la mayoría de los estudiantes cuentan con una percepción alta de apoyo social lo que favorece a su bienestar psicosocial. Un dato importante a destacar es que los resultados de apoyo emocional indican que un 58.4% de los estudiantes se presentan en niveles altos, lo que sugiere que se involucra la presencia de personas cercanas en su entorno con quienes tiene la confianza para

compartir sus preocupaciones, expresar emociones y recibir consuelo. En cuanto al nivel mínimo de apoyo emocional percibido, los resultados arrojan un 41.6%, un porcentaje bastante relevante ya que este grupo representa una proporción considerable, que a futuro podría manifestar dificultades al no percibir personas cercanas que les brinde escucha, afecto o contención. Si bien la mayoría de los participantes perciben un adecuado soporte con un 58.4%, un porcentaje significativo del 41.6%, refleja un grupo donde sería importante promover acciones de apoyo.

Esta información puede entenderse mediante el planteamiento de Sirilin (1978), quien sostiene que las redes de apoyo son el soporte donde se desarrollan las funciones sociales y se fortalece la sensación de pertenencia. Asimismo, House (1981) pone relevancia en la función protectora que cumple el apoyo social para la resiliencia y la disminución del impacto de momentos estresantes en el sujeto. En el caso de la investigación, se considera relevante mencionar que los estudiantes son pertenecientes a un instituto universitario particular, este factor puede influir en la percepción de apoyo material. Sin embargo, no se debe pasar por alto que el 36.6% de los estudiantes perciben niveles bajos de apoyo social. Lo representaría que este grupo podría mantener dificultades para construir relaciones significativas y duraderas. Es así como el papel de las habilidades sociales se vuelve indispensable en la persona, ya que, permiten iniciar y sostener redes de apoyo persistentes. En consecuencia las competencias individuales se pueden ver posiblemente fortalecidas, y responder necesidades a nivel individual y colectivo, al poder idear espacios más solidarios y empáticos.

El análisis de correlación entre habilidades sociales y redes de apoyo realizadas por medio del SPSS arrojan como resultado $r = .156$, lo que significa una tendencia positiva leve, por otro lado el valor de significativa $p = .119$, indica que esta relación no es estadísticamente significativa.

Es decir, no se puede afirmar con certeza que quienes tienen mayores habilidades sociales necesariamente perciban un mayor nivel de apoyo social, al menos dentro de la muestra estudiada. Esto sugiere que podrían estar influyendo otros factores contextuales en la percepción del apoyo, como el entorno familiar o institucional, más allá de las capacidades individuales. Este hallazgo podría interpretarse desde la teoría Bronfenbrenner (1978), quien enfatiza que el comportamiento humano está influenciado por múltiples niveles del entorno.

El análisis diferenciado por sexo arroja información importante para la comprensión de las habilidades sociales y las redes de apoyo. En cuanto a las habilidades sociales, el 61.9% de los hombres obtuvo un nivel bajo, lo que indica que tienen más dificultades para relacionarse o comunicarse de forma efectiva. En las mujeres, fue de 51.3%, también alto, pero un poco menor que el de los hombres. Ambos valores reflejan niveles inquietantes, pero se observa que los hombres enfrentan más obstáculos en sus competencias sociales. Además, el 29.5% de las mujeres mostró habilidades sociales moderadas, mientras que solo el 14.3% de los hombres alcanzó ese nivel. En cuanto al nivel alto de habilidades sociales, el 23.8% de los hombres llegó a este rango, frente al 19.2 % de las mujeres. Es decir, aunque un grupo pequeño de hombres tiene buenas habilidades sociales, en general son ellos quienes representan más dificultades en esta área.

Estos resultados se pueden entender mejor si se considera que, como señala Caballo (2000), los hombres tienden a ser más hábiles en acciones específicas como pedir algo o defender sus derechos, pero suelen tener más problemas al expresar emociones o conectar con los demás. En cambio, las mujeres, como explican Denis, Hamarta y Ari (2005), suelen ser más expresivas, empáticas y abiertas emocionalmente, lo cual les ayuda a establecer relaciones más cercanas. Además, los estudios muestran que las mujeres universitarias tienen una mayor tendencia a sufrir ansiedad (25%) que los hombres (12%) (Hernández, 2003). Sin embargo, las mujeres también

suelen buscar más ayuda o apoyarse en sus redes sociales cuando pasan por momentos difíciles. En este caso de estudio, por ejemplo, el 65.4% de las mujeres percibió un nivel alto de apoyo social, mientras que en los hombres ese porcentaje fue de 61.9%. Aunque la diferencia no es muy grande, aporta que las mujeres tienden a sentirse más acompañadas.

