



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**CARRERA DE PSICOLOGÍA**

**TRABAJO DE TITULACIÓN**

**Modalidad Proyecto De Investigación**

**Tema:**

Caracterización del impacto de la ansiedad social en las relaciones interpersonales y estado de ánimo de estudiantes de la ULEAM 2025

**Autor:**

Villacreses Toala Daniela Lisbeth

**Tutora:**

Psi. Clin. Shirley Betsabe Silva Murillo, Mg

Periodo 2025(2)

## **Declaración de Auditoria**

Los criterios emitidos en el Proyecto de Investigación “Caracterización del impacto de la ansiedad social en las relaciones interpersonales y estado de ánimo de estudiantes de la ULEAM 2025”, como también los contenidos, ideas, análisis, conclusiones y propuestas son de exclusiva responsabilidad de la auditoria de este trabajo de grado.

**Manta, 23 de Enero 2025**

A handwritten signature in blue ink, reading "Lisbeth Villacreses T.", with a horizontal line underneath.

**Villacreses Toala Daniela Lisbeth**

**C.I:1315546067**

## CERTIFICACIÓN

En calidad de docente tutora de la Facultad de CIENCIAS DE LA SALUD de la Universidad Laica “Eloy Alfaro” de Manabí, CERTIFICO:

Haber dirigido, revisado y aprobado preliminarmente el Trabajo de Integración Curricular bajo la autoría la estudiante **Villacreses Toala Daniela Lisbeth**, legalmente matriculado/a en la carrera de Psicología, período académico 2025- 2026(2), cumpliendo el total de 384 horas, cuyo tema del proyecto es “Caracterización del impacto de la ansiedad social en las relaciones interpersonales y estado de ánimo de estudiantes de la ULEAM 2025”.

La presente investigación ha sido desarrollada en apego al cumplimiento de los requisitos académicos exigidos por el Reglamento de Régimen Académico y en concordancia con los lineamientos internos de la opción de titulación en mención, reuniendo y cumpliendo con los méritos académicos, científicos y formales, y la originalidad del mismo, requisitos suficientes para ser sometida a la evaluación del tribunal de titulación que designe la autoridad competente.

Particular que certifico para los fines consiguientes, salvo disposición de Ley en contrario.

Lugar, 23 de enero de 2026.

Lo certifico,



Psi. Clin. Shirley B. Silva Murillo, MSc.

**Docente Tutora**

## **DEDICATORIA**

Con el corazón lleno de gratitud, quiero expresar mis más sinceros agradecimientos a todas las personas que han sido parte de este importante capítulo que está por acabar de mi vida académica universitaria. En primer lugar, A Dios, por permitirme llegar hasta este momento, por sostenerme en cada prueba, hacerme una mujer fuerte y resiliente, siendo mi guía y fortaleza en cada paso de este camino. A mis padres, Nixon y Lorena, por su amor incondicional y su apoyo, porque sin ustedes nada de esto habría sido posible, soy consciente de cada sacrificio y de cada lucha que han llevado por mi futuro, por siempre creer en mí incluso en los momentos más difíciles, impulsándome a siempre dar lo mejor de mí, siendo mi ejemplo de esfuerzo y perseverancia.

A mis hermanos Jostin y Dariel, por ser mi fuente de alegría y motivación, por cada abrazo de aliento que me brindaban para no rendirme. A mis amigas Alisson, Emily, Guadalupe, Ivette, Juliana, Noelia, por ser parte en toda mi trayectoria académica desde primer semestre, hasta nuestra culminación, siendo nosotras quienes reconocemos todo lo que hemos atravesado para llegar hasta aquí, y por ello les debo mi eterna gratitud.

Este logro es por y para ustedes, mi familia, que nunca soltó mi mano y que caminó conmigo, incluso en los momentos más difíciles de mi vida. Mis profesores, por compartir conmigo su conocimiento y sabidurías, con sus enseñanzas han marcado un antes y un después en mi formación académica profesional. Finalmente, agradezco a aquellas personas que, en algún momento, formaron parte de mi vida durante este camino y me acompañaron; sé que saben quiénes son. A todos ustedes, con todo mi amor y gratitud.

## Índice

<b>Introducción</b> .....	12
Planteamiento del problema.....	12
Hipótesis .....	14
Objetivo general.....	14
Objetivos específicos .....	14
Justificación del estudio.....	15
<b>Capítulo I Marco teórico</b> .....	16
Antecedentes .....	16
1.1 Ansiedad social: Conceptualización y características.....	19
1.1.1 Definiciones y enfoques teóricos de la ansiedad social. ....	19
1.1.2 Factores predisponentes y determinantes de la ansiedad social.....	20
1.1.3 Síntomas y manifestaciones en el contexto universitario. ....	21
1.2 Relaciones interpersonales y su importancia en la vida universitaria .....	22
1.2.1 Concepto y tipos de relaciones interpersonales. ....	22
1.2.2 Habilidades sociales y su influencia en la comunicación. ....	24
1.2.3 Impacto de la ansiedad social en las relaciones interpersonales.....	25
1.3 Estado de ánimo y bienestar emocional en estudiantes universitarios.....	26
1.3.1 Definición de estado de ánimo y su relación con la salud mental. ....	26
1.3.2 Factores que influyen en el bienestar emocional de los estudiantes.....	26
1.3.3 Consecuencias de la ansiedad social en el estado de ánimo. ....	27

1.4	Impacto de la ansiedad social en la vida universitaria .....	29
1.4.1	Relación entre ansiedad social, rendimiento académico y bienestar general. .....	30
1.4.2	Efectos de la ansiedad social en la participación y socialización dentro del aula.....	31
1.4.3	Estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes con ansiedad social.....	32
	<b>Capítulo II Marco metodológico.....</b>	<b>34</b>
2.1	Enfoque de la investigación.....	34
2.2	Diseño de la investigación .....	35
2.3	Población y Muestra .....	35
2.4	Instrumentos y técnicas para la recolección de datos .....	38
2.5	Análisis de datos .....	42
	Consideraciones éticas.....	44
	Limitaciones del estudio .....	44
	<b>Capítulo III Resultados .....</b>	<b>48</b>
3.1	Datos sociodemográficos.....	48
3.2	Resultados del cuestionario CHASO .....	51
3.2	Resultados del inventario de depresión de Beck.....	55
3.3	Cuestionario LSAS-CA .....	58
3.4	Correlación de Spearman entre ansiedad social y relaciones interpersonales en estudiantes de la ULEAM, 2025 .....	62

3.5 Verificación del impacto de la ansiedad social en el estado de ánimo de los estudiantes de la ULEAM en 2025. ....	63
3.6 Discusión.....	64
<b>Capitulo IV Conclusiones y recomendaciones</b> .....	<b>67</b>
4.1 Conclusiones .....	67
4.2 Recomendaciones .....	68
<b>Bibliografía</b> .....	<b>70</b>

## Índice de tablas

<b>Tabla 1</b> Sexo de los participantes.....	48
<b>Tabla 2</b> Estado civil de los participantes.....	48
<b>Tabla 3</b> ¿Tiene hijos? .....	49
<b>Tabla 4</b> Edad de los participantes .....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
<b>Tabla 5</b> Distribución de los participantes según la carrera (n = 150) .....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
<b>Tabla 6</b> Resultados– CHASO (n = 150) .....	51
<b>Tabla 7</b> Tabla de resultados por ítems – Inventario de Depresión de Beck (BDI) .....	55
<b>Tabla 8</b> Distribución de niveles de depresión (n = 150) .....	57
<b>Tabla 9</b> LSAS-CA (Temor/Nerviosismo) (n = 150) .....	58
<b>Tabla 10</b> LSAS-CA (Evitación) (n = 150).....	60
<b>Tabla 11</b> Correlación entre ansiedad social y relaciones interpersonales.....	62
<b>Tabla 12</b> Correlación entre ansiedad social y estado de ánimo (depresión) en estudiantes de la ULEAM, 2025 .....	63

## Índice de figuras

<b>Figura 1</b> Sexo de los participantes .....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
<b>Figura 2</b> Estado civil de los participantes .....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
<b>Figura 3</b> ¿Tiene hijos?.....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
<b>Figura 4</b> Edad de los participantes .....	49
<b>Figura 5</b> Distribución de los participantes según la carrera.....	50

## Resumen

El estudio titulado “Caracterización del impacto de la ansiedad social en las relaciones interpersonales y el estado de ánimo de estudiantes de la ULEAM, 2025” tuvo como objetivo analizar cómo la ansiedad social se relaciona con las relaciones interpersonales y el bienestar emocional de los estudiantes de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí durante el año 2025. La investigación tiene un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental, de corte transversal y alcance descriptivo con una muestra de 150 estudiantes universitarios, a quienes se aplicaron instrumentos psicolométricos como la Escala de Ansiedad Social de Liebowitz (LSAS), el Cuestionario de Habilidades Sociales (CHASO) y el Inventario de Depresión de Beck (BDI). El análisis de los datos se realizó mediante estadística descriptiva y correlaciones de Spearman, el cual se obtuvo que un grupo de estudiantes presenta niveles moderados de ansiedad social, manifestados a través del temor y la evitación en diversas situaciones sociales y académicas. Asimismo, se identificó una relación negativa moderada y estadísticamente significativa entre la ansiedad social y las relaciones interpersonales, indicando que a mayores niveles de ansiedad social se asocian con mayores dificultades en las habilidades sociales, de igual manera, se encontró una relación positiva moderada entre la ansiedad social y los síntomas depresivos, evidenciando un deterioro del estado de ánimo en estudiantes con mayor ansiedad social, evidenciando la ansiedad social como un factor psicológicamente relevante, asociado a dificultades en las relaciones interpersonales y a alteraciones del estado de ánimo.

**Palabras clave:** ansiedad social, relaciones interpersonales, estado de ánimo, estudiantes universitarios, bienestar emocional.

## Abstract

The study entitled “*Characterization of the Impact of Social Anxiety on Interpersonal Relationships and Mood among ULEAM Students, 2025*” aimed to analyze how social anxiety is related to interpersonal relationships and emotional well-being among students of the Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí during the year 2025. The research was conducted using a quantitative approach, with a non-experimental, cross-sectional design and a descriptive scope. The sample consisted of 150 university students, to whom validated psychometric instruments were administered, including the Liebowitz Social Anxiety Scale (LSAS), the Social Skills Questionnaire (CHASO), and the Beck Depression Inventory (BDI). Data analysis was performed using descriptive statistics and Spearman’s correlation coefficients. The results showed that a significant proportion of students presented moderate levels of social anxiety, mainly manifested through fear and avoidance in various social and academic situations. Additionally, a moderate and statistically significant negative relationship was identified between social anxiety and interpersonal relationships, indicating that higher levels of social anxiety are associated with greater difficulties in social skills. Likewise, a moderate positive relationship was found between social anxiety and depressive symptoms, evidencing a deterioration in mood among students with higher social anxiety. In conclusion, the findings describe social anxiety as a psychologically relevant factor associated with both difficulties in interpersonal relationships and mood disturbances.

**Keywords:** social anxiety, interpersonal relationships, mood, university students, emotional well-being.

## **Introducción**

La ansiedad social tiende a presentarse en etapas como la adolescencia y juventud pues es cuando las interacciones sociales adquieren mayor relevancia, es así que durante la etapa universitaria repercute en las relaciones interpersonales, el bienestar emocional y el estado de ánimo de los estudiantes. Esta problemática se presenta en la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí (ULEAM) debido al entorno competitivo y las altas exigencias académicas, por lo cual es relevante reconocer cómo incide en el desempeño académico, sus efectos en la salud mental y el desarrollo integral de este grupo particular.

De acuerdo con Freire (2022) en Ecuador existen investigaciones sobre esta temática, las cuales reportan que la ansiedad social conlleva el deterioro de la calidad de vida, las relaciones interpersonales y el estado de ánimo de los estudiantes, sin embargo, estos estudios tienen un enfoque escaso en la juventud universitaria, por lo que los resultados difieren en relación al contexto social, cultural y académica de la institución educativa.

Asimismo, Coello (2023) profundiza en la comprensión y respuesta de los estudiantes a la ansiedad social en un contexto enfocado en el logro académico y profesional, lo cual resalta la importancia de estudiar la ansiedad social y desarrollar iniciativas o programas de apoyo en las universidades.

Finalmente, los estudios realizados en la ULEAM aportan datos relevantes y actualizados sobre las condiciones óptimas para realizar investigaciones, tales como el acceso a la población, la presencia de herramientas psicométricas para la medición de la ansiedad y la disposición de la institución para atender la salud mental de la comunidad estudiantil.

### **Planteamiento del problema**

La ansiedad social tiene diversas repercusiones en la vida de quienes la atraviesan, entre ellas, el experimentar miedo extremo a ser criticado por el entorno. Es así que durante la época universitaria se enfrentan nuevos desafíos en el área académica y social, como la

conformación de relaciones interpersonales, mientras se experimenta un constante miedo a ser criticado por diversos aspectos como la expresión lingüística y corporal al interactuar con los otros, lo cual desencadena en la reducción de las interacciones sociales y el incremento del aislamiento.

Los estudios nacionales e internacionales sobre la ansiedad social tienden a centrarse en la población general o en contextos no universitarios. En Ecuador, la investigación realizada en las universidades de Ambato, Cuenca, Azuay y Manabí ha encontrado una correlación sustancial en la ansiedad social, las habilidades sociales, el bienestar psicológico y el rendimiento académico; sin embargo, los estudios en ULEAM sobre la ansiedad social, las relaciones interpersonales y el estado de ánimo de los estudiantes son limitados, lo cual dificulta su comprensión y limita el desarrollo de intervenciones específicas.

