

**HABILIDADES SOCIALES DURANTE LA PANDEMIA COVID 19 EN ESTUDIANTES  
DE UNA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LIMA**

*SOCIAL SKILLS DURING THE COVID 19 PANDEMIC IN STUDENTS OF A  
NATIONAL UNIVERSITY OF LIMA*

*HABILIDADES SOCIAIS DURANTE A PANDEMIA DE COVID 19 EM ESTUDANTES  
DE UMA UNIVERSIDADE NACIONAL DE LIMA*

---

**Recibido:** 28/07/2024

**Aceptado:** 1/08/2024

**Aprobado:** 14/09/2024

---

Daniel Angel **CHÁVEZ COLMENARES**<sup>1</sup>

Jesahel Yanette **VILDOSO VILLEGAS**<sup>2</sup>

---

## **Resumen**

La emergencia sanitaria caracterizada por el coronavirus (COVID-19) condicionó nuestras relaciones sociales para limitar cualquier contacto social. Estas medidas necesarias que adoptamos para contener el virus afectaron a los estudiantes universitarios, en la relación de fortalecer y profundizar sus habilidades sociales. Es por ello que algunos autores defienden la importancia de practicar y reforzar dichas habilidades mediante el desarrollo de sus capacidades para valorarse, autorregularse, comunicarse y decidir de manera asertiva buscando cambios innovadores e incentivando el crecimiento personal en los estudiantes universitarios.

El objetivo de este estudio es determinar el nivel de habilidades sociales de los estudiantes de la facultad de educación en el entorno universitario durante la

---

<sup>1</sup> Universidad Nacional Mayor de San Marcos ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7753-8691>

<sup>2</sup> Universidad Nacional Mayor de San Marcos ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4950-2453>

pandemia, por medio del análisis de resultados a través de un cuestionario de habilidades sociales validado con la prueba estadística Alpha de Cronbach. Por lo tanto los resultados indican que las habilidades sociales son primordiales para el éxito y el desarrollo integral de la vida universitaria ya que permiten mantener una actitud positiva, una comunicación segura y determinar el camino hacia un plan de vida.

**Palabras clave:** habilidades sociales, autorregularse, asertiva, desarrollo integral, actitud positiva

### **Abstract**

The health emergency characterised by the coronavirus (COVID-19) conditioned our social relations to limit any social contact. These necessary measures that we adopted to contain the virus affected university students, in the relationship of strengthening and deepening their social skills. This is why some authors defend the importance of practising and reinforcing these skills by developing their ability to value themselves, self-regulate, communicate and make assertive decisions, seeking innovative changes and encouraging personal growth in university students.

The aim of this study is to determine the level of social skills of the students of the faculty of education in the university environment during the pandemic, by means of the analysis of results through a social skills questionnaire validated with Cronbach's Alpha statistical test. Therefore the results indicate that social skills are paramount for the success and integral development of university life as they allow to maintain a positive attitude, confident communication and determine the path towards a life plan.

**Key words:** social skills, self-regulation, assertive, integral development, positive attitude

### **Introducción**

La adolescencia es un período de cambios y dudas tanto para los jóvenes como para las familias que los acompañan, debido a que el adolescente está viviendo una transición hacia la madurez y la búsqueda de su independencia, así como una serie de nuevas experiencias y reajustes sociales.

De acuerdo a Unicef (2017) menciona que las habilidades para la vida de cada persona están compuestas por sus reacciones habituales y por las pautas de conducta que ha generado durante el proceso de aprendizaje de conocimientos específicos, desarrollo de sus potencialidades y habilidades requeridas para una adecuada participación en la vida social, de esta manera consideran que la formación y el desarrollo de habilidades son contenidos que contribuyen al saber hacer en el aprendizaje desarrollador, pero el tránsito de los estudiantes por los diferentes niveles educativos demuestra que hay obstáculos en esta área, según Oviedo de Armas (2021).