Esta brecha de género también se relaciona con datos preocupantes. Como señala el informe de Cadena SER (2025), los hombres representan el 74% de los suicidios en España, lo cual refleja una fuerte resistencia cultural a buscar apoyo emocional, a pesar de atravesar situaciones difíciles. Por lo tanto, aunque ambos grupos necesitan de acompañamiento, es evidente que los hombres podrían estar enfrentando un mayor riesgo psicosocial por la falta de herramientas emocionales y sociales.

XIII. Principales logros del aprendizaje

El presente trabajo de titulación representó una experiencia significativa tanto en el ámbito académico como personal. A lo largo del proceso, se logró una comprensión más profunda de la relación entre las habilidades sociales y las redes de apoyo, entendiendo que no se trata de fenómenos aislados, sino de elementos interrelacionados que se fortalecen mutuamente y están profundamente influenciados por el contexto sociocultural en el que se desarrollan.

Según los resultados estadísticos se puede asegurar que los objetivos planteados se cumplieron en la investigación. El objetivo general era analizar la relación entre habilidades sociales y las redes de apoyo, aunque la correlación de las dos variables no fue estadísticamente significativa, si se logró identificar características importantes de las variables.

En segundo lugar, los datos permitieron identificar diferencias entre hombres y mujeres. En cuanto a las habilidades sociales los hombres presentan mayor dificultad mientras que las mujeres cuentan con un nivel alto sobre la percepción de apoyo social. Sin embargo, requieren apoyo en el fortalecimiento de habilidades interpersonales. La aplicación de la herramienta estadística SPSS, brindó como aprendizaje el manejo de datos, análisis correlacional y descriptivo, así como la interpretación de datos. El programa fue clave para el proceso de validez al estudio.

Entre las experiencias de aprendizaje se menciona la participación activa de los estudiantes voluntarios, así como el acompañamiento del cuerpo docente del instituto universitario durante cada etapa del proceso investigativo.

XIV. Conclusiones y recomendaciones

El presente estudio tuvo la intención de analizar la relación entre las habilidades sociales y las redes de apoyo en adultos jóvenes de un instituto universitario. En base a los resultados, no se evidenció una correlación estadística directa entre ambas variables. Esta ausencia de relación puede ser explicada por algunas características de la muestra, como por ejemplo su tamaño. Aunque 101 participantes es el número adecuado para este tipo de estudios, puede ser probable que la extensión de la muestra, permita detectar con mayor precisión asociaciones significativas entre las habilidades sociales y las redes de apoyo.

A nivel general las habilidades sociales entre los participantes revela que la mayoría presentan un nivel bajo, con un 54.5 % . Esto indica que más de la mitad de la muestra presenta dificultades en el desarrollo de competencias sociales, que son importantes para interactuar de

manera efectiva en situaciones laborales, académicas, personales y sociales. Estas barreras de crecimiento en las habilidades sociales en los jóvenes podrían representar un factor de riesgo en aspectos como el manejo de conflictos, construcción de vínculos y adaptación.

En cuanto a la redes de apoyo percibidas, los datos evidencian resultados positivos. Un 63.4% de la muestra dispone de un nivel alto de apoyo social percibido, esto podría implicar que más allá de las dificultades en el desarrollo de competencias, estos estudiantes cuentan con estructuras sólidas de apoyo como puede ser la familia, la institución o las relaciones de amistad que les proporcionan apoyo emocional, afectivo o material.

Finalmente, en el análisis de resultados por sexo, hay cifras relevantes. Con un 61.9% de habilidades sociales bajas, los hombres representan un mayor nivel de dificultad, a diferencia de las mujeres que cuentan con un 65.4% de índice global más alto. Estos resultados estadísticos dan cuenta de la necesidad de investigar a mayor profundidad en futuras investigaciones, porque ambos grupos presentan estas diferencias.