A nivel universitario, la interacción social, los ajustes emocionales y el nivel de competencias requeridas imponen una capa adicional de desafíos, los cuales, en conjunto con factores como el género, un historial familiar de enfermedades mentales, experiencias pasadas de rechazo o el uso excesivo de redes sociales generan el agravamiento de la ansiedad social. En este contexto, resulta relevante conocer las manifestaciones de la ansiedad social, los factores agravantes y el impacto en la vida diaria del estudiante en el ambiente universitario de la ULEAM.

En función de lo mencionado se desarrollan las siguientes preguntas de investigación: ¿De qué manera la ansiedad social afecta la calidad de las relaciones interpersonales entre los estudiantes universitarios? ¿Cómo impacta su estado de ánimo y bienestar emocional? ¿Qué factores personales y contextuales refuerzan o debilitan esta condición?

Responder estas preguntas proporciona una base para desarrollar un marco útil para la implementación de actividades de prevención primaria, asesoramiento y empoderamiento de habilidades sociales en la universidad. De este modo, esta investigación está dirigida a

estudiar el impacto de la ansiedad social en las relaciones interpersonales y el estado de ánimo de los estudiantes de ULEAM considerando la necesidad de abogar por la salud mental integral de los estudiantes.

### **Preguntas directrices**

Las preguntas que guían esta investigación son las siguientes: ¿En qué forma afectan las relaciones interpersonales de los estudiantes universitarios las ansiedades sociales? ¿A qué afectan su bienestar y estado de ánimo? ¿Qué elementos contextuales y personales disminuyen o aumentan esta condición?

Estas interrogantes se proponen apoyar en la construcción de estrategias de psicología sobre prevención y socialización en el ámbito universitario. Por tanto, este estudio se plantea abordar el impacto de la ansiedad social y las relaciones interpersonales en el estado de ánimo de los estudiantes de la ULEAM en 2025, con el propósito de atender de forma integral la salud mental y apoyar en la formación académica y crecimiento personal.

### **Hipótesis**

Se espera conocer los niveles de ansiedad que experimentan los estudiantes de la ULEAM (lees, moderados a altos) identificando cómo impactará negativamente en sus relaciones interpersonales, estado de ánimo y bienestar emocional general.

### **Objetivo general**

Analizar el impacto de la ansiedad social en las relaciones interpersonales y el estado de ánimo de los estudiantes de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí (ULEAM) en 2025.

### **Objetivos específicos**

Identificar los factores que influyen en la ansiedad social de los estudiantes de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí (ULEAM) en 2025.

Analizar la relación entre la ansiedad social y las relaciones interpersonales de los estudiantes de la ULEAM en 2025.

Determinar el impacto de la ansiedad social en el estado de ánimo de los estudiantes de la ULEAM en 2025.

### **Justificación del Estudio**

La relevancia social de este estudio radica en el abordaje de un fenómeno de la salud mental que afecta a la comunidad universitaria ULEAM e incide en las relaciones interpersonales y el estado de ánimo, por tanto, esta investigación se propone apoyar en la elaboración de propuestas de intervención para contribuir al desarrollo biopsicosocial de los estudiantes. Asimismo, desde la perspectiva profesional, el presente estudio aporta en el entendimiento de la ansiedad social en el ámbito académico y al diseño de políticas de apoyo en las instituciones de educación superior; por otro lado, en el ámbito científico, aporta en el estudio de la ansiedad social en la educación superior en el Ecuador.

Dado el acceso a la población universitaria ULEAM, los estudios psicométricos y las asociaciones institucionales, el estudio en cuestión mantiene su sentido. El diseño metodológico no experimental y transversal permite obtener datos en un determinado lapso de tiempo y optimizar el uso de los recursos del investigador como el tiempo y los recursos para aplicar los instrumentos y realizar el análisis e interpretación de los resultados garantizando los factores de factibilidad operativa, ética y metodológica del proyecto.

Finalmente, la motivación personal del investigador se basa en el deseo de contribuir al bienestar de la comunidad estudiantil en general al brindar respuestas a problemas que afectan de manera directa a un importante número de jóvenes universitarios.

## Capítulo I: Marco Teórico

### Antecedentes

El estudio “Prevalencia del trastorno de ansiedad social y sus factores asociados entre estudiantes universitarios extranjeros en Turquía: un estudio transversal” realizado en Turquía examinó a 455 estudiantes universitarios extranjeros, lo cual indica que el 60.8% de los participantes presentaban síntomas de TAS, distribuidos en 23.7% con síntomas leves, 21.3% moderados, 11.6% severos y 4.2% muy severos entre factores como el género femenino (OR = 1.976), antecedentes familiares de enfermedades mentales ( $p = 0.009$ ), fracasos académicos previos ( $p = 0.013$ ) y menor frecuencia de ejercicio físico ( $p < 0.0001$ ) se asociaron significativamente con una mayor probabilidad de presentar TAS, por tanto, se recalca la necesidad de implementar estrategias de apoyo psicológico para estudiantes internacionales que enfrentan desafíos de adaptación cultural y académica.

En Pakistán, la investigación “Tendencias de la ansiedad social en estudiantes universitarios de Pakistán después del confinamiento por COVID-19: una perspectiva de análisis de atención médica” analizó la evolución de la ansiedad social en estudiantes universitarios entre 2021-2023, se utilizó la Escala de Ansiedad Social de Liebowitz (LSAS) donde se observó un aumento significativo en los niveles de ansiedad social: con un incremento del 47.06% en los casos de ansiedad muy severa, con 5.98% en 2021 a 52.94% en 2023, esto se atribuye a el aislamiento social, las interrupciones académicas y las incertidumbres económicas derivadas de la pandemia, así se destaca la importancia de intervenciones tempranas y programas de apoyo para mitigar los efectos negativos de la ansiedad social en población estudiantil.

En Jordania, el estudio “Detección del trastorno de ansiedad social en estudiantes de universidades de Jordania después de la pandemia de COVID-19: un estudio transversal” evaluó a 851 estudiantes universitarios con el Inventario de Fobia Social (SPIN), los

hallazgos indicaron que el 45.4% de los participantes eran susceptibles al TAS, con un 12.5% reportando síntomas severos a muy severos, se observó que los estudiantes mayores de 21.9 años tenían un 32% menos de probabilidades de reportar síntomas de TAS en comparación con los más jóvenes ( $p < 0.01$ ). Estos resultados resaltan la necesidad de programas de concientización y apoyo psicológico en las universidades para abordar la creciente prevalencia de la ansiedad social entre los estudiantes.

En Ecuador, en la Universidad Técnica de Ambato, Bonilla Basantes y Vizuete Toapanta (2022) llevaron a cabo la investigación “La ansiedad y su relación con las habilidades sociales en estudiantes universitarios” en la cual participaron 159 estudiantes entre 22 y 40 años, se utilizó el Inventario de Ansiedad de Beck y la Escala de Habilidades Sociales para evaluar las variables. Los resultados mostraron una correlación inversa moderada y estadísticamente significativa entre la ansiedad y las habilidades sociales ( $Rho = -0.493$ ;  $p = 0.001$  indicando que a mayores niveles de ansiedad, menores habilidades sociales; además, se observó que los niveles de ansiedad prevalentes fueron mínimos y leves, mientras que el nivel de habilidades sociales predominante fue alto.

En la Universidad del Azuay, Herrera Puente y Albornoz García (2022) desarrollaron el estudio “Ansiedad social y habilidades sociales en estudiantes de Psicología Clínica de la Universidad del Azuay” con una muestra de 209 estudiantes entre 18 y 31 años, se aplicaron el cuestionario CHASO y la escala LSAS-SR para evaluar la ansiedad social y las habilidades sociales. Los resultados indicaron que el 29% de los participantes presentaban niveles moderados a severos de ansiedad social; asimismo, se halló que a mayores habilidades sociales menor ansiedad social, destacando la importancia de fortalecer estas habilidades para reducir la ansiedad.

En la Universidad de Cuenca, Romero Gavilanes (2023) realizó la investigación “Relación entre el bienestar psicológico y la ansiedad social en estudiantes de la carrera de

Orientación Familiar de la Universidad de Cuenca, durante el periodo 2022-2023” la muestra estuvo conformada por 97 estudiantes y se utilizaron la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff y la Escala de Liebowitz para la Ansiedad Social. Los resultados mostraron que los estudiantes presentaban un nivel moderado de bienestar psicológico ( $M=133.71$ ) y un nivel leve de ansiedad social ( $M=24.69$ ) aunque no se encontró una correlación significativa entre ambas variables ( $r=0.061$ ;  $p=0.551$ ) se evidenció una relación entre las dimensiones de cada variable.

En la provincia de Manabí se identificaron problemáticas relacionadas con la ansiedad social en estudiantes de la Universidad Técnica de Manabí, un estudio titulado “La ansiedad y su relación en el rendimiento académico de los estudiantes de la carrera de Psicología de la Universidad Técnica de Manabí” encontró que el 74,8% de los estudiantes presentaban ansiedad leve, el 23,3% ansiedad moderada y el 1,8% ansiedad severa; además, se observó que el 73,6% presentaba ansiedad de tipo psíquica y el 26,4% ansiedad de tipo somática estos resultados evidencian la necesidad de implementar estrategias para abordar la ansiedad en el ámbito académico .

En la Universidad Estatal del Sur de Manabí, un estudio titulado “Estrés académico y salud mental en estudiantes universitarios en el área de la salud” identificó que los estudiantes presentaban síntomas de estrés relacionados con las tareas académicas, como ensayos y exámenes además se observaron reacciones físicas y psicológicas, como problemas de concentración y tendencia a conflictos, es así que estos hallazgos resaltan la importancia de abordar el estrés académico para mejorar la salud mental de los estudiantes .

En la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí (ULEAM) se realizó un estudio titulado “Afectaciones del COVID-19 en la salud mental de estudiantes universitarios” que investigó el impacto de la pandemia en la salud mental de los estudiantes de la Federación de Estudiantes de Medicina para Proyectos e Intercambios (FEMPPI ULEAM). Es así que los

resultados indicaron que el 56% de los participantes experimentaron un fuerte deterioro en su salud mental debido al confinamiento, siendo el sexo femenino el más afectado (44%) en comparación con el masculino (28%), estos hallazgos evidencian la necesidad de implementar estrategias para apoyar la salud mental de los estudiantes en contextos de crisis.

## **1.1 Ansiedad Social: Conceptualización y Características**

### ***1.1.1 Definiciones y Enfoques Teóricos de la Ansiedad Social***

La conceptualización de la ansiedad social se ha realizado desde diversos enfoques teóricos que abordan diferentes aspectos del trastorno, de acuerdo con Mora (2020) en el modelo cognitivo la ansiedad social se enfoca en la distorsión de las señales sociales, por tanto, las personas tienden a sobrestimar los peligros de ser evaluadas negativamente, de modo que la distorsión de las señales sociales genera una respuesta ansiosa. Además, este modelo sugiere que la persona se encuentra en un estado constante de autoevaluación negativa, lo que aumenta el malestar y la evitación de interacciones sociales.

Por otro lado, el enfoque conductual considera que la ansiedad social es resultado de un proceso de aprendizaje que se refuerza con la evitación de situaciones sociales, según Gonzales (2020) las personas con ansiedad social eluden activamente situaciones desencadenantes, de modo que al evitar el malestar esta conducta se mantiene o se agrava, por ende, desde este modelo una de las estrategias terapéuticas más necesarias para la reducción de la ansiedad social es la exposición de manera gradual y segura.

Por otra parte, Castillo (2019) indica que el modelo socio-cognitivo considera que el individuo desarrolla autoevaluaciones negativas que moldean su comportamiento, por tanto, este modelo refiere que las personas anticipan el rechazo o las críticas en todos los encuentros sociales. Asimismo, desde este enfoque el contexto adquiere relevancia, ya que la ansiedad social puede verse exacerbada en entornos caracterizados por un alto logro y competitividad,

por ejemplo, los estudiantes universitarios pueden experimentar aumento del malestar psicológico y emocional al lidiar con evaluaciones académicas continuas.

Debido a la complejidad de la ansiedad social las investigaciones incluyen factores biológicos y psicológicos, en este contexto, surge la neurociencia cognitiva, la cual explica que la ansiedad presenta mayor activación de la amígdala, el centro ínter cerebral del miedo, y la evaluación social. De acuerdo con Ponce et al. (2021) la activación de estas zonas cerebrales implica experimentar un mayor miedo y vergüenza, lo cual genera problemas sociales, por tanto, desde este enfoque la ansiedad social está ligada a la biología y esto debe considerarse para la elaboración de nuevas estrategias terapéuticas.

### ***1.1.2 Factores Predisponentes y Determinantes de la Ansiedad Social***

La ansiedad social se encuentra compuesta por factores psicológicos, ambientales y biológicos, de manera que, desde una perspectiva genética, la biología se convierte en un factor predisponente. En este contexto, Quero (2024) menciona que las personas con antecedentes familiares de trastornos de ansiedad tienen mayor sensibilidad a la amenaza social y, por ende, se incrementa el riesgo de desarrollar ansiedad social, lo cual se relaciona con la desregulación emocional ante situaciones sociales.