Teniendo en cuenta la definición de habilidad; entonces Caballo (2007), nos dice que las habilidades sociales son ese conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal que expresa los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de ese individuo de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás y que, generalmente, resuelve los problemas inmediatos de la situación mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas, al igual que Roca (2005) afirma que las habilidades sociales son una serie de conductas, pensamientos y emociones, que aumentan nuestras posibilidades de mantener relaciones interpersonales satisfactorias y de conseguir que los demás no nos impidan lograr nuestros objetivos, esto refuerza lo mencionado por Villareal, Sánchez y Musitu (2010) quienes sostienen que las habilidades sociales tienen que ver con la competencia social, es decir, con la capacidad que tiene la persona para enfrentarse con éxito a las exigencias y desafíos de la vida diaria, actuar de una manera pertinente negociando con el entorno social y afrontando las complejidades de la vida, con el fin de mantener un estado de bienestar físico, psicológico y social, mediante un comportamiento positivo y adaptable en la interacción con las demás personas y con el entorno social y cultural.

Hoy en día un adolescente con un bajo nivel de habilidades sociales no puede ser capaz de entender y controlar sus sentimientos, ni mucho menos de las personas que lo rodean, por lo tanto el déficit de dichas habilidades implica el desarrollo de conductas disruptivas que pueden afectar su aprendizaje.

Sobre la base anteriormente mencionada se desprenden una serie de características acerca de las habilidades sociales de las cuales podemos decir

que son conductas adquiridas a través del aprendizaje por medio de la imitación, el ensayo y otras más; también tienen componentes motores como lo que se hace, emocionales y afectivos como lo que se siente, cognitivos como lo que se piensa y comunicativos como lo que se dice. Otra característica es que son respuestas específicas a situaciones concretas; además se ponen en juego en contextos interpersonales, ya que son conductas que se dan siempre en relación con otras personas, ya sean niños, adolescentes o adultos como señalan Rosales et al. (2013)

Por tal motivo el objetivo de este artículo es determinar el nivel de habilidades sociales en los estudiantes universitarios de la facultad de educación de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos y que tan fortalecidas y entrenadas se encuentran dichas habilidades durante el periodo de pandemia Covid-19 en el año 2020.

Para muchos adolescentes, tanto en la universidad como en el trabajo o en cualquier otro lugar, las demandas a las que se ven sometidos con frecuencia incluyen la habilidad para manejar la agresividad propia, y la de los demás. En estas situaciones deben aprender a dominar el autocontrol, la capacidad de negociación y el enfrentarse a las presiones del grupo. Las tareas evolutivas, no se aprenden con facilidad; por lo tanto, todos los esfuerzos que se hagan son siempre de gran utilidad, es por ello que cada día se ven en las diversas escuelas, universidades y empresas trabajando para fortalecer las habilidades sociales. Es por ello que se analizan los aspectos de las habilidades sociales en el ámbito universitario, considerado el comportamiento de los estudiantes y las estrategias empleadas por los maestros para potencializarlas, involucrando programas de entrenamiento en habilidades sociales, considerando las conductas asertivas y mejorando las competencias comunicativas, pudiendo relacionarse de manera eficaz con sus compañeros en los trabajos en equipo nos menciona León et al. (2015) y Delgado et al. (2021).

De esta manera, es importante resaltar que a través de las habilidades sociales se refuerzan las actitudes básicas y los sentimientos de los estudiantes. Asimismo, se da una autorregulación que permite contribuir con la formación de la identidad, ya que varios autores han demostrado que es

crucial en las diversas etapas de formación académica, como afirman Armada et al. (2020)

Por último, argumentaremos la medición de las habilidades sociales por medio de un cuestionario para determinar las deficiencias y competencias que tiene cada estudiante universitario, la cual fue aplicada en la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. En tal sentido, tendremos en cuenta las diversas dimensiones de habilidades sociales, así como también sus respectivos indicadores dentro de los cuales podemos mencionar el prestar atención a los puntos de vista de los demás y hacerles saber que se entiende su posicionamiento, ser educado y respetuoso con los demás, expresar los propios sentimientos, deseos y opiniones sin amenazar o castigar a los demás, etc.; los cuales fueron relevantes e importantes para este estudio.

### **Método**

El aprendizaje o desarrollo de las habilidades sociales es un tema de gran interés para cualquiera de nosotros, ya que la mayor parte de nuestros problemas y satisfacciones tienen que ver con nuestras relaciones interpersonales. Por tanto, cualquier mejoría en esta aptitud tan importante supondrá un incremento de nuestro bienestar y nuestra calidad de vida, según Roca (2005).