Los resultados obtenidos abren la posibilidad de que se promuevan acciones que permitan a las instituciones educativas explorar ideas en la creación de ambientes que favorezcan la interacción, el desarrollo personal y la construcción de relaciones saludables entre los estudiantes. Además, estos hallazgos podrían servir de punto de partida para futuros estudios que ayuden a diseñar iniciativas que respondan de manera precisa a las necesidades sociales y emocionales de la población estudiantil.

Se recomienda que se considere para futuras investigaciones se pueda extender el tamaño de la muestra, considerar variables contextuales (como características socioeconómicas o culturales), factores institucionales, y elementos individuales (historia familiar o experiencias previas) con el fin de obtener resultados más representativos estadísticamente, que permitan profundizar en la comprensión de estas dinámicas psicosociales.

XV. Referencias bibliográficas

Acuña, S., Soto, C., Alanya-Beltran, J., Ruiz, J., Poma, Y. (2021). *Habilidades sociales y aprendizaje cooperativo para el aprendizaje de un idioma extranjero*. Editorial Grupo Compás.

https://www.researchgate.net/publication/354736158_Habilidades_sociales_y_aprendizaje_cooperativo_para_el_aprendizaje_de_un_idioma_extranjero

Alquinga, N., Morales, C., Abata, D., y Valencia, M. (2023). *Desarrollo de habilidades sociales en estudiantes de segundo de bachillerato en una institución educativa de Quito - Ecuador. Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(1), 10542–10556.

<https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/5239>

ATLAS.ti. (2024). *Estudio transversal en la investigación*.

<https://atlasti.com/es/research-hub/estudio-transversal-investigacion?utm>

Ávila-Toscano, J. H. (2009). *Redes sociales, generación de apoyo social ante la pobreza y calidad de vida. Revista Iberoamericana de Psicología*, 2(2), 65–74.

<https://reviberopsicologia.iberu.edu.co/article/view/rip.2207>

Barrón A. (1996). *APOYO SOCIAL. Psicothema*, 1997. Vol. 9 (nº 2). 457-461.

https://www.psicothema.com/pi?pii=116&utm_source

Benavides A., Monteiro M., et al. (2021). *ADAPTAÇÃO ACADÊMICA À UNIVERSIDADE: RELAÇÕES ENTRE MOTIVAÇÃO, EXPECTATIVAS E HABILIDADES SOCIAIS*. <http://dx.doi.org//10.1590/2175-35392021226072>

Briones H. (2019). *HABILIDADES SOCIALES: UNA REVISIÓN TEORICA*.

<https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/5731/Briones%20Moya%2c%20Hilda.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Bronfenbrenner. (1987). *La ecología del desarrollo humano*.

https://proyectos.javerianacali.edu.co/cursos_virtuales/posgrado/maestria_asesoria_familiar/familia_contemporanea/modulo1/la-ecologia-del-desarrollo-humano-bronfenbrenner-copia.pdf

Cárdenas & Botia. (2016). *REDES DE APOYO... INFLUENCIA POSITIVA EN EL ESTADO DE SALUD DE LOS ADULTOS MAYORES.*

Redes_de_apoyo_influencia_positiva_en_el_estado_de

Cevallos P. (2023). *Inteligencias múltiples en relaciones interpersonales e intrapersonales.* <https://dominiodelasciencias.com/ojs/index.php/es/article/view/3360>

Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar. (2022). *Factores conexos al desarrollo de habilidades Sociales en estudiantes de bachillerato.* DOI:

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i5.3417

Contreras & Hernández. (2019). *Redes de apoyo familiares y feminización del cuidado de jóvenes estudiantes universitarios.*

<https://raco.cat/index.php/Redes/article/view/v30-n1-contreras-hernandez/450954>

Duran C., Páez D., & Nolasco C.,. (s/f). *PERFIL, RETOS Y DESAFÍOS DEL ESTUDIANTE UNIVERSITARIO EN EL SIGLO XXI.*

Dialnet-PerfilRetosYDesafiosDelEstudianteUniversitarioEnEl-8116438 (2)

Escales & Pujante. (2024). *Habilidades sociales.*

[https://bibliotecas.ups.edu.ec:3488/es/ereader/bibliotecaups/267596?page=13.](https://bibliotecas.ups.edu.ec:3488/es/ereader/bibliotecaups/267596?page=13)

Estrella J. (1991). *La teoría del apoyo social y sus implicaciones para el ajuste psicosocial de los enfermos oncológicos.*

Dialnet-LaTeoriaDelApoyoSocialYSusImplicacionesParaElAjust-111762

Flores E., García M., et al. (2016). *LAS HABILIDADES SOCIALES Y LA COMUNICACIÓN INTERPERSONAL DE LOS ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD*

NACIONAL DEL ALTIPLANO – PUNO.