En este sentido, Samaniego (2022) indica que las primeras experiencias de socialización son cruciales para el desarrollo de habilidades sociales, de modo que quienes vivieron rechazo en su infancia tienen mayores probabilidades de experimentar ansiedad al interactuar con otros. Asimismo, la relación con los cuidadores primarios y los pares inciden en la autovaloración de la persona, de manera que el desarrollo de los niños y niñas en un entorno marcado por la crítica y desaprobación genera la creencia de no merecer ser aceptación y, con ello, la ansiedad por ser evaluado.

En un contexto educativo, el ingresar a la educación superior implica exponerse a interacciones sociales constantes en un contexto desconocido, de manera que conocer nuevas

personas, relacionarse con el profesorado y realizar actividades grupales pueden percibirse como situaciones amenazantes para quienes tienen predisposición al trastorno de ansiedad social. Según Gómez (2024) la evaluación constante, como los exámenes orales y las presentaciones, intensifican el miedo a la evaluación social; además, la cultura universitaria posee normas de competencia y éxito que generan una presión adicional para cumplir con las expectativas sociales y académicas.

En la actualidad las interacciones sociales también se producen a través de medios digitales, de manera que la preocupación por la imagen y el temor al juicio en este entorno adquiere mayor relevancia y se convierte en un factor que puede intensificar la ansiedad social; asimismo, según lo propuesto por Duque (2024) la comparación social se refuerza con el uso de las redes sociales debido a que se generan y/o refuerzan creencias que intensifican el malestar que produce la ansiedad social.

### ***1.1.3 Síntomas y Manifestaciones en el Contexto Universitario***

Las personas que experimentan ansiedad social durante su etapa universitaria atraviesan diversas situaciones que impactan en sus prácticas académicas, sus relaciones y vida emocional, lo cual conlleva reacciones fisiológicas como sudoración, palpitaciones, temblores y, en algunos casos, dificultad para respirar al enfrentarse a una situación estresante (Loor, 2020).

Asimismo, la ansiedad social acarrea consecuencias en la participación de los estudiantes, puesto que esta limita la confianza para hablar en público o para integrarse en debates académicos con sus pares, por ende, la persona evita este tipo de situaciones que perciben como amenazantes y se genera una sensación de alivio; sin embargo, este tipo de comportamientos resulta contraproducentes puesto que refuerza la huida e imposibilita que la persona enfrente la ansiedad.

Desde el punto de vista psicológico, la ansiedad social de los estudiantes provoca una sensación de miedo o pavor a ser evidenciado y a ser criticado por el resto de las personas, de manera que limitan sus comentarios y sienten una profunda preocupación por realizar actos vergonzosos ya que, de acuerdo con Moreta (2021), las personas con ansiedad social piensan de forma automática “me van a rechazar” o “haré el ridículo”, lo cual intensifica el estado emocional negativo y limita las interacciones sociales.

En este sentido, el aislamiento se comprende como una expresión conductual de la ansiedad social en el contexto universitario, lo cual impacta en la autoestima, desarrollo social y la vinculación a la universidad, por ejemplo, la inasistencia a actividades extracurriculares o la evitación de interacciones con los pares, es así que Alpi (2020) indica que este tipo de comportamientos pueden agravar los síntomas, pues la persona no consigue enfrentarse a situaciones que considere amenazantes para cuestionar y reestructurar sus creencias sobre el rechazo.

Finalmente, es pertinente reconocer que las manifestaciones de la ansiedad social en la universidad se presentan tanto en las relaciones interpersonales como en el desempeño académico, de manera que los estudiantes tienden a evitar la participación en clases y experimentan dificultades en la concentración, lo cual incide en su aprendizaje. Respecto a esto, Quiñones (2022) expone que estos estudiantes a menudo rinden por debajo de su potencial, lo que se añade a la frustración y la sensación de fracaso académico empeorando su estado de ánimo y aumentando la sintomatología de la ansiedad social.

## **1.2 Relaciones Interpersonales y su Importancia en la Vida Universitaria**

### ***1.2.1 Concepto y Tipos de Relaciones Interpersonales***

Las relaciones interpersonales son cruciales para el desarrollo social y emocional de los seres humanos ya que permiten compartir experiencias, pensamientos, emociones y valores a través de un proceso de comunicación continua (Cedeño, 2022). La adaptación al

entorno universitario requiere de la formación de vínculos con otras personas, pues es por medio del trabajo en conjunto y la comunicación que se facilita la adaptación, el intercambio de conocimientos y se forja el apoyo emocional necesario para afrontar las dificultades que surgen durante esta etapa de la vida.

Las relaciones interpersonales pueden variar en su tipo y alcance, desde lo superficial hasta lo más profundo y desde lo más general hasta lo más específico, por ello, García (2023) menciona que las relaciones familiares y de amistad son las más significativas, pues abarcan y describen un elevado nivel de intimidad y compromiso; por el contrario, las relaciones académicas son más estructurales y se disponen como un intercambio de información, por lo cual no requieren de un compromiso emocional, sin embargo, tanto los lazos familiares, amistosos como los académicos son esenciales, pues actúan como un soporte en el proceso de adaptación universitaria.

De igual manera, toman relevancia las relaciones profesionales que se forman con los docentes, los tutores y quienes serán colegas en el futuro, por lo cual Gamarra (2020) resalta que estas relaciones permiten construir una red de contactos útil para el desarrollo profesional, de manera que demandan una comunicación consistente y esfuerzo por trabajar en equipo, aspectos que se establecen como piezas claves para el desarrollo estudiantil y profesional.

En este contexto, Cevallos (2023) argumenta que los lazos sociales y emocionales formados en la universidad son cruciales para la salud emocional y mental de los estudiantes, así como también para su éxito académico, de manera que resulta crucial que establezcan relaciones interpersonales positivas y sólidas que generen un sistema de apoyo para afrontar el estrés y los numerosos desafíos que se presentan en los años universitarios.

### ***1.2.2 Habilidades Sociales y Su Influencia en la Comunicación.***

Las habilidades sociales definen la capacidad de las personas para comunicarse con los demás de manera efectiva y respetuosa, de acuerdo con Rúaless (2021) estas abarcan la capacidad de escuchar, hablar claramente, mostrar preocupación y gestionar las emociones, por tanto, son esenciales para el establecimiento de relaciones interpersonales exitosas, ya que facilitan la expresión en el aula y en actividades extracurriculares influyendo en el rendimiento académico de los estudiantes y su calidad de vida al mejorar sus interacciones diarias.

En este sentido, Ramírez (2024) expone que la asertividad consiste en la libre expresión de los estudiantes sobre sus pensamientos y emociones de manera educada sin crear conflictos, lo cual la convierte en una habilidad que ayuda al universitario a construir relaciones sanas en conjunto con la escucha activa, siendo esta la capacidad de entender los pensamientos y sentimientos de los otros. Estas habilidades impulsan a los estudiantes a colaborar y apoyarse mutuamente para alcanzar el éxito universitario.

En este contexto, la empatía se concibe como la capacidad de entender y conectar con el otro, se considera relevante puesto que, de acuerdo con Dávila (2021), ayuda a los otros a crear un entorno de respeto y colaboración que impulsa y facilita el trabajo en equipo, es así que los estudiantes que son empáticos tienden a entender mejor las emociones de las otras personas, por tanto, son más comprensivos, solidarios y pueden crear lazos de amistad duraderos.

Finalmente, la comunicación en las relaciones interpersonales que surgen en el ámbito universitario depende, en gran parte, de las habilidades sociales que posean los estudiantes. Por ello, Cruz (2022) menciona que los estudiantes con habilidades sociales desarrollan un mejor proceso de adaptación a la universidad, establecen relaciones y gestionan interacciones con pares y docentes de manera más eficiente, por tanto, estas habilidades impactan en la

salud emocional, en la constitución de una red de apoyo social y en el desarrollo integral de los estudiantes más allá del ámbito académico.

### ***1.2.3 Impacto de la ansiedad social en las relaciones interpersonales.***

La ansiedad social es un trastorno psicológico del que muchas personas sufren en situaciones donde la interacción social es prominente como la universidad. Como describe Castro (2020), el trastorno se caracteriza por un intenso miedo a ser evaluado negativamente por los demás, lo que causa un considerable malestar en entornos de interacción social, por ello, la ansiedad social puede crear una barrera, ya que los individuos con este trastorno a menudo tienden a evitar participar en actividades grupales, asistir a reuniones sociales e incluso hablar ante grupos, esta evitación puede conducir al aislamiento social, lo que tiene efectos perjudiciales en el rendimiento académico y salud emocional.

En este contexto, se comprende que las personas con ansiedad social tienen problemas para relacionarse con los demás, según Cañar (2024) los estudiantes con ansiedad social se sienten incómodos o inseguros en las situaciones sociales y les hace más difícil crear amistades o colaboraciones con otros, así como también pueden experimentar sentimientos de soledad, incomodidad y aceptar erróneamente el rechazo de los otros debido a su malestar emocional y, en consecuencia, aumentar su ansiedad.

El temor a ser juzgado conlleva a que los estudiantes limiten la expresión de sus pensamientos y emociones, lo que afecta la comunicación y la relación que tienen con los demás. Según Jiménez y Martínez (2023) la comunicación limitada o la falta de comunicación pueden crear desavenencias y alejar a los estudiantes de sus pares dificultando la creación de redes de apoyo emocional, por ende, esta ansiedad también puede evitar que los estudiantes participen en debates o colaboren en tareas afectando así su aprendizaje.

En este sentido, Zambrano (2022) indica que, aunque la ansiedad social puede afectar profundamente las relaciones interpersonales, también es posible aprender a manejar esta

dificultad con ayuda. Así, el apoyo psicológico conformado por diversas técnicas de afrontamiento, como en la terapia cognitiva conductual, puede incidir en la reducción de síntomas de ansiedad social y a la mejora de sus habilidades sociales con el propósito de construir relaciones más sanas y satisfactorias que, a su vez, les ayude a tener un mejor desempeño y bienestar en la universidad.

### **1.3 Estado de Ánimo y Bienestar Emocional en Estudiantes Universitarios**

#### ***1.3.1 Definición de Estado de Ánimo y su Relación con la Salud Mental***

Como se menciona en Viera (2024) el estado de ánimo se refiere a la emoción general y más duradera que experimenta una persona, estos pueden ser una respuesta psicológica que influye en la conducta, las decisiones, las interacciones sociales y la productividad. Por tanto, el estado de ánimo y la salud mental se encuentran estrechamente relacionados: un estado de ánimo negativo por un largo periodo de tiempo puede ser un factor contribuyente a sufrir de depresión o ansiedad; en contraparte, un estado de ánimo positivo se asocia a un mayor nivel de bienestar y satisfacción, lo que se refleja en el desempeño académico y social.

Aunque el estado de ánimo es subjetivo y transitorio, la acumulación de estados de ánimo negativos repercute en el desarrollo de trastornos mentales más serios en la universidad, pues al ser un entorno desafiante genera estrés y ansiedad afectando la regulación emocional de los estudiantes y el desarrollo de su bienestar. Además, los cambios hormonales y las presiones sociales durante la universidad pueden modificar los estados emocionales, reforzando un ciclo emocional negativo que es perjudicial para la salud mental.

#### ***1.3.2 Factores que Influyen en el Bienestar Emocional de los Estudiantes.***

El bienestar emocional de los estudiantes se determina por diversos factores, sin embargo, Sinchigalo (2022) considera que el más importante es el entorno social y la calidad de las relaciones interpersonales, respecto a ello diversos estudios han analizado cómo el apoyo de amigos, familiares y profesores de los estudiantes disminuye el estrés académico e

incremente el bienestar emocional. Por tanto, un entorno de apoyo proporciona recursos emocionales para enfrentar la adversidad, fomentar un sentido de pertenencia y mitigar la ansiedad y la depresión, convirtiéndose en un factor protector.

En ocasiones, el estrés académico influye en el bienestar emocional de los estudiantes, pues las cargas de trabajo, fechas de entrega y competencia académica se convierten en fuentes de estrés (Vazquez et al., 2022). En este contexto, las personas pueden sentirse frustradas y ansiosas al no contar con mecanismos adecuados, como la administración del tiempo y la resolución de problemas, para afrontar acontecimientos estresantes, por ello, el estrés tiene que ser controlado de manera para procurar el bienestar emocional.

Entre los factores que inciden en el bienestar emocional de los estudiantes se encuentra el diseño físico de los campus universitarios, respecto a ello Velez (2024) indica que un diseño que ofrece tranquilidad, posibilidad de descanso, interacción social y que no es estresante favorece la salud mental de los estudiantes. Asimismo, la presencia de consultorios psicólogos, actividades y programas de bienestar emocional influyen de forma positiva en la salud emocional, pues estos recursos en los espacios universitarios favorecen mental y académicamente a los estudiantes y aumentan la satisfacción con la vida universitaria.

Las personas que experimentan una mayor sensación de control sobre sus procesos de aprendizaje y sus decisiones presentan un estado emocional positivo, por ello, tomar decisiones autónomas respecto los cursos, la organización del tiempo y la participación en actividades extra curriculares generan satisfacción y sensación de logro en un entorno que conlleva más responsabilidades, por tanto, la libertad que los estudiantes tienen impacta en su bienestar emocional, sus sentimientos de autoeficacia y niveles de autoestima.