Uno de los aspectos de mayor relevancia dentro del área de las habilidades sociales es la comunicación interpersonal, ya que al momento de iniciar una conversación con otra persona, el primer paso a dar es el establecimiento de una buena comunicación nos refiere Moya (2016).

### **Clases de Habilidades Sociales**

Las habilidades sociales se dividen en cuatro categorías según el tipo de habilidades que se desarrollan.

La primera de ellas son las habilidades comunicativas, y que se refieren a aquellas habilidades en las que interviene la comunicación, dentro de las cuales podemos encontrar conductas verbales que están dadas por el inicio y mantenimiento de conversaciones, formulación de preguntas, formulación de respuestas y además están las conductas no verbales en las cuales

encontramos las posturas, tono de voz, intensidad, ritmo, gestos y contacto visual.

En la segunda categoría tenemos a las habilidades cognitivas, las cuales son todas aquellas habilidades en las que intervienen aspectos psicológicos; como son identificación de necesidades, preferencias, gustos, autorregulación por medio del autorrefuerzo y el autocastigo, identificación de estados de ánimo en uno mismo y en los demás, identificación y discriminación de conductas socialmente deseables, entre otras.

La tercera categoría está compuesta por las habilidades emocionales, que son aquellas habilidades en las que están implicadas la expresión y manifestación de diversas emociones, como la ira, el enfado, la alegría, la tristeza, el asco, la vergüenza, etc.

Y por último en la cuarta categoría tenemos a las habilidades instrumentales, que se refieren a aquellas habilidades que tienen una utilidad, donde tenemos la búsqueda de alternativas a la agresión, rechazo de provocaciones y negociación en conflictos como lo indican Rosales et al. (2013) y Peñafiel y Serrano (2010).

De esta manera, las habilidades sociales pueden generar relaciones positivas o negativas, satisfactorias o insatisfactorias, constructivas o destructivas. Para cambiar comportamientos inapropiados, es necesario controlar ciertos pensamientos y emociones. Por lo tanto, no es posible realizar una intervención individualizada en una categoría específica, sino que se debe llevar a cabo una intervención integral en todas y cada una de ellas.

Esta investigación está fundamentada en la teoría de habilidades sociales y autocontrol en la adolescencia del autor Goldstein et al. (1989), quienes mencionan que las habilidades sociales están divididas en seis grupos, los cuales están conformados por las primeras habilidades sociales, habilidades sociales avanzadas, habilidades relacionadas con los sentimientos, habilidades alternativas a la agresión, habilidades para hacer frente al estrés y habilidades de planificación. Para el presente estudio se abarcan los tres primeros grupos ya que en la adolescencia dichas habilidades tienen una importancia fundamental porque es una etapa en donde desarrollan su personalidad, tienen la necesidad de tomar distancia del núcleo familiar y acercarse más a las relaciones amicales,

donde establecen las bases para desenvolverse como adultos en el ámbito social, siendo pieza clave para adecuarse de manera sana tanto emocional como laboralmente; no obstante sin quitar importancia a los tres grupos siguientes que son parte de un estudio a posteriori ya que dependen de otras variables.

### **Primeras Habilidades Sociales**

Las primeras habilidades sociales o también llamadas habilidades sociales básicas están conformadas por aquellas destrezas que permiten el desenvolvimiento social básico o elemental y que se refieren a los mínimos de cortesía convenidos en una sociedad, en los cuales están incluidos aspectos básicos como la comunicación que constituye una característica y una necesidad para los adolescentes al momento de establecer relaciones sociales, y también el establecimiento de los primeros vínculos interpersonales, la identificación y la expresión de los propios intereses, así como las formas de expresar gratitud por los favores recibidos nos mencionan Rodríguez, Cacheiro y Gil (2014)

Dichas habilidades implican:

- Escuchar y entender las conversaciones de otras personas esto permitirá tener pláticas más significativas y profundas además de desarrollar habilidades de comunicación más efectivas.
- Tomar la iniciativa para entablar una conversación, permite una imagen positiva de sí mismo; además de generar emociones positivas y lograr interés hacia nuestra persona.
- Identificar los intereses de otros y equiparar con los propios intereses, para obtener mejores resultados.
- Solicitar información específica para realizar alguna tarea o acción.
- Reconocer o agradecer los favores recibidos
- Tomar la iniciativa para conocer nuevas personas, ya que nos ayuda a tener seguridad en nosotros mismos y por ende reforzar nuestra autoestima.
- Promover el establecimiento de vínculos entre personas.
- Expresar los propios gustos y preferencias, para evitar conflictos en nuestro entorno social.