<https://www.redalyc.org/pdf/4498/449849320001.pdf>

García, M., Cabanillas, G., Morán, V. & Olaz, F. (2014). *Diferencias de género en habilidades sociales en estudiantes universitarios de Argentina. Anuario Electrónico de Estudios en Comunicación Social "Disertaciones"*.

<https://www.redalyc.org/pdf/5115/511555580006.pdf>

Gia Miami. (2023). *¿Cómo afecta el aislamiento a la salud mental?*

<https://gia.miami/es/rehab-blog/como-afecta-el-aislamiento-a-la-salud-mental/#:~:text=El%20aislamiento%20social%20se%20ha%20relacionado%20con,con%20una%20amplia%20gama%20de%20dolencias%20f%C3%ADsicas.&text=Las%20investigaciones%20sugieren%20que%20el%20aisl>

González & Morelo. (2021). *Las habilidades sociales y su relación con otras variables, de una revisión sistemática. Revista Iberoamericana de Psicología.*

<https://reviberopsicologia.iberu.edu.co/article/view/rip.15111?utm>

Huancayo, A. (2024). *"La importancia de las habilidades sociales en la población joven"*. *Instituto Nacional de la Juventud, 15(2), 45-58.*

<https://www.gob.mx/imjuve/articulos/la-importancia-de-las-habilidades-sociales-en-la-poblacion-joven>

INPA. (2023). *"Habilidades sociales en adolescentes y adultos jóvenes: una revisión"*. *Instituto Nacional de Psicología Aplicada, 12(1), 23-34.*

<https://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/2264>

Melkman, E. (2017). *Childhood adversity, social support networks and well-being among youth aging out of care: An exploratory study of mediation. Child Abuse & Neglect, 72, 85–97.* <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2017.07.020>

Palomeque S. (2019). *LA CONSTRUCCIÓN SOCIAL, EL PASO DE INDIVIDUO A SUJETO. A PARTIR DEL ANÁLISIS DE LA TEORÍA ECOLÓGICA DE BRONFENBRENNER A SEIS PERSONAS EN LA ETAPA DE LA ADULTEZ TEMPRANA.*
<https://repository.libertadores.edu.co/server/api/core/bitstreams/a5d77e03-5297-42b2-85e9-104a3f634932/content>

Parra, P., Rubio, Y. (2017). *Una mirada desde el modelo ecológico de Bronfenbrenner de dos historias de sujetos que se convirtieron en padres/madres durante su adolescencia. (Tesis de pregrado, programa de psicología de la facultad de Ciencias Humanas y Sociales). Recuperado de los tr.*

<https://repository.libertadores.edu.co/items/fcdbed7d-07ed-4285-a5e7-c2c27993a82f>

Riveros & Molina. (2023). *Redes sociales de apoyo en el envejecimiento activo y saludable de las personas mayores pertenecientes a la Fundación New Airs de la localidad de Kennedy.*

<https://repositorio.universidadmayor.edu.co/bitstream/handle/unicolmayor/6928/Redes%20sociales%20de%20apoyo%20en%20el%20envejecimiento%20activo%20y%20saludable.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Sherbourne & Stewart. ((s/f)). *The MOS Social Support Survey. SocSic Med, 1991;32:705-14.*

Sirlin. (2011). *REDES DE APOYO PARA ADULT.*

<https://www.bps.gub.uy/bps/file/1719/1/redes-de-apoyo-para-adultos-mayores.-c.-sirlin.pdf>

Snyder, K. y Pearse, W. (2010). *Crisis, Social Support, and the Family Response: Exploring the Narratives of Young Breast Cancer Survivors.*

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC2904631/>

Soto et al. (2020). *Habilidades socioemocionales en el ámbito universitario*.

https://www.researchgate.net/publication/359718795_Habilidades_socioemocionales_en_el_ambito_universitario

Understood. (2014). *"Falta de habilidades sociales en adultos: sus efectos, y cómo mejorar"*.