### ***1.3.3 Consecuencias de la ansiedad social en el estado de ánimo.***

La ansiedad social se caracteriza por una preocupación excesiva ante una posible interacción social y temor a una evaluación negativa. Según Ponce (2021) este tipo de

ansiedad es común en los estudiantes universitarios, pues el ámbito académico y social promueve interacciones que pueden desencadenar la sintomatología ansiosa. Las personas con ansiedad social evitan activamente las relaciones interpersonales y la participación en actividades sociales, lo que, en consecuencia, afecta el bienestar psicoemocional de la persona.

La ansiedad social puede generar varios estados anímicos negativos como la tristeza, nerviosismo y frustración, por lo cual, es común que los estudiantes que padecen ansiedad social tengan una baja autoestima, debido a que ven las interacciones sociales como amenazas o fracasos. Este ciclo de ansiedad, evitación e insatisfacción personal puede, como lo menciona Conforme (2021), desencadenar problemas de depresión, ansiedad generalizada, desconexión de sus compañeros y sentir más soledad.

La ansiedad social afecta el estado de ánimo y el rendimiento académico, puesto que quienes la atraviesan suelen tener problemas para participar en actividades de grupo, presentaciones en clase o hablar con el profesor, lo cual puede afectar sus estudios (Mendoza y López, 2021). Este aislamiento social afecta las oportunidades de aprendizaje y el desarrollo de habilidades para la vida laboral, como la comunicación y el trabajo en equipo; asimismo, la sensación de no poseer las habilidades sociales adecuadas puede generar que la persona se sienta incompetente y, por lo tanto, impactar negativamente en su salud mental al sentirse desesperanzada.

La ansiedad social afecta el estado de ánimo en el corto plazo, pero impacta en la salud mental de los estudiantes en el largo plazo, por ello, si no se maneja la sintomatología de manera adecuada los efectos de la ansiedad social pueden extenderse más allá de la universidad. En este contexto, resulta necesario que las instituciones de educación superior brinden apoyo psicológico para la gestión de la ansiedad, empoderando a los estudiantes para

que superen los desafíos sociales y mejoren su calidad de vida, por lo cual la anticipación de problemas y la inclusión son relevantes para minimizar el impacto de la ansiedad social.

#### **1.4 Impacto de la Ansiedad Social en la Vida Universitaria**

El trastorno de la ansiedad social afecta a gran parte de la población estudiantil universitaria y se encuentra entre los trastornos psicológicos más comunes, este se caracteriza por la angustia que se produce al participar en eventos y el temor a integrarse en actividades que impliquen evaluaciones, por lo que se pueden evitar actividades y eventos académicos.

La vida universitaria, donde la socialización y la evaluación son constantes, produce en estudiantes con ansiedad social una gran disminución de la calidad de vida. Albornoz (2022) señala que los estudiantes con esta problemática suelen evitar la participación en actividades de carácter académico que impliquen interrelación social, como presentaciones, debates o actividades colaborativas, lo cual implica la posibilidad de deserción académica, de manera que la ansiedad social afecta el bienestar integral y pone en riesgo el proceso educativo generando un círculo vicioso de estrés y evitación.

La ansiedad social puede afectar el modo en que los estudiantes se ven a sí mismos y cómo evalúan su desempeño y nivel de éxito en la escuela, pues las personas que sienten ansiedad social tienden a estar muy preocupadas de ser evaluadas de forma negativa por sus compañeros y profesores, lo que les causa un gran nivel de estrés que interfiere con su habilidad para prestar atención y aprender (Martínez y otros, 2020).

Las personas que sienten este tipo de ansiedad tienden a autodenominarse de manera negativa y, en consecuencia, disminuye su automotivación e incrementa su nivel de autocrítica, siendo esta es la forma en que el estudiante se ve a sí mismo, la presión social y académica lo que genera que el estudiante se sienta con un nivel de autoestima que lo lleva a afectarse de forma negativa; por tanto, el miedo a ser evaluados por los demás puede llevar a la persona a aislarse y no ser parte de la comunidad universitaria.

De acuerdo a lo mencionado, es posible comprender que el nivel universitario representa un gran desafío para quienes padecen ansiedad social, puesto que se ejerce presión para que los estudiantes socialicen, sin embargo, esto puede elevar el trastorno y aumentar la sintomatología ansiosa cuando se enfrenta a situaciones estresantes como presentaciones, interacciones con los profesores o participación activa en clubes.

Así, Garces (2024) señala que el sentimiento de ser mirado y evaluado, junto con la exposición constante a nuevas situaciones sociales, puede aumentar el estrés y la ansiedad de estos estudiantes lo que puede llevar a un agotamiento emocional y mental que afecta su rendimiento académico, así como su salud física y emocional.

#### ***1.4.1 Relación Entre Ansiedad Social, Rendimiento Académico y Bienestar General.***

La ansiedad social, el desempeño académico y el bienestar de los estudiantes universitarios están conectados entre sí debido a muchos factores como, por ejemplo, el eludir actividades académicas que involucren algún tipo de interacción social como presentaciones y debates. Respecto a esto, Calva (2023) menciona que la ansiedad por la evaluación externa, la cual predomina en las instituciones educativas, genera niveles de desempeño muy bajos; por otro lado, la ansiedad social en estudiantes, tiende a traer problemas de desorganización en el tiempo y en la carga de trabajo académico, lo cual se suma a la frustración por los malos resultados académicos.

En este sentido, Ochoa (2023) refiere que el impacto de la ansiedad social no se limita al rendimiento académico, sino que también afecta el bienestar emocional y psicológico de los estudiantes, pues pueden atravesar sentimientos de inseguridad, baja autoestima, estrés crónico e incrementa el riesgo de trastornos comórbidos como la depresión y los trastornos del sueño. Además, los estudiantes con ansiedad social pueden enfrentar obstáculos para disfrutar de su vida universitaria, ya que se sienten incómodos en situaciones sociales y, en la

mayoría de los casos, deciden evitar eventos y actividades que son importantes para su desarrollo personal y académico.

La ansiedad social también puede tener efectos en las perspectivas laborales y la integración social, así lo sostiene Fernández (2023), quien argumenta que aquellos estudiantes que no pueden superar la ansiedad social enfrentan problemas para encontrar un empleo y adaptarse a un entorno laboral donde la interacción social es un requisito. Es así como el temor a los juicios de otros puede empeorar la creación de redes profesionales y, en consecuencia, afectar las oportunidades laborales, de manera que el impacto también puede verse a largo plazo.

Por tanto, las universidades deben incluir en sus responsabilidades brindar la ayuda necesaria a los estudiantes con ansiedad social resaltando el apoyo psicológico, pues el manejo del estrés y la creación de un ambiente comprensivo y acogedor son trascendentales para minimizar el impacto que puede traer este tipo de ansiedad y el apoyo de los grupos de estudio y la tutoría, entre otros, ayuda a superar el temor que pueden sentir algunos estudiantes y a mejorar no solo el rendimiento académico, sino también la calidad de vida en general.

#### ***1.4.2 Efectos de la Ansiedad Social en la Participación y Socialización Dentro del Aula.***

La ansiedad social tiene un gran impacto en la participación y socialización de los estudiantes en el aula, lo cual afecta directamente su aprendizaje e integración en la comunidad universitaria, pues los estudiantes con ansiedad social tienden a evitar interacciones con sus compañeros y se abstienen de participar en actividades académicas que implican hablar en público o trabajar en grupo y, como resultado, disminuyen las oportunidades de aprendizaje colaborativo (Moran, 2022).

El evitar la socialización con los compañeros de carrera y la participación en clase incrementa la desconexión con el entorno académico, lo cual resulta en una problemática en

el desarrollo personal de estos estudiantes, pues, como menciona Aguilar (2021), la interacción es fundamental para el desarrollo del sentido de pertenencia, lo cual incide en el nivel de satisfacción en la experiencia universitaria, disminución de la motivación para asistir a clases, involucrarse en actividades extraescolares, y a la vez, su rendimiento académico se ve afectado.

Las limitaciones que atraviesan los alumnos con ansiedad social no imposibilitan en su totalidad su participación en el entorno académico, puesto que a través del apoyo necesario las dificultades pueden disminuirse con técnicas como dividir sus participaciones en metas pequeñas, Hernández (2023) sostiene que los docentes contribuyen en la creación de un ambiente inclusivo y comprensivo. En este sentido, la ansiedad social puede ser un reto que los profesores deben ayudar a los alumnos a superar, pues la participación activa de estos alumnos les permitirá afrontar mayores retos en el futuro.

#### ***1.4.3 Estrategias de Afrontamiento Utilizadas por los Estudiantes con Ansiedad Social.***

Los estudiantes universitarios con ansiedad social emplean diversas estrategias de afrontamiento para gestionar sus síntomas y adaptarse al entorno académico, las cuales van desde la evitación completa de situaciones que inducen estrés hasta métodos más proactivos de reestructuración cognitiva y atención plena. Desde la perspectiva de López (2022) algunos estudiantes participan en la evitación, renunciando a actividades que requieren interacción social, como presentaciones orales, debates y reuniones en grupo. Si bien esta táctica puede proporcionar alivio a corto plazo, a largo plazo la evitación refuerza el miedo y la ansiedad que pueden afectar negativamente el rendimiento académico y la salud emocional.

Por tanto, resulta relevante identificar el entrenamiento para el desarrollo de habilidades sociales y la terapia psicológica como herramientas útiles para afrontar la sintomatología del trastorno de ansiedad social por medio de la modificación de creencias sociales negativas. En este contexto, García y Rodríguez (2022) proponen a la terapia

cognitiva como la forma más efectiva de ayudar a los estudiantes para superar su ansiedad social, comprenderse mejor y a ser más positivos acerca de las interacciones sociales.

De igual manera, las técnicas de relajación resultan efectivas en el tratamiento de la ansiedad social, Choy (2021) afirma que estas técnicas pueden ayudar a los estudiantes a gestionar su ansiedad en situaciones desafiantes, es así que la práctica de la atención plena es útil para la ansiedad y optimiza la adaptación a la vida universitaria y mejora el rendimiento académico.

A partir de lo mencionado, se obtiene que el apoyo social es crucial para enfrentar la ansiedad social, por lo cual conversar con compañeros de confianza, familiares o consejeros académicos puede ser muy importante en la construcción de una red de apoyo emocional que ayude a manejar la ansiedad y promover la resiliencia ante los problemas emocionales y académicos, lo que mejora la ansiedad social y la experiencia en la universidad.

### **1.5 Postura Teórica Integradora del Estudio**

Desde un ángulo integrador y considerando la teoría biopsicosocial en sus aportes más cognitivo-conductuales, la ansiedad social se puede abordar como un fenómeno psicológico con un sentido multidimensional; es decir, por el entrelazamiento de la cognición, la emoción, la conducta y el contexto. Desde esta perspectiva la ansiedad social se comprende como un fenómeno que forma parte de un sistema de pensamientos, emociones y conductas que se activan y se prolongan en escenarios de interacción social, en particular, en aquellos que se estiman evaluativos.

Desde el ámbito cognitivo, la ansiedad social se entiende desde la presencia de pensamientos automáticos negativos, creencias disfuncionales y una valoración social distorsionada que conduciría a la persona a temer situaciones de rechazo, ridiculización o de evaluaciones descalificadoras que influyen sobre el estado de ánimo de la persona, de forma

que se activan y se prolongan en el tiempo emociones de miedo, inseguridad, tristeza y frustración, y, en ese sentido, una sintomatología que podría atribuirse a un cuadro depresivo.

Desde la mirada sociocultural y el enfoque biopsicosocial se destacan los factores individuales (vulnerabilidad emocional, trayectoria vital), sociales (relaciones, demandas y apoyos en el contexto académico, grado de cohesión y cooperación en el grupo) y situacionales (clima de tensión evaluatoria, condiciones del contexto universitario), los cuales inciden de manera simultánea sobre la ansiedad social, por ello, resulta de vital importancia con abordar el estado de ánimo y bienestar emocional, en particular, la consideración de las dificultades relacionales y cognitivas que se presentan en el contexto de manera integral.

Esta posición teórica integrativa posibilita comprender el nexo entre la ansiedad social, las relaciones interpersonales y el estado de ánimo, proporcionando así un marco explicativo coherente para analizar los resultados del estudio. Desde esta perspectiva conceptual, es posible racionalizar la selección de herramientas psicométricas para el análisis de los componentes cognitivos, conductuales y afectivos, así como lo pertinente de un enfoque correlacional-descriptivo, el cual no se basa en la intervención con las variables.

## **Capítulo II: Marco Metodológico**

### **2.1 Enfoque de la Investigación**

La investigación cuenta con un enfoque cuantitativo en el cual se realiza la recolección de datos para ser analizados de forma estadística sin intervención manual, este enfoque permite la generalización de los datos obtenidos, puesto que pertenecen a una muestra representativa.

El presente estudio se enmarca en la metodología descriptiva con la finalidad de proporcionar una visión detallada y precisa del fenómeno, sin intervenir en su desarrollo o manipular las variables en cuestión. Desde esta perspectiva se busca reconocer y exponer las

características y las formas en las que se presenta la ansiedad social y los efectos que esta conlleva en las relaciones interpersonales y en el estado de los estudiantes.