## **Habilidades Sociales Avanzadas**

Las habilidades sociales avanzadas están ligadas a aquellas habilidades que la persona desarrolla para relacionarse satisfactoriamente en entornos sociales y se refieren a la capacidad de percibir, entender, descifrar y responder a estímulos sociales de forma global, siendo estos adquiridos y aprendidos en el medio en que nos desenvolvemos según Monjas (2000). Entonces podemos decir que son un conjunto de capacidades y destrezas variadas o específicas que permiten las relaciones interpersonales y la solución de problemas socioemocionales para la adaptación social, académica y laboral conforme añaden Goldstein et al. (1989)

Este tipo de habilidades implican:

- Pedir ayuda, sin tener vergüenza de hacerlo y con la capacidad de entender que en las etapas de formación académica hay trabajos o tareas en las cuales vamos a requerir ayuda ya sea del docente o de nuestros propios compañeros.

- Participar, esta habilidad nos sirve para integrarnos a un grupo de manera que podamos interactuar con iniciativa y asertividad.

- Dar instrucciones, se refiere a la capacidad de comprender y ejecutar tareas según las instrucciones. Esta habilidad hoy en día es muy importante en el ámbito académico y laboral porque nos permite cumplir metas y lograr objetivos.

- Seguir instrucciones, nos indica el camino que debemos tomar para realizar el trabajo encomendado además van de la mano con el saber escuchar, preguntar y participar siendo asertivo en el proceso de aprendizaje.

- Pedir disculpas por los errores cometidos, esto ayuda reconocer nuestros errores y buscar enmendarlos o corregirlos lo cual implica ser sinceros, resilientes y tener seguridad en uno mismo.

- Convencer a los demás, lo que conlleva a saber anticiparse y prepararse para la reacción de las personas ante posibles conflictos, con la capacidad de comunicarse, negociar y consensuar.

## **Habilidades relacionadas con los sentimientos**

Las habilidades relacionadas con los sentimientos son las destrezas relativas a un manejo adecuado de las propias emociones y a su expresión socialmente aceptada, de acuerdo a las normas de comportamiento de una determinada sociedad o grupo social.

Se combinan las capacidades para comprender, reconocer y expresar las propias emociones y las de los demás, preocuparse por otros, y recompensarse por una buena acción, según Rodríguez, Cacheiro y Gil (2014)

Además para Dongil y Cano (2014) el expresar sentimientos positivos es una de las habilidades sociales más importantes y beneficiosas para establecer relaciones satisfactorias. La mayoría de las personas nos sentimos muy bien cuando recibimos un agradecimiento, un elogio o un reconocimiento sincero de otra persona. Las personas poseen la capacidad de entender, reconocer y expresar su propia afectividad a otras personas, velar por los demás y saber gratificarse cuando tienen un buen comportamiento, nos mencionan Goldstein et al (1989).

Estas habilidades implican:

- Conocer los propios sentimientos, nos ayuda a saber qué es lo que queremos y a tomar nuestras propias decisiones, esto incluye hasta los sentimientos más difíciles como son el enfado o la tristeza.

- Expresar los sentimientos, está en nuestro propio interior y si lo deseamos reflejar dependerá mucho que tan seguros nos encontremos.

- Comprender los sentimientos de los demás, o también conocida como la empatía, que es la capacidad de colocarnos en el lugar del otro y que desarrolla la conciencia en uno mismo y contribuye a un mundo equitativo y pacífico.

- Enfrentarse con el enfado de otro, nos permite comprender mejor a la otra persona, tener la capacidad de resolver problemas y encontrar las palabras adecuadas para revertir situaciones adversas.

- Expresar afecto, de manera que debemos decidir si tenemos buenos sentimientos hacia la otra persona y recíprocamente de la parte contraria.

- Resolver el miedo, implica conocer exactamente qué te causa temor y ser consciente de tus reacciones emocionales y fisiológicas para luego desarrollar la

confianza en tus capacidades y darnos cuenta de que el peor escenario posible, a menudo no es tan espantoso como lo imaginamos.