<https://www.understood.org/es-mx/learning-thinking-differences/child-learning-disabilities/social-skills/como-mejorar-las-habilidades-sociales-en-adultos>.

Vásquez et al. (2022). *Inteligencia intrapersonal: sus estrategias de desarrollo*.

https://www.researchgate.net/publication/363631467_Inteligencia_intrapersonal_sus_estrategias_de_desarrollo

XVI. Anexos

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Título del proyecto:

Análisis de la relación entre las habilidades sociales y las redes de apoyo en adultos jóvenes de un Instituto Universitario

Investigadoras:

Joyce Chamorro Chugcho

Shirley Katherine Barriga Canacuan

Objetivo del estudio: El propósito de esta investigación es analizar la relación entre las habilidades sociales y las redes de apoyo en estudiantes jóvenes adultos, con el fin de aportar a futuras acciones de orientación o intervención.

Procedimiento:

Se aplicarán dos instrumentos a través de formularios digitales, en sesiones presenciales previamente coordinadas. La participación es completamente voluntaria y no conlleva riesgos.

Los instrumentos que se aplicarán sera:

- Escala de Habilidades Sociales (Gismero, 2002)
- Test de Apoyo Social MOS (Zimet et al., 1988)

Confidencialidad y anonimato:

Toda la información recolectada será tratada con estricta confidencialidad. No se solicitarán nombres, números de cédula u otra información que permita identificar a los participantes. Los datos serán utilizados únicamente con fines académicos y presentados de forma agrupada.

Beneficios:

Su participación contribuirá al desarrollo de conocimiento en el área de psicología. Los resultados podrían servir como base para futuras intervenciones o mejoras en el acompañamiento emocional de estudiantes

Participación voluntaria:

Usted puede decidir participar o no, y puede retirarse del estudio en cualquier momento sin ninguna consecuencia.

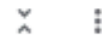
B *I* U    

ACUERDO DE CONFIDENCIALIDAD *

Por favor marque una opción:

- Sí, estoy de acuerdo con que mi información sea utilizada de manera anónima y confidencial pa...
- No, no deseo que mi información sea utilizada en esta investigación

El cuestionario MOS Social Support Survey



Evalúa el apoyo social percibido por una persona. Mide diferentes dimensiones del apoyo, como el afectivo, emocional, instrumental, informativo y social positivo, ayudando a entender la calidad y cantidad del respaldo que una persona siente recibir de su entorno.

Aproximadamente, cuántos amigos íntimos o familiares cercanos tiene usted? (personas con las que se encuentra a gusto y puede hablar acerca de todo lo que le ocurre). *

Texto de respuesta breve

.....

¿Cuenta con alguien que le ayude cuando tenga que estar en la cama ? *

- NUNCA
- POCAS VECES
- ALGUNAS VECES
- LA MAYORIA DE LAS VECES
- SIEMPRE

¿Cuenta con alguien con quien pueda contar cuando necesite hablar ? *

- NUNCA
- POCAS VECES
- ALGUNAS VECES
- LA MAYORIA DE LAS VECES
- SIEMPRE

Escala de Habilidades Sociales (Elena Gismeros)



El Test de Habilidades Sociales de Elena Gismeros evalúa la competencia social de una persona en situaciones cotidianas, midiendo aspectos como la autoexpresión, la defensa de derechos, la expresión de afecto, la habilidad para decir "no", hacer peticiones y manejar situaciones sociales difíciles.

A veces evito hacer preguntas por miedo a ser estúpido *

- No me identifico en absoluto; la mayoría de las veces no me ocurre o no lo haría.
- Me describe aproximadamente, aunque no siempre actúe o me sienta así.
- Muy de acuerdo y me sentiría o actuaría así en la mayoría de los casos.



Me cuesta telefonar a tiendas, oficinas, etc. para preguntar algo *

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

Si al llegar a mi casa encuentro un defecto en algo que he comprado, voy a la tienda a devolverlo. *

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