Este fenómeno se desarrolla en las instalaciones de la ULEAM, lo que permitirá obtener una representación precisa y completa del fenómeno, así como ofrecer un enfoque claro respecto a las implicaciones en la comunidad estudiantil. Además, se ajusta a la propuesta del objetivo general, pues se centra en el estudio de la ansiedad social respecto a las relaciones interpersonales y el estado de los estudiantes universitarios. De la misma manera, el enfoque cuantitativo y descriptivo se ajusta a la hipótesis que indica que los estudiantes de la ULEAM tienen niveles de ansiedad social entre lo moderado y lo elevado, causando efectos negativos en las relaciones interpersonales.

## **2.2 Diseño de la Investigación**

El diseño de la investigación es no experimental-descriptivo, puesto que este se plantea como objetivo principal la observación y descripción de las características de la ansiedad social en los estudiantes universitarios, el impacto sobre sus relaciones interpersonales y estado de ánimo, sin manipular las variables, por tanto, esta perspectiva permite analizar los fenómenos tal como ocurren en el entorno natural de los estudiantes.

## **2.3 Población y Muestra**

La muestra del estudio se encuentra conformada por los alumnos de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí (ULEAM) correspondientes al año académico 2025. Cabe mencionar que la muestra está integrada por jóvenes universitarios en diferentes niveles de su formación profesional, por lo cual es posible acceder a una amplia información sobre sus características demográficas, académicas y sociales, dada la diversidad de la muestra, la ansiedad social podría calcularse y comprobarse con diferentes variables, en este caso, diferentes carreras y diversos niveles académicos.

Con la finalidad de que los resultados tengan representatividad se aplicará un muestreo por estratos, de manera que los estratos se definan en función de la carrera y el nivel (semestres 1, 2, 3, 4) de los estudiantes. Para ello se considerará a los alumnos de las carreras de Psicología Educativa y Pedagogía de la Actividad Física y la Deporte, ya que ofrecen especialidades de gran carga académica y social, tornando a estas especialidades pertinentes al estudio de la ansiedad social así, de manera proporcional, se seleccionará en cada una de las carreras a estudiantes de diferentes niveles.

Dentro de los criterios de inclusión se encuentran los estudiantes de la matrícula del año 2025, entre los 17 y 30 años que participen de manera voluntaria; por otro lado, los criterios de exclusión consisten en estudiantes con un diagnóstico previo de algún tipo de trastorno psiquiátrico diferente a la ansiedad social, así como estudiantes que no contesten en su totalidad los instrumentos de evaluación. Esta estrategia de muestreo permite obtener una representación significativa de los grupos académicos para realizar una evaluación adecuada sobre los niveles de ansiedad social.

La muestra está constituida por 150 estudiantes universitarios, cantidad que corresponde a los niveles pertinentes para obtener resultados válidos y representativos de la población sin presentar complicaciones en la recolección y análisis de datos. Esta cantidad de participantes permite realizar análisis estadísticos adecuados y coherentes con las variables estudiadas, para así obtener resultados estadísticamente significativos, aumentando de este modo la rigurosidad metodológica de la investigación.

## **2.4 Operacionalización de variables**

**Tabla 1**  
*Operacionalización de las variables*

<b>Variable</b>	<b>Definición</b>	<b>Dimensiones</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Instrumento</b>	<b>Escala de medición</b>
-----------------	-------------------	--------------------	--------------------	--------------------	---------------------------

<b>Ansiedad Social</b>	Es un trastorno psicológico que se caracteriza por experimentar miedo ante situaciones sociales en las cuales pueden o no estar bajo el escrutinio de otros, lo cual conlleva a enfrentar una ansiedad intensa al interactuar o evitar en su totalidad las relaciones, por tanto, se deterioran el área social, laboral u otras importantes para el funcionamiento en comunidad (Rose y Tadi, 2022).	- Miedo a la evaluación negativa -Evitación social	- Grado de temor ante situaciones sociales -Frecuencia de evitación o retraimiento	Escala de Ansiedad Social de Liebowitz (LSAS)	Ordinal (puntajes de nivel)
<b>Relaciones Interpersonales</b>	Son vínculos vitales que se construyen al relacionarse con otras personas, estos inciden de manera directa en el desarrollo de habilidades, satisfacción de las necesidades, así como también enriquecen el desarrollo personal, familiar, social, académico y laboral (Barranco et. al., 2024).	-Frecuencia de interacción - Calidad de las relaciones	-Número y tipo de vínculos sociales- Nivel percibido de confianza y apoyo	Cuestionario de Habilidades Sociales (CHASO)	Ordinal / Intervalo (según ítems)
<b>Estado de Ánimo</b>	Es un tono emocional generalizado y sostenido que atiene afectaciones a nivel interno, así como también posee repercusiones en el comportamiento social. Un trastorno del estado de ánimo es una alteración marcada del estado emocional (Sekhon y Gupta, 2023).	-Afectividad positiva y negativa	-Presencia de síntomas depresivos -Estado emocional general	Inventario de Depresión de Beck (BDI-II)	Ordinal / Intervalo

## **2.4 Instrumentos y Técnicas Para la Recolección de Datos**

Para la construcción y diseño del presente estudio se han definido tres variables, así como tres instrumentos psicométricos correspondientes a la matriz de operacionalización: Ansiedad social, relaciones interpersonales y estado de ánimo.

### **Ansiedad Social:**

La Escala de Ansiedad Social de Liebowitz (LSAS) se compone de 24 preguntas. Estas preguntas abarcan dos componentes del miedo social: la evaluación negativa y la evitación de sesiones sociales. Esta escala también mide la frecuencia y el temor al retiro social y clasifica a los sujetos como ansiosos (bajo, moderado, alto) y los resultados se clasifican de acuerdo a la escala ordinal en la que se encuentran.

La versión LSAS-CA fue diseñada originalmente para población infantil y adolescente, sin embargo, su estructura evalúa situaciones de interacción social que permanecen presentes en etapas posteriores del desarrollo como: hablar en público, iniciar conversaciones, participar en actividades grupales o interactuar con figuras de autoridad. Estas experiencias continúan siendo parte del entorno académico universitario, en el cual las demandas sociales y evaluativas suelen intensificarse.

La muestra del estudio está compuesta por estudiantes cuyas edades oscilan entre los 17 y 30 años, etapa considerada como transición entre la adolescencia tardía y la adultez emergente. Durante este periodo se mantienen patrones conductuales vinculados a la ansiedad social, lo que permite que el instrumento conserve pertinencia para la identificación de respuestas de temor y evitación.

En función de estas consideraciones, el uso del LSAS-CA en la presente investigación se considera metodológicamente adecuado, ya que permite medir de manera consistente manifestaciones de ansiedad social en estudiantes universitarios.

Las puntuaciones del instrumento se obtuvieron mediante el siguiente procedimiento:

- Se asignó un valor numérico a cada respuesta de las dimensiones de temor y evitación.
- Se realizó la sumatoria de los ítems correspondientes a cada dimensión, obteniendo un puntaje parcial de temor y un puntaje parcial de evitación.
- Posteriormente, se calculó un puntaje total de ansiedad social mediante la suma de ambas dimensiones generando un índice global por participante.
- Este procedimiento permitió analizar tanto el comportamiento específico de cada dimensión como la intensidad general de la ansiedad social.

A partir del puntaje total obtenido se realizó la clasificación de los participantes en función de los niveles de ansiedad social: bajo, moderado y alto. Esta categorización se realizó de acuerdo a los puntos de corte reportados en la literatura psicométrica del instrumento, los cuales permiten interpretar la severidad del fenómeno evaluado.

La clasificación se utilizó exclusivamente con fines interpretativos y analíticos para facilitar la comparación de resultados y la identificación de patrones dentro de la muestra universitaria. De manera complementaria, se analizó la distribución de las dimensiones de temor y evitación por separado, con el propósito de identificar si la ansiedad social se manifiesta predominantemente a nivel emocional, conductual o de forma combinada.

Las respuestas individuales fueron consideradas variables ordinales debido a la naturaleza de la escala Likert; sin embargo, los puntajes totales derivados de la sumatoria de los ítems fueron tratados como variables de intervalo, lo que permitió la aplicación de análisis descriptivos y correlacionales conforme a los criterios aceptados en estudios psicométricos.

### **Relaciones Interpersonales:**

El Cuestionario de Habilidades Sociales (CHASO) estudia la frecuencia de las interacciones, la dimensión social, la calidad de los lazos, el apoyo y la confianza, este instrumento permite evaluar la capacidad social del estudiante y el nivel de incidencia de la

ansiedad social en la formación de vínculos saludables y funcionales dentro y fuera de la academia, por lo cual los datos se evaluarán desde las escalas ordinales y de intervalo.

Para generar las puntuaciones a cada respuesta se le asignó un valor numérico creciente, donde los puntajes más altos representan un mayor desarrollo de habilidades sociales. Posteriormente, se realizó la sumatoria de los ítems correspondientes a cada dimensión del instrumento, así como el cálculo de un puntaje total por participante.

El puntaje global permitió clasificar a los estudiantes de acuerdo a los niveles de habilidades sociales: bajo, moderado y alto, considerando como referencia los rangos establecidos a partir de la distribución de los datos, esta categorización facilitó la interpretación de los resultados y el análisis comparativo entre las variables del presente estudio.

Los niveles fueron interpretados de la siguiente manera:

- Nivel bajo: evidencia dificultades en la interacción social y una limitada generación de vínculos, así como una menor percepción de apoyo interpersonal.
- Nivel moderado: refleja un desempeño social funcional, aunque se requiere fortalecimiento en ciertas áreas.
- Nivel alto: indica un repertorio conductual sólido que favorece la comunicación efectiva y la construcción de relaciones sociales satisfactorias.

Este procedimiento permitió transformar las respuestas individuales en indicadores cuantificables, favoreciendo el análisis descriptivo y correlacional de la investigación.

### **Inventario de Depresión de Beck**

Considerando la Descripción de Estado de Ánimo Emociones de cada estudiante (afectividad positiva y negativa, presencia de síntomas de depresión y estado de depresión) será utilizado el Beck Depression Inventory Second Edition (BDI-II), el cual se enfoca en

cada una de las variables descritas anteriormente, este instrumento es pertinente con el estudio ya que se utiliza para identificar el grado de depresión que una persona experimenta, en este caso, hay una escala Likert que abarca grados de depresión: mínima, leve, moderada y, o, severa.

La recolección de datos se llevará a cabo de manera presencial, en momentos y días que se consensaron previamente con cada uno de los participantes. La duración estimada de la aplicación del instrumento es de 30 a 40 minutos por cada estudiante, el investigador estará presente en la ejecución de cada una de las encuestas y, en caso que lo requiera, también el tutor institucional, con la finalidad de garantizar el respeto a los principios de ética y confidencialidad durante todo el proceso.

El Inventario de Depresión de Beck en su segunda edición (BDI-II) es un instrumento psicométrico orientado a evaluar la presencia y severidad de los síntomas depresivos en población adolescente tardía y adulta, está conformado por 21 ítems que describen manifestaciones emocionales, cognitivas y somáticas asociadas a la depresión.

En este instrumento cada ítem presenta cuatro alternativas de respuesta organizadas según la intensidad del síntoma durante las últimas dos semanas, a cada una de ellas se le asigna un valor numérico que oscila entre 0 y 3, donde los puntajes más altos reflejan mayor gravedad del estado depresivo.

Para la obtención de los puntajes, se asignó el valor correspondiente a cada respuesta seleccionada por los participantes y posteriormente se realizó la sumatoria de los 21 ítems, obteniendo un puntaje total individual. El rango posible de la escala se sitúa entre 0 y 63 puntos, lo que permite estimar la intensidad de la sintomatología depresiva en la muestra estudiada.

La interpretación de los resultados se efectuó conforme a los puntos de corte establecidos en el manual del instrumento, en el cual se especifica lo siguiente sobre los puntajes:

- 0 – 13: depresión mínima, caracterizado por la ausencia o baja presencia de síntomas clínicamente relevantes.
- 14 – 19: depresión leve, asociada a manifestaciones emocionales iniciales que podrían generar malestar ocasional.
- 20 – 28: depresión moderada y reflejan una sintomatología más persistente que puede interferir en el funcionamiento cotidiano.
- 29 – 63: depresión severa, nivel vinculado a un deterioro significativo del bienestar psicológico.

Las respuestas individuales fueron consideradas como variables ordinales debido a la naturaleza categórica de la escala; sin embargo, el puntaje total derivado de la sumatoria de los ítems fue considerado una variable de intervalo, lo que permitió aplicar análisis estadísticos descriptivos y correlacionales. Así, la utilización de criterios de interpretación estandarizados favorece la consistencia en el análisis y fortalece la validez de los resultados obtenidos.

## **2.5 Análisis de Datos**

La recolección de datos se realizará a través de tres instrumentos psicométricos debidamente validados que se encargan de medir las variables mencionadas en la matriz de operacionalización: ansiedad social, relaciones interpersonales y estado de ánimo. Estos se aplicarán en entornos controlados con el consentimiento informado de los participantes.

La medida de ansiedad social será la Escala de Ansiedad Social de Liebowitz (LSAS), que evalúa el temor a la evaluación negativa y la evitación de situaciones sociales, esta consta de 24 ítems que se puntúan en una escala ordinal, lo que permite clasificar a los estudiantes

en relación con el grado de impacto. Este instrumento es especialmente relevante para la detección de ansiedad social baja, moderada o alta en entornos educativos.