- Autorrecompensarse, es esencial para mantenernos motivados, estimulados y comprometidos con los trabajos o buenas acciones realizadas.

### **Importancia de las habilidades sociales**

Según Ramírez y Viteri (2020) citado por el Banco Interamericano de Desarrollo (2022) posteriormente BID, indican que, durante los primeros cinco años de vida, el acceso a una atención infantil de calidad y a intervenciones de desarrollo temprano son escasos, con grandes desigualdades socioeconómicas, lo que impide que los niños adquieran las habilidades cognitivas, lingüísticas, motoras, sociales y emocionales básicas para empezar la escuela preparados para aprender. En cuanto a la educación secundaria, América Latina y el Caribe hoy han experimentado un aumento de las tasas de matriculación en las últimas décadas. Sin embargo, la matriculación no se traslada a la finalización de los estudios. Sólo seis de cada diez estudiantes que ingresan a la escuela secundaria, terminan; y de ellos, sólo uno finaliza con las habilidades mínimas requeridas para seguir la educación superior o ingresar en un empleo formal.

La adolescencia es una etapa importante del desarrollo de los jóvenes. Es un período en el cual deben desarrollar las habilidades necesarias para alcanzar su máximo potencial y desempeñarse activamente y satisfactoriamente en la economía y la sociedad. Por lo tanto, es una etapa crucial para desarrollar el control cognitivo y las funciones ejecutivas de orden superior. Esto les permite desarrollar las habilidades de autorregulación, que son esenciales para prevenir comportamientos de alto riesgo nos indican Albert y Steinberg (2011)

En tal sentido muchos autores coinciden en la importancia de las habilidades sociales tal es el caso de Peñafiel y Serrano (2010) en el cual argumentan que las habilidades sociales conducen al individuo a enfrentar apropiadamente las diversas situaciones cotidianas y a resolver de manera efectiva los diversos conflictos que se presenten en su entorno ya sea familiar, educativo o laboral. Del mismo modo Moyolema et al. (2024) indican que las habilidades sociales permiten a los estudiantes comunicarse de manera efectiva, trabajar en equipo proyectos o actividades, resolver conflictos de manera

constructiva y establecer relaciones saludables con sus compañeros y docentes. El desarrollo de estas habilidades aumenta la participación activa en el aula, crea un entorno de aprendizaje favorable y mejora el bienestar emocional de los estudiantes, por consiguiente, son muy valoradas en el ámbito laboral porque las empresas consideran esencial tener habilidades de comunicación y trabajo en equipo hoy en día.

Asimismo, las habilidades sociales y emocionales que incluyen entre otras como es la perseverancia, la confianza en las propias capacidades, la autoestima y el autocontrol son fundamentales para lograr trayectorias educativas y laborales exitosas, así como para prevenir el involucramiento en actividades delictivas según Wikström (2019) especialmente en contextos sociales y educativos desfavorables como los que enfrentan muchos jóvenes de América Latina y el Caribe.

Cerca del 40% de los adolescentes de 15 años no pueden trabajar juntos para resolver problemas simples de manera colaborativa, en comparación con el 20% de los jóvenes de la misma edad en países de la Organización para la Cooperación Económica y el Desarrollo (OCDE). De igual forma, los jóvenes creen que sus compañeros de clase no cooperan en las diversas actividades encomendadas. Además, la mitad de los jóvenes que fueron evaluados no tienen una mentalidad de crecimiento y creen que su inteligencia está determinada por la falta de capacidad de acción; esta evidencia sugiere que el nivel de habilidades sociales de los jóvenes en América Latina y el Caribe es bajo, como afirma BID (2022) es ahí donde recae la importancia de practicar y fortalecer las habilidades sociales en los diversos entornos universitarios. La mentalidad de crecimiento, que significa creer que se pueden adquirir habilidades, es crucial para el desarrollo de estas habilidades a lo largo de la vida, según Duckworth et al. (2007)

### **Déficit en Habilidades Sociales**

La población en general tiene dificultades para relacionarse con los demás, especialmente en las etapas formativas como son las escuelas y universidades. Los individuos son más propensos a enfrentar estos problemas cuando se

enfrentan a situaciones nuevas que requieren habilidades sociales más complejas, especialmente durante la adolescencia.