La variable de las relaciones interpersonales se evaluará con el Cuestionario de Habilidades Sociales (CHASO) con el cual se prevé capturar la frecuencia de interacción, el número y tipos de lazos sociales, la confianza y apoyo percibidos entre los estudiantes, este instrumento proporciona resultados en escalas ordinales e intervalares, de acuerdo con el tipo de ítem y evalúa la calidad de los lazos sociales en el contexto universitario

Finalmente, para medir la variable del estado de ánimo se utilizará el BDI-II, el cual es una de las herramientas más comunes para evaluar síntomas de depresión, este cuestionario consta de 21 ítems y examina temas relacionados con la afectividad positiva y negativa, síntomas emocionales y el estado de ánimo general. Los niveles de depresión que se examinan son mínimos, leves, moderados y severos y son evaluados mediante una escala Likert.

Los instrumentos serán aplicados de manera presencial en las instalaciones de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí (ULEAM) en las aulas y salones académicos que se han reservado para tal fin, la aplicación se realizará en grupos de 15 a 20 estudiantes por sesión para garantizar que el ambiente sea más cómodo y ordenado con el propósito de minimizar la posibilidad de distracciones, para ello el tiempo estimado de aplicación de los tres instrumentos es de 30 a 40 minutos por cada estudiante.

Previo a la aplicación de los instrumentos, se explicará a los participantes el objetivo del estudio, se garantizará la confidencialidad de los datos y se solicitará la firma del consentimiento informado. Posteriormente, las tablas elaboradas a partir de los resultados permitirán identificar patrones relevantes para la investigación, con el propósito de comprender el efecto de la ansiedad social en los estudiantes.

## **Consideraciones Éticas**

El presente estudio se produce en función de los principios éticos en los cuales se basa la investigación científica, por tanto, cada participante será tratado de manera respetuosa, digna y justa, para ello recibirán un consentimiento informado en el que se explicará el propósito de la investigación, los procedimientos que se llevarán a cabo, así como los posibles riesgos y beneficios que la investigación conlleva; así como su derecho al disfrute de la confidencialidad, el anonimato y la privacidad de la información que proporcionen.

La participación de los estudiantes es completamente voluntaria, sin ningún tipo de coacción y se garantiza el derecho de abandonar la investigación cuando lo consideren pertinente sin que esto afecte su situación académica ni personal, es decir, pueden abandonar el estudio en cualquier momento sin que esto conlleve ninguna medida punitiva en su contra.

Los datos recolectados serán tratados con un nivel de confidencialidad que será inquebrantable y serán utilizados exclusivamente con fines académicos y científicos, por tanto, no se solicitará información personal que permita identificar a los estudiantes fuera del contexto de esta investigación, protegiendo así el anonimato y la protección de los datos.

Con la finalidad de asegurar el cumplimiento las consideraciones éticas, este estudio será objeto de revisión y posterior aprobación por parte del Comité de Ética en Investigación con Seres Humanos (CEISH) de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí (ULEAM) en función de la normatividad institucional vigente y normativas de ética internacional para investigación en población humana.

## ***Limitaciones del Estudio***

Las limitaciones del estudio se asocian al diseño seleccionado, puesto que al ser un estudio de tipo descriptivo y de corte transversal los datos serán recolectados en una temporalidad y espacialidad específica, por ende, se pueden presentar limitaciones al

interpretar los resultados, pues se restringe la posibilidad de establecer relaciones causales entre las variables analizadas (ansiedad social, relaciones interpersonales y estado de ánimo).

Asimismo, aunque se aplicará un muestreo estratificado para garantizar representatividad, la muestra estará conformada únicamente por estudiantes de carreras específicas de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí (ULEAM), por lo que los hallazgos no pueden generalizarse a toda la población universitaria nacional o a otras instituciones de educación superior.

En este contexto, también se presenta una limitación de tipo instrumental, puesto que aun cuando el estudio se realizará con escalas validadas y confiables, estos instrumentos psicométricos se encuentran sujetos a la interpretación subjetiva del participante, lo que podría resultar en la generación de sesgos en las respuestas debido a factores como el estado emocional momentáneo, la deseabilidad social o incomodidad al responder preguntas sobre su estado emocional o relaciones sociales afectando la profundidad o sinceridad de las respuestas

Para enfrentar estos desafíos se tomarán medidas éticas y metodológicas para minimizar el impacto de estas limitaciones y asegurar la validez de los resultados obtenidos.

### ***Confiabilidad y Validez de los Instrumentos***

La validez interna del estudio es sólida por su diseño no experimental, descriptivo y de corte transversal, el cual permite observar las variables en su contexto natural sin intervención o manipulación de las mismas; de igual manera, la selección de herramientas estandarizadas y la aplicación unificada de cuestionarios en condiciones controladas permiten la reducción de sesgos y la obtención de resultados que reflejen de forma precisa la relación entre las variables: ansiedad social, relaciones interpersonales y estado de ánimo.

En cuanto a la validez externa, esta se consolida por los resultados enmarcados en la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí (ULEAM), la elección de un número considerable

y heterogéneo de estudiantes universitarios, además del uso de herramientas psicométricas que son de uso frecuente en la literatura internacional, por tanto, los resultados son potencialmente comparables y transferibles a poblaciones universitarias similares en Ecuador.

De igual manera, la validez psicométrica de los instrumentos utilizados en el estudio está avalada por los antecedentes de validez de constructo y de criterio, los cuales cuentan con múltiples investigaciones hechas en población universitaria, por ejemplo, la Escala de Ansiedad Social de Liebowitz (LSAS), el Cuestionario de Habilidades Sociales (CHASO) y el Inventario de Depresión de Beck (BDI-II) han demostrado capacidad de medición de forma específica y de manera consistente.

### ***Confiabilidad de los instrumentos (Alfa de Cronbach)***

La confiabilidad de los instrumentos se calculó a través de alfa de Cronbach para la Escala de Ansiedad Social de Liebowitz (LSAS), el Cuestionario de Habilidades Sociales (CHASO) y el Inventario de Depresión de Beck (BDI-II), obteniendo valores iguales o superiores a 0.70, un criterio aceptable para estudios descriptivos y correlacionales estos resultados demuestran una consistencia aceptable para las variables internas, y para los instrumentos, se garantiza la consistencia, estabilidad y precisión de las mediciones.

La obtención de coeficientes satisfactorios de alfa de Cronbach aboga por la fiabilidad de los datos recogidos y construye el rigor metodológico del estudio, los resultados pueden ser interpretados con mayor confianza y el error de medición debido a la consistencia interna de los instrumentos puede ser ignorado.

### ***Confiabilidad del Instrumento CHASO***

#### **Tabla 2**

*Estadísticos de fiabilidad — Cuestionario de Habilidades Sociales (CHASO)*

---

<b>Cronbach's Alpha</b>	<b>N of Items</b>
-------------------------	-------------------

---

---

<b>0.884</b>	<b>33</b>
--------------	-----------

---

**Fuente:** Datos obtenidos de la aplicación del CHASO a estudiantes de la ULEAM, 2025.  
**Elaborado por:** Villacreses Toala, D. (2025).

Para determinar la consistencia interna del Cuestionario de Habilidades Sociales (CHASO), se calculó el coeficiente Alfa de Cronbach mediante el software estadístico SPSS, donde el análisis arrojó un valor de  $\alpha = 0.884$  para los 33 ítems del instrumento, lo que indica un nivel de confiabilidad es aceptable.

### ***Confiabilidad del Instrumento LSAS***

**Tabla 3**

*Estadísticos de fiabilidad de la Escala de Ansiedad Social de Liebowitz (LSAS)*

---

<b>Cronbach's Alpha</b>	<b>N of Items</b>
<b>0.91</b>	<b>24</b>

---

**Fuente:** Datos obtenidos de la aplicación de la LSAS a estudiantes de la ULEAM, 2025.

**Elaborado por:** Villacreses Toala, D. (2025).

Con el propósito de evaluar la consistencia interna de la Escala de Ansiedad Social de Liebowitz (LSAS), se calculó el coeficiente Alfa de Cronbach mediante el software estadístico SPSS. El análisis arrojó un valor de  $\alpha = 0.91$  para los 24 ítems del instrumento, lo que indica un nivel de confiabilidad excelente, este resultado evidencia que los ítems presentan una adecuada correlación entre sí permitiendo medir de forma estable el constructo de ansiedad social en la población universitaria estudiada.

### ***Confiabilidad del Instrumento BDI***

**Tabla 4**

*Estadísticos de fiabilidad — Inventario de Depresión de Beck (BDI-II)*

---

<b>Cronbach's Alpha</b>	<b>N of Items</b>
<b>0.90</b>	<b>21</b>

---

**Fuente:** Datos obtenidos de la aplicación del BDI-II a estudiantes de la ULEAM, 2025.

**Elaborado por:** Villacreses Toala, D. (2025).

Con el objetivo de evaluar la consistencia interna del instrumento utilizado para medir el estado de ánimo, se calculó el coeficiente Alfa de Cronbach del Inventario de Depresión de Beck en su segunda edición (BDI-II) mediante el software estadístico SPSS. El análisis arrojó un valor de  $\alpha = 0.90$  para los 21 ítems que conforman el instrumento, lo que indica un nivel de confiabilidad excelente. Este resultado evidencia que los ítems del BDI-II presentan una adecuada homogeneidad interna, permitiendo una medición consistente de los síntomas depresivos en la población universitaria estudiada.

### Capítulo III: Resultados

#### 3.1 Datos sociodemográficos

**Tabla 5**

*Sexo de los participantes*

<b>Sexo</b>	<b>Frecuencia (n)</b>	<b>Porcentaje (%)</b>
Femenino	116	77.0 %
Masculino	33	21.8 %
Prefiero no decirlo	1	1.2 %
<b>TOTAL</b>	<b>150</b>	<b>100 %</b>

**Fuente:** Datos obtenidos de la aplicación de los instrumentos psicométricos.

**Elaborado por:** Villacreses Toala, D. (2025).

La distribución de la muestra según sexo evidencia un claro predominio del grupo femenino, que representa el 77,0 % del total de participantes, mientras que el 21,8 % corresponde al sexo masculino y apenas el 1,2 % prefirió no declararlo. Por ello, esta composición muestral sugiere una mayor participación de mujeres en el estudio, aspecto que debe considerarse en la interpretación de los resultados, especialmente en el análisis de variables como la ansiedad social, las relaciones interpersonales y el estado de ánimo, dado que la literatura reporta diferencias en la expresión emocional y social según el sexo.

**Tabla 6**

*Estado civil de los participantes*

<b>Estado civil</b>	<b>Frecuencia (n)</b>	<b>Porcentaje (%)</b>
Soltero/a	133	88.7 %
Casado/a	7	4.6 %
Unión de hecho	10	6.7 %
<b>TOTAL</b>	<b>150</b>	<b>100 %</b>

**Fuente:** Datos obtenidos de la aplicación de los instrumentos psicométricos.

**Elaborado por:** Villacreses Toala, D. (2025).

La distribución del estado civil de los 150 participantes evidencia un claro predominio de estudiantes solteros/as, quienes representan aproximadamente el 88,5 % de la muestra (n = 133), mientras que un 6,9 % corresponde a estudiantes en unión de hecho (n = 10) y apenas un 4,6 % se encuentra casado/a (n = 7). Esta composición es coherente con el contexto universitario y resulta relevante para la interpretación de los resultados, ya que el estado civil puede influir en las dinámicas relacionales, el apoyo social percibido y el estado de ánimo, especialmente en estudios relacionados con ansiedad social y bienestar emocional.

**Tabla 7**

*¿Tiene hijos?*

<b>¿Tiene hijos?</b>	<b>Frecuencia (n)</b>	<b>Porcentaje (%)</b>
Sí	18	12.1 %
No	132	87.9 %
<b>TOTAL</b>	<b>150</b>	<b>100 %</b>

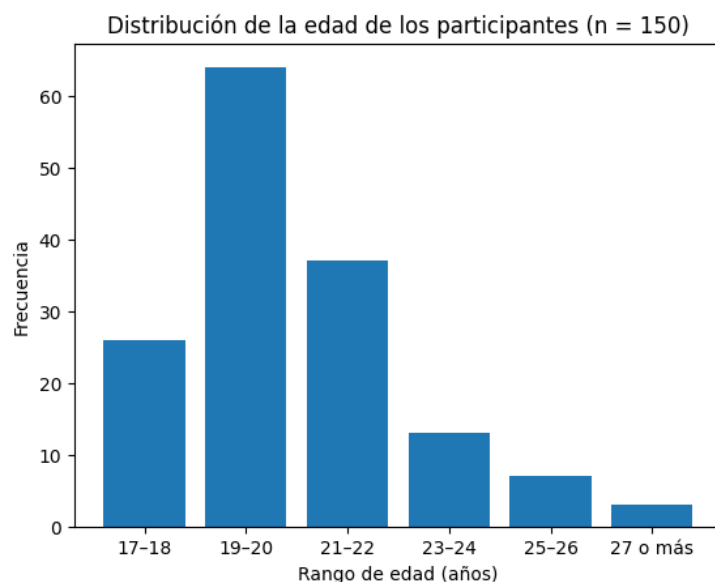
**Fuente:** Datos obtenidos de la aplicación de los instrumentos psicométricos.

**Elaborado por:** Villacreses Toala, D. (2025).

La distribución de la variable de tenencia de hijos, indica que la gran mayoría de los participantes no tienen hijos, representando el 87,9 % de la muestra, mientras que solo el 12,1% sí tiene hijos. Este resultado es coherente con el perfil etario y académico de estudiantes universitarios, resulta relevante para la interpretación de los hallazgos debido a que la ausencia de responsabilidades parentales puede influir en las dinámicas relacionales, el estado de ánimo y los niveles de ansiedad social observados en la población estudiada.