Gilbert y Connolly (1995) señalan que especialistas informan que está cada vez más extendida la idea de que los déficits en Habilidades Sociales podrían conducir al desajuste psicológico, y no los consideran una consecuencia o síntoma de la psicopatología. Por tanto, esta falta de Habilidades Sociales es el déficit básico o más característico de cualquier tipo de trastorno psicológico, ya que la carencia de dichas habilidades da lugar a que la persona emplee estrategias desadaptativas para resolver sus problemas o conflictos, que generalmente son de carácter social nos explica Gil y León (1998).

Para Rosales et al (2013) la falta o el déficit con las habilidades sociales, es que provoca la aparición de una variedad de comportamientos anómalos, los cuales se dividen en tres categorías que están dados por comportamientos agresivos o violentos, por comportamientos pasivos o inhibidores y comportamientos asertivos. De modo que la conducta agresiva se puede considerar como tal, si el objetivo del emisor es dañar, perjudicar o molestar, así como por sus efectos sobre el receptor, quien sufre daño, perjuicio o molestia, en el otro sentido la conducta pasiva es un tipo de huida e implica la violación de los propios derechos al no ser capaz de expresar honestamente sentimientos, pensamientos y opiniones; y finalmente la conducta asertiva que permite a una persona actuar sobre la base de sus intereses más importantes, defenderse sin una ansiedad inapropiada, expresar cómodamente sentimientos honestos o ejercer los derechos personales sin negar los derechos del resto de seres humanos.

En consecuencia, teniendo en cuenta a Peñafiel y Serrano (2010) a la respuesta del individuo ante los diversos contextos de estímulo, podemos considerar tres tipos de agresividad:

- Agresividad cognitiva, en donde se pretende molestar, dañar o perjudicar a otros.
- Agresividad emocional, tal es el caso en donde existen sentimientos de ira, rabia, rencor, frustración, etc.
- Agresividad instrumental, aquí se profieren insultos, calumnias, ofensas, gritos, burlas, ironía, golpes, daños materiales, etc.

Además, también de considerar tres tipos de pasividad:

- Pasividad cognitiva, en el cual hay falta de seguridad en sí mismo, ideas de escasa valía, incapacidad para lograr objetivos, etc.

- Pasividad emocional, donde existen sentimientos de culpabilidad, vergüenza, temor, ansiedad, hipersensibilidad, etc.

- Pasividad instrumental, donde se encuentra escasa comunicación verbal, baja intensidad de habla, ritmo lento, ausencia de verbalizaciones de autoafirmación, quejas, exceso de sumisión, aislamiento, rechazo o reducción de las interacciones con los demás, timidez, déficits a la hora de iniciar o mantener conversaciones, etc.

Ante el estudio realizado podemos señalar que las instituciones superiores como organismos involucrados en el desarrollo social, económico y cultural de una sociedad tienen el deber de garantizar la formación de profesionales íntegros, en consecuencia, las investigaciones a nivel de desarrollo personal en estudiantes universitarios es un punto de partida para entrenar y reforzar los diversos programas de formación. Es por ello que los resultados de diversas investigaciones son de suma importancia para minimizar situaciones problemáticas relacionadas con las habilidades sociales en estudiantes universitarios, específicamente en las habilidades sociales básicas para la vida cotidiana, habilidades sociales avanzadas; habilidades relacionadas con los sentimientos, entre otros aspectos según Goldstein et al (1989) y Torres (2019).

En el presente estudio participaron 106 estudiantes de ambos sexos de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, cuyas edades oscilan entre los 19 y 22 años en el cual se utilizó el cuestionario de Habilidades Sociales elaborado por Arnold P. Goldstein (1989) el cual fue adaptado para el entorno universitario en el cual fueron evaluadas tres dimensiones, que están compuestas por las primeras habilidades sociales o habilidades sociales básicas, habilidades sociales avanzadas y habilidades relacionadas con los sentimientos.

Esta investigación es de corte transversal, puesto que los datos se recolectaron en un solo momento, en un tiempo único y sus objetivos fueron describir la variable y analizar su incidencia en un momento específico, además se apoya en un diseño de investigación no experimental ya que no tuvo la

intervención del investigador, de tipo descriptivo porque se especifica las características de la población de estudio y finalmente de campo porque no se hace variar intencionalmente la variable, sino que se observa el fenómeno tal y como se da en su entorno natural como señalan Hernández et al (2006).

### **Conclusiones**

La pandemia de COVID-19 exacerbó las desigualdades sociales, la inequidad y la exclusión, en el cual se evidenciaron cambios en los temperamentos tanto en los estudiantes como en los docentes, debido a este confinamiento se alteraron los estados de ánimo de los investigados, originando de esta manera estrés, ansiedad, frustración, tristeza, etc; esto generado por el mínimo contacto físico que tuvieron con sus pares, el cansancio en el aprendizaje producido por encontrarse durante varias horas frente a una computadora y la influencia de la falta de habilidades sociales poco entrenadas. Es por ello que el mantener el bienestar psicológico, social y emocional es un desafío para todos los miembros de las comunidades educativas específicamente en los estudiantes, las familias y los docentes. Quienes trabajan en la educación, las familias y las comunidades necesitan desarrollar habilidades sociales vitales en el proceso de enseñanza y aprendizaje de los estudiantes. En ese sentido, el aprendizaje social y emocional es una herramienta valiosa para mitigar los efectos nocivos de la crisis sociosanitaria, ello requiere acompañamiento, apoyo y recursos especialmente orientados a esta variable.

En relación al estudio realizado, los resultados obtenidos fueron analizados a nivel descriptivo y a nivel inferencial, en el cual se utilizaron frecuencias y porcentajes para determinar los niveles de habilidades sociales en los estudiantes universitarios, en el cual se hizo uso de la estadística paramétrica.

En relación a los resultados obtenidos sobre la variable Habilidades Sociales en una muestra de 106 estudiantes de pregrado de la UNMSM se determinaron que el 42.5% de los universitarios encuestados tienen un nivel básico y el 57.5% se encuentran en un nivel destacado.

Con respecto a la dimensión de primeras habilidades sociales, los resultados obtenidos en una muestra de 106 estudiantes de pregrado de la UNMSM se determinaron que el 0.9% de los universitarios encuestados tienen

un nivel insuficiente, asimismo el 35.8% se ubican en un nivel básico y finalmente el 63.2% se encuentran en un nivel destacado.

Luego en relación a la dimensión de habilidades sociales avanzadas los resultados obtenidos en una muestra de 106 estudiantes de pregrado de la UNMSM se determinaron que el 43.4% se ubican en un nivel básico y asimismo que el 56.6% se encuentran en un nivel destacado.

En el mismo sentido en relación a la dimensión de habilidades relacionadas con los sentimientos, los resultados obtenidos en una muestra de 106 estudiantes de pregrado de la UNMSM se determinaron que el 1.9% de los universitarios encuestados tienen un nivel insuficiente, asimismo el 48.1% se ubican en un nivel básico y finalmente el 50.0% se encuentran en un nivel destacado.

Finalmente esto indica que los organismos de educación superior deberán prestar atención a mejorar, entrenar y fortalecer las habilidades sociales en los estudiantes sin dejar de lado a los docentes en cual son un acompañamiento importante en la vida universitaria, en tal sentido el presente estudio deja a reflexión de las autoridades universitarias el considerar un curso, talleres o programas que permita promover, fomentar y desarrollar las habilidades sociales de los estudiantes durante su formación académica.

### **Referencias Bibliograficas**

- Albert, D., y Steinberg, L. (2011). Judgment and Decision Making in Adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 21(1), 211–224. <https://doi.org/10.1111/j.1532-7795.2010.00724.x>
- Armada, J. M., Montávez, M., y González, I. (2020). Influencia de la expresión corporal en el desarrollo de las habilidades socioafectivas en educación secundaria. *Movimento Revista de Educação Física da UFRGS*, 26(26080), 1–19. <https://doi.org/10.22456/1982-8918.104634>
- BID (Ed.). (2022). ¿Cómo reconstruir la educación postpandemia? Soluciones para cumplir con la promesa de un mejor futuro para la juventud. Biblioteca Felipe Herrera del Banco Interamericano de Desarrollo. <https://doi.org/10.18235/0004241>