**Figura 1**

Edad de los participantes



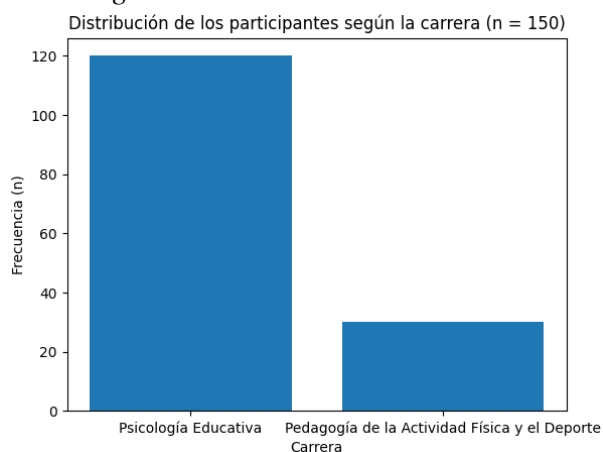
**Fuente:** Datos obtenidos de la aplicación de los instrumentos psicométricos.

**Elaborado por:** Villacreses Toala, D. (2025).

La distribución por rangos de edad evidencia que la mayor concentración de participantes se encuentra entre los 19 y 20 años, representando el 42,7 % de la muestra, seguida del grupo de 21 a 22 años con el 24,7 %; asimismo, el 17,3 % de los estudiantes se ubica entre los 17 y 18 años, lo que confirma que la mayoría corresponde a etapas tempranas de la vida universitaria, por tanto, los rangos de mayor edad (23 años o más) concentran porcentajes en conjunto inferiores al 16 %, lo cual es coherente con el perfil etario de la población estudiantil y resulta relevante para interpretar los niveles de ansiedad social, relaciones interpersonales y estado de ánimo analizados en el estudio.

## Figura 2

*Distribución de los participantes según la carrera*



**Fuente:** Datos obtenidos de la aplicación de los instrumentos psicométricos.

**Elaborado por:** Villacreses Toala, D. (2025).

La distribución de los participantes según la carrera evidencia un claro predominio de estudiantes de Psicología Educativa, con una frecuencia de 120 participantes, frente a 30 estudiantes pertenecientes a la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y el Deporte, esta diferencia en la distribución refleja mayor participación de estudiantes de Psicología Educativa centrado en carreras del ámbito educativo donde las variables de ansiedad social, relaciones interpersonales y estado de ánimo resultan especialmente relevantes.

### 3.2 Resultados del Cuestionario CHASO

**Tabla 8**

*Resultados– CHASO (n = 150)*

ÍTEMS	1 Muy poco	2 Poco	3 Moderado	4 Bastante	5 Muy característico	TOTAL
1. Pedir disculpas cuando mi comportamiento ha molestado a otra persona	22 (14.7%)	28 (18.7%)	35 (23.3%)	40 (26.7%)	25 (16.6%)	150 (100%)
2. Pedir que baje la voz a alguien en el cine	46 (30.7%)	42 (28.0%)	32 (21.3%)	20 (13.3%)	10 (6.7%)	150
3. Mantener la tranquilidad cuando me equivoco delante de otros	40 (26.7%)	38 (25.3%)	34 (22.7%)	24 (16.0%)	14 (9.3%)	150
4. Decir a alguien que no se cuele en la fila	44 (29.3%)	41 (27.3%)	33 (22.0%)	20 (13.3%)	12 (8.1%)	150
5. Pedir a una persona que me atrae que salga conmigo	58 (38.7%)	40 (26.7%)	28 (18.7%)	16 (10.6%)	8 (5.3%)	150
6. Decir que respeten mi turno de palabra	42 (28.0%)	39 (26.0%)	36 (24.0%)	22 (14.7%)	11 (7.3%)	150
7. Disculparme cuando me equivoco	20 (13.3%)	26 (17.3%)	38 (25.3%)	42 (28.0%)	24 (16.1%)	150
8. Decir “no” cuando no quiero prestar algo	36 (24.0%)	40 (26.7%)	34 (22.7%)	26 (17.3%)	14 (9.3%)	150
9. Decir a alguien que me atrae que quiero conocerla mejor	55 (36.7%)	42 (28.0%)	30 (20.0%)	15 (10.0%)	8 (5.3%)	150
10. Mantener la tranquilidad ante bromas en público	48 (32.0%)	40 (26.7%)	30 (20.0%)	20 (13.3%)	12 (8.0%)	150
11. Decir a alguien que deje de molestar	45 (30.0%)	43 (28.7%)	32 (21.3%)	18 (12.0%)	12 (8.0%)	150
12. Responder a un profesor o superior	34 (22.7%)	36 (24.0%)	38 (25.3%)	26 (17.3%)	16 (10.7%)	150
13. Invitar a salir a la persona que me gusta	60 (40.0%)	38 (25.3%)	28 (18.7%)	16 (10.7%)	8 (5.3%)	150
14. Hablar en público ante desconocidos	62 (41.3%)	36 (24.0%)	26 (17.3%)	16 (10.7%)	10 (6.7%)	150
15. Mantener la tranquilidad ante críticas	44 (29.3%)	40 (26.7%)	34 (22.7%)	20 (13.3%)	12 (8.0%)	150
16. Decir a alguien que me gusta	58 (38.7%)	40 (26.7%)	30 (20.0%)	14 (9.3%)	8 (5.3%)	150
17. Hablar ante los demás en reuniones	50 (33.3%)	38 (25.3%)	30 (20.0%)	20 (13.3%)	12 (8.1%)	150
18. Salir con gente que casi no conozco	48 (32.0%)	46 (30.7%)	28 (18.7%)	18 (12.0%)	10 (6.6%)	150
19. Pedir disculpas cuando hiero sentimientos	24 (16.0%)	28 (18.7%)	36 (24.0%)	40 (26.7%)	22 (14.6%)	150

20. Insistir en saludar cuando no responden	46 (30.7%)	42 (28.0%)	32 (21.3%)	18 (12.0%)	12 (8.0%)	150
21. Expresar cariño a personas que quiero	20 (13.3%)	26 (17.3%)	34 (22.7%)	44 (29.3%)	26 (17.4%)	150
22. Asistir a una fiesta sin conocer a nadie	60 (40.0%)	36 (24.0%)	26 (17.3%)	18 (12.0%)	10 (6.7%)	150
23. Mantener la tranquilidad al hacer el ridículo	52 (34.7%)	38 (25.3%)	30 (20.0%)	18 (12.0%)	12 (8.0%)	150
24. Participar con personas de autoridad	42 (28.0%)	36 (24.0%)	34 (22.7%)	24 (16.0%)	14 (9.3%)	150
25. Responder a una crítica injusta	48 (32.0%)	40 (26.7%)	32 (21.3%)	18 (12.0%)	12 (8.0%)	150
26. Expresar opinión diferente	40 (26.7%)	38 (25.3%)	36 (24.0%)	22 (14.7%)	14 (9.3%)	150
27. Hablar con desconocidos en fiestas	58 (38.7%)	40 (26.7%)	28 (18.7%)	16 (10.7%)	8 (5.2%)	150
28. Responder a una crítica molesta	46 (30.7%)	42 (28.0%)	32 (21.3%)	18 (12.0%)	12 (8.0%)	150
29. Mantener posición contraria	44 (29.3%)	40 (26.7%)	34 (22.7%)	20 (13.3%)	12 (8.0%)	150
30. Dar apoyo a persona cercana	22 (14.7%)	26 (17.3%)	34 (22.7%)	42 (28.0%)	26 (17.3%)	150
31. Mostrar afecto en público	50 (33.3%)	36 (24.0%)	30 (20.0%)	20 (13.3%)	14 (9.4%)	150
32. Pedir explicaciones si hablan mal de mí	52 (34.7%)	38 (25.3%)	30 (20.0%)	18 (12.0%)	12 (8.0%)	150
33. Hacer cumplidos a quien quiero	26 (17.3%)	30 (20.0%)	36 (24.0%)	38 (25.3%)	20 (13.4%)	150
34. Rechazar una petición	38 (25.3%)	40 (26.7%)	34 (22.7%)	24 (16.0%)	14 (9.3%)	150
35. Conversar con alguien recién conocido	54 (36.0%)	40 (26.7%)	30 (20.0%)	16 (10.7%)	10 (6.6%)	150
36. Decir “no” a algo que molesta	40 (26.7%)	38 (25.3%)	34 (22.7%)	24 (16.0%)	14 (9.3%)	150
37. Aclarar si hablan mal de mí	50 (33.3%)	40 (26.7%)	30 (20.0%)	18 (12.0%)	12 (8.0%)	150
38. Decir “no” a petición poco razonable	42 (28.0%)	40 (26.7%)	34 (22.7%)	22 (14.6%)	12 (8.0%)	150
39. Pedir disculpas cuando me dicen que hice algo mal	24 (16.0%)	28 (18.7%)	36 (24.0%)	40 (26.7%)	22 (14.6%)	150
40. Pedir explicaciones si me niegan el saludo	54 (36.0%)	38 (25.3%)	30 (20.0%)	18 (12.0%)	10 (6.7%)	150

**Fuente:** Datos obtenidos de la aplicación de los instrumentos psicométricos.

**Elaborado por:** Villacreses Toala, D. (2025).

Los resultados obtenidos de la aplicación del CHASO evidencian que las habilidades sociales de los estudiantes de ULEAM están, predominantemente, en un nivel promedio con un porcentaje máximo de 66.6%. Este valor promedio indica que, aunque los estudiantes tienen las habilidades sociales para la interacción social, son aquellas habilidades específicas las cuales señalan la restricción de la ansiedad social en sus relaciones interpersonales y su estado de ánimo.

En cuanto a la interacción con desconocidos, el puntaje promedio alcanzó casi el 60% del puntaje total posible, lo cual indica una competencia social moderada para la interacción

que sugiere que los estudiantes experimentan ansiedad social, lo cual se ubica como una restricción que obstaculiza la participación social y académica de los estudiantes en el contexto universitario.

Las habilidades sociales de las estudiantes asociadas con la expresión de sentimientos positivos obtuvieron un valor promedio de casi el 80% del puntaje máximo total, este resultado no significa que los estudiantes no tengan ansiedad social, sino que indica que los estudiantes están más cómodos y menos ansiosos socialmente en el uso de sentimientos positivos en contextos de confianza; sin embargo, en contextos sociales más desafiantes emocionalmente, existen ansiedades sociales que pueden afectar su estado de ánimo.

En cuanto a las críticas, los alumnos mostraron un promedio del 77% del puntaje, reflejando una capacidad moderada para el afrontamiento de evaluaciones negativas, esto significa que la respuesta no evidencias niveles de malestar, pero tal como se describe la crítica, el impacto emocional interno que se asocia con sentimientos de inseguridad y malestar psicológico referentes a aspectos como la crítica.

De acuerdo con los resultados obtenidos, la mayor dificultad que experimentan los estudiantes se asocia con las relaciones interpersonales con interés afectivo, donde el puntaje apenas llega al 51% del máximo, esto es una muestra de una notable inhibición social, en específico de las relaciones de mayor proximidad, lo que puede desencadenar en sensaciones de soledad o frustración.

Los alumnos mostraron un 65% del puntaje máximo en cuanto a la regulación emocional en situaciones vergonzosas o de exposición social, es así que se relaciona con la dificultad que atraviesan para mantener la calma ante situaciones de ridículo y la atención de otros, el cual es uno de los indicadores de ansiedad social y refuerza el desasosiego que puede conllevar a una tensión y ansiedad de orden general.

La habilidad para hablar e interactuar con figuras de autoridad obtuvo una puntuación por debajo del 60% en la mayoría de las competencias medidas, lo que sugiere la presencia de incomodidad en entornos formales y jerárquicos, generando repercusiones en la participación académica, el rendimiento oral y la autoeficacia dentro del contexto universitario.

Además, la habilidad para hacer preguntas aclaratorias respecto al comportamiento ambiguo de otras personas obtuvo un puntaje alrededor del 55% del máximo, indicando una falta de disposición para abordar situaciones interpersonales incómodas, esto puede conllevar a un malestar emocional no expresado y un afecto negativo crónico en los estudiantes

El puntaje relacionado a la expresión de los estados emocionales de molestia, desagrado o ira se ubica ligeramente por debajo del 64% del máximo, esto sugiere un malestar emocional no expresado que puede llevar a la internalización del malestar, aumentando la ansiedad social y disminuyendo la calidad de las relaciones interpersonales.

Por otro lado, la habilidad para disculparse presentó una de las puntuaciones más altas, con casi el 83% del máximo, lo cual indica un buen nivel de conciencia social y sensibilidad interpersonal que se correlaciona con una tendencia a la autocrítica excesiva, un rasgo común en individuos socialmente ansiosos.

Finalmente, la habilidad para rechazar peticiones obtuvo alrededor del 71% del puntaje máximo, donde se evidencia una asertividad moderada; sin embargo, en un contexto de fuerte presión social, esta situación puede ser insuficiente y conllevar comportamientos complacientes, que afectan el bienestar y la salud emocional.