- Caballo, V. E. (2007). Manual de evaluación y entrenamiento de habilidades sociales. Siglo XXI de España Editores, S.A.
- Delgado, M., Conde, S., y Azaustre, M. C. (2021). Validación de un instrumento para detectar necesidades de orientación en alumnado universitario de nuevo ingreso. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía (REOP)*, 32(1), 92–115.  
<https://doi.org/10.5944/reop.vol.32.num.1.2021.30742>
- Dongil, E., y Cano, A. (2014). Habilidades Sociales. Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés (SEAS).  
[https://www.researchgate.net/publication/372482277\\_Habilidades\\_Sociales\\_Sociedad\\_Espanola\\_para\\_el\\_Estudio\\_de\\_la\\_Ansiedad\\_y\\_el\\_Estres\\_SEAS](https://www.researchgate.net/publication/372482277_Habilidades_Sociales_Sociedad_Espanola_para_el_Estudio_de_la_Ansiedad_y_el_Estres_SEAS)
- Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: Perseverance and Passion for Long-Term Goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(6), 1087–1101.  
[https://www.researchgate.net/publication/6290064\\_Grit\\_Perseverance\\_and\\_Passion\\_for\\_Long-Term\\_Goals#fullTextFileContent](https://www.researchgate.net/publication/6290064_Grit_Perseverance_and_Passion_for_Long-Term_Goals#fullTextFileContent)
- Gil, F., & León, J. M. (1998). Habilidades Sociales. Teoría, investigación e intervención. Editorial Síntesis, S. A.
- Gilbert, D. G., & Conolly, J. J. (1995). Personalidad, Habilidades Sociales y Psicopatología: un enfoque diferencial. Omega.
- Goldstein, A. P., Sprafkin, R. P., Gershaw, N. J., y Klein, P. (1989). Habilidades sociales y autocontrol en la adolescencia. Un programa de enseñanza. Ediciones Martínez Roca, S. A.
- Hernández, R., Fernandez, C., y Baptista, P. (2006). Metodología de la Investigación. Cuarta edición. McGraw-Hill Interamericana Editores, S. A.
- León, B., Felipe, E., Mendo, S., y Iglesias, D. (2015). Habilidades sociales en equipos de aprendizaje cooperativo en el contexto universitario. *Behavioral Psychology / Psicología Conductual*, 23(2), 191–214. Recuperado de <https://www.behavioralpsycho.com/producto/habilidades-sociales-en-equipos-de-aprendizaje-cooperativo-en-el-contexto-universitario/>
- Monjas, M. I. (2020). Programa de Enseñanza de Habilidades de Interacción Social (PEHIS). Para niños y niñas en edad escolar. Editorial CEPE.

- Moyolema, P. A., Freire, A. S., Mayorga, D. C., y Cosquillo, J. L. (2024). Habilidades sociales como clave en el éxito académico. 593 Digital Publisher CEIT, 9(1–1), 148–162. <https://doi.org/10.33386/593dp.2024.1-1.2268>
- Oviedo, O. L. (2021). La definición del concepto habilidad. Reflexión necesaria. Revista Mapa, 5(24), 114 – 124.
- Peñafiel, E., y Serrano, C. (2010). Habilidades sociales. Editorial Editex.
- Ramírez, M. J., y Viteri, A. (Eds.). (2020). El embudo de la exclusión educativa en Mesoamérica. Banco Interamericano de Desarrollo. <https://publications.iadb.org/es/el-embudo-de-la-exclusion-educativa-en-mesoamerica>
- Roca, E. (2005). Cómo mejorar tus habilidades sociales. Programa de asertividad autoestima e inteligencia emocional. ACDE Ediciones.
- Rodríguez, L. Y., Cacheiro, M. L., y Gil, J. A. (2014). Desarrollo de habilidades sociales en estudiantes mexicanos de preparatoria a través de actividades virtuales en la plataforma moodle. Redalyc, 15(3), 149–171.
- Rosales, J. J., Caparrós, B. M. a. del M., Molina, I., y Alonso, S. H. (2013). Habilidades sociales. McGraw-Hill/Interamericana de España, S.L.
- Torres, L. C. (2019). Habilidades sociales en los estudiantes universitarios del primer semestre. Dialéctica. Revista de Investigación Educativa, 2019–2. <http://portal.amelica.org/ameli/journal/88/88837010/html/>
- Unicef. (2017). Habilidades para la vida. Herramientas para el buen trato y la prevención de la violencia. <https://www.unicef.org/venezuela/informes/habilidades-para-la-vida-herramientas-para-el-buentrato-y-la-prevenci%C3%B3n-de-la-violencia>