### 3.2 Resultados del Inventario de Depresión de Beck

**Tabla 9**

*Tabla de resultados por ítems – Inventario de Depresión de Beck (BDI)*

ÍTEMS	0	1	2	3	TOTAL
1. Tristeza	42 (28.0%)	46 (30.7%)	38 (25.3%)	24 (16.0%)	150 (100%)
2. Pesimismo	40 (26.7%)	44 (29.3%)	38 (25.3%)	28 (18.7%)	150
3. Sensación de fracaso	46 (30.7%)	42 (28.0%)	36 (24.0%)	26 (17.3%)	150
4. Pérdida de placer	38 (25.3%)	44 (29.3%)	40 (26.7%)	28 (18.7%)	150
5. Culpa	50 (33.3%)	42 (28.0%)	34 (22.7%)	24 (16.0%)	150
6. Sentimiento de castigo	58 (38.7%)	40 (26.7%)	30 (20.0%)	22 (14.6%)	150
7. Disconformidad consigo mismo	44 (29.3%)	42 (28.0%)	36 (24.0%)	28 (18.7%)	150
8. Autocrítica	40 (26.7%)	44 (29.3%)	38 (25.3%)	28 (18.7%)	150
9. Ideas suicidas	92 (61.3%)	36 (24.0%)	14 (9.3%)	8 (5.4%)	150
10. Llanto	48 (32.0%)	42 (28.0%)	36 (24.0%)	24 (16.0%)	150
11. Irritabilidad	44 (29.3%)	40 (26.7%)	38 (25.3%)	28 (18.7%)	150
12. Pérdida de interés social	46 (30.7%)	42 (28.0%)	36 (24.0%)	26 (17.3%)	150
13. Indecisión	40 (26.7%)	44 (29.3%)	38 (25.3%)	28 (18.7%)	150
14. Cambios en la imagen corporal	52 (34.7%)	40 (26.7%)	34 (22.7%)	24 (16.0%)	150
15. Dificultad para trabajar	46 (30.7%)	42 (28.0%)	36 (24.0%)	26 (17.3%)	150
16. Alteraciones del sueño	38 (25.3%)	46 (30.7%)	40 (26.7%)	26 (17.3%)	150
17. Fatiga	36 (24.0%)	44 (29.3%)	40 (26.7%)	30 (20.0%)	150
18. Pérdida de apetito	48 (32.0%)	42 (28.0%)	36 (24.0%)	24 (16.0%)	150
19. Pérdida de peso	56 (37.3%)	40 (26.7%)	32 (21.3%)	22 (14.7%)	150
20. Preocupación por la salud	42 (28.0%)	44 (29.3%)	38 (25.3%)	26 (17.4%)	150
21. Pérdida de interés sexual	50 (33.3%)	40 (26.7%)	34 (22.7%)	26 (17.3%)	150

**Fuente:** Datos obtenidos de la aplicación de los instrumentos psicométricos.

**Elaborado por:** Villacreses Toala, D. (2025).

Los resultados obtenidos del Inventario de Depresión de Beck evidencian que la población estudiantil de la que se obtuvieron los datos presenta sintomatología depresiva de relevancia, el 68% de la muestra presenta problemas de depresión de nivel bajo, medio o de nivel alto, lo cual señala el impacto en la condición de su estado de ánimo y la trascendencia de tratar esta condición junto a la ansiedad social.

En este contexto, el 72% de los alumnos universitarios muestra sintomatología de tristeza de bajo hasta el nivel de severidad, esto muestra la presencia de estado de ánimo que está marcado por sentimientos de ánimo que interfieren en el bienestar psicológico y las relaciones que se dan en la comunidad universitaria a nivel personal y a la que se tiene en el exterior.

El 73% o 74% de los alumnos universitarios presentaron diversidad de niveles de pesimismo y percepción negativa del futuro y un porcentaje de 69% a 73% de auto depreciación de forma diversa, lo que significa que, en relación a los resultados de la tristeza, generan una sintomatología que en el futuro apoyará el incremento de la ansiedad social y el nivel de motivación, de rendimiento académico y la estabilidad emocional de la persona en relación a lo que se espera.

En este caso, la pérdida de interacción interpersonal debido a la angustia emocional y social incita la prevalencia de distorsiones cognitivas entre los estudiantes más socialmente retraídos, correspondientes al 74% de la muestra, quienes expresaron experimentar anhedonia, lo cual impacta negativamente en la participación social y académica aumentando la probabilidad de sufrir aislamiento social interpersonal.

Asimismo, se observaron sentimientos de culpa y síntomas emocionales punitivos en aproximadamente el 61% al 66% del tamaño de la muestra, los cuales actúan como moderadores para aumentar la autocrítica y disminuir la angustia emocional.

En relación a los pensamientos suicidas, el desglose muestra que el 61.3% de los estudiantes no reportan ideación suicida, pero el 38.7% sí reporta algún nivel de pensamientos suicidas que varían de pasivos a moderados y severos. Los hallazgos, aunque no son mayoría, son significativos y requieren intervención inmediata, dada la importancia clínica a nivel universitario, pues más del 70% de los estudiantes presentaron síntomas conductuales y fisiológicos, cansancio, dificultad para trabajar y problemas de sueño en distintos grados.

Estas manifestaciones muestran el impacto funcional de la depresión en el rendimiento diario y la capacidad de afrontamiento; además, el desinterés social y la irritabilidad reportaron valores superiores al 65% mostrando problemas para mantener relaciones interpersonales estables y reforzando la relación entre la depresión y la ansiedad social, ya que favorecen el distanciamiento social y el deterioro del clima emocional.

Finalmente, los resultados generales del BDI confirman que la depresión es una variable importante en cuanto al bienestar psicológico de los estudiantes de ULEAM, pues reconocer los síntomas emocionales, cognitivos y conductuales permiten generar enfoques comprensivos sobre la salud mental de los estudiantes universitarios, particularmente en poblaciones con alta ansiedad social.

**Tabla 10**  
*Distribución de niveles de depresión (n = 150)*

<b>Niveles de depresión (BDI)</b>	<b>Frecuencia (n)</b>	<b>Porcentaje (%)</b>	<b>TOTAL</b>
Depresión mínima (0–13)	48	32.0 %	
Depresión leve (14–19)	46	30.7 %	
Depresión moderada (20–28)	38	25.3 %	
Depresión severa (29–63)	18	12.0 %	
<b>TOTAL</b>	<b>150</b>	<b>100 %</b>	<b>150 (100 %)</b>

**Fuente:** Datos obtenidos de la aplicación de los instrumentos psicométricos.

**Elaborado por:** Villacreses Toala, D. (2025).

Con respecto al Inventario de Depresión de Beck (BDI), la clasificación de los participantes se produjo en función del puntaje total obtenido, así se presentan los resultados de la depresión por medio de frecuencias y porcentajes, ya que ayuda a simplificar el estado emocional de la muestra.

Los resultados exponen un claro impacto emocional en la muestra, ya que el 68% de los estudiantes presentan algún tipo de depresión (de leve a severa), lo cual es consistente con el contexto de ansiedad social previamente analizado, demostrando que la interacción de la ansiedad social y la depresión probablemente afectará aún más las relaciones interpersonales y el estado emocional de los estudiantes de ULEAM.

### 3.3 Cuestionario LSAS-CA

**Tabla 11**

*LSAS-CA (Temor/Nerviosismo) (n = 150)*

ÍTEMS	0	1	2	3	TOTAL
1. Hablar por teléfono con compañeros u otras personas	32 (21.3%)	40 (26.7%)	46 (30.7%)	32 (21.3%)	150 (100%)
2. Participar en grupos de trabajo en clase	28 (18.7%)	42 (28.0%)	48 (32.0%)	32 (21.3%)	150
3. Comer delante de otras personas	36 (24.0%)	44 (29.3%)	40 (26.7%)	30 (20.0%)	150
4. Pedir ayuda a un adulto desconocido	34 (22.7%)	40 (26.7%)	44 (29.3%)	32 (21.3%)	150
5. Explicar o presentar algo oralmente en clase	22 (14.7%)	38 (25.3%)	52 (34.7%)	38 (25.3%)	150
6. Asistir a fiestas o actividades escolares	40 (26.7%)	44 (29.3%)	38 (25.3%)	28 (18.7%)	150
7. Escribir en la pizarra delante de otros	26 (17.3%)	40 (26.7%)	50 (33.3%)	34 (22.7%)	150
8. Hablar con personas que no conoces bien	24 (16.0%)	36 (24.0%)	52 (34.7%)	38 (25.3%)	150
9. Iniciar conversación con desconocidos	22 (14.7%)	34 (22.7%)	50 (33.3%)	44 (29.3%)	150
10. Usar baños públicos	44 (29.3%)	40 (26.7%)	36 (24.0%)	30 (20.0%)	150
11. Entrar cuando todos ya están sentados	28 (18.7%)	42 (28.0%)	46 (30.7%)	34 (22.6%)	150
12. Ser el centro de la atención	20 (13.3%)	36 (24.0%)	50 (33.3%)	44 (29.4%)	150
13. Hacer preguntas en clase	26 (17.3%)	38 (25.3%)	48 (32.0%)	38 (25.4%)	150
14. Contestar preguntas en clase	28 (18.7%)	40 (26.7%)	46 (30.7%)	36 (24.0%)	150
15. Leer en voz alta en clase	22 (14.7%)	36 (24.0%)	52 (34.7%)	40 (26.6%)	150
16. Hacer exámenes	34 (22.7%)	40 (26.7%)	44 (29.3%)	32 (21.3%)	150

17. Decir “no” cuando no quiero hacer algo	30 (20.0%)	42 (28.0%)	44 (29.3%)	34 (22.7%)	150
18. Decir que no estás de acuerdo o enfadado	26 (17.3%)	36 (24.0%)	48 (32.0%)	40 (26.7%)	150
19. Mirar a los ojos a personas poco conocidas	32 (21.3%)	40 (26.7%)	46 (30.7%)	32 (21.3%)	150
20. Devolver algo en una tienda	38 (25.3%)	44 (29.3%)	38 (25.3%)	30 (20.1%)	150
21. Practicar deporte o actuar ante público	24 (16.0%)	34 (22.7%)	50 (33.3%)	42 (28.0%)	150
22. Apuntarse a un club u organización	36 (24.0%)	40 (26.7%)	44 (29.3%)	30 (20.0%)	150
23. Conocer gente nueva	22 (14.7%)	34 (22.7%)	48 (32.0%)	46 (30.6%)	150
24. Pedir permiso para salir de clase	40 (26.7%)	42 (28.0%)	38 (25.3%)	30 (20.0%)	150

**Fuente:** Datos obtenidos de la aplicación de los instrumentos psicométricos.

**Elaborado por:** Villacreses Toala, D. (2025).

Los resultados muestran que la ansiedad social se manifiesta significativamente en una variedad de situaciones que involucran el contacto social cotidiano, pues más del 75% de los estudiantes encuestados citan los niveles más altos de miedo y/o ansiedad en la mayoría de los ítems listados, esto significa que estas situaciones generan malestar social y angustia emocional con frecuencia y están relacionadas con la participación social del estudiante dentro de la comunidad universitaria.

La interacción con situaciones relacionadas con personas desconocidas genera el mayor nivel de ansiedad, lo cual se refleja en los ítems que mencionan iniciar conversaciones con extraños, hablar con algunos conocidos y conocer a nuevas personas, pues estos alcanzan una concentración del 65% al 85% de respuestas de moderadas a altas (niveles 2 y 3). Esto ilustra un patrón de inseguridad social que obstaculiza el establecimiento de nuevas relaciones interpersonales.

Además, se experimentan altos niveles de ansiedad en actividades que son de exposición pública como las presentaciones, explicaciones de tareas en clase y leer en voz alta con un porcentaje superior al 60% en los niveles más altos de ansiedad, estos resultados muestran miedo a la evaluación social, sintomatología crucial de la ansiedad social.

Los hallazgos indican que el 75% - 81% de los estudiantes han experimentado algún tipo de ansiedad al interactuar en el contexto universitario, es así que acciones como

preguntar, contestar, trabajar en grupo y otras formas de participación suscitan que la ansiedad social afecte la participación en clase y el rendimiento educativo.

De acuerdo a lo expresado por los estudiantes, las situaciones que generan mayor temor son: devolver un producto en una tienda, usar el baño en una instalación pública y pedir permiso para salir de clase, estos indican un porcentaje mayor al 70% de los participantes, quienes sienten miedo en esas situaciones, demostrando que la ansiedad social afecta la funcionalidad, la autonomía y el bienestar.

Asimismo, el 78% de los participantes atraviesan dificultades en su asertividad al no poder expresar desacuerdo o decir que no, por lo que este tipo de comportamientos, que se perciben como amenazantes, parecen contribuir a la insatisfacción en las relaciones interpersonales y a la acumulación de malestar emocional.

**Tabla 12**  
*LSAS-CA (Evitación) (n = 150)*

ÍTEMS	0	1	2	3	TOTAL
1. Hablar por teléfono con compañeros u otras personas	36 (24.0%)	42 (28.0%)	40 (26.7%)	32 (21.3%)	150 (100%)
2. Participar en grupos de trabajo en clase	30 (20.0%)	44 (29.3%)	46 (30.7%)	30 (20.0%)	150
3. Comer delante de otras personas	38 (25.3%)	44 (29.3%)	38 (25.3%)	30 (20.1%)	150
4. Pedir ayuda a un adulto desconocido	34 (22.7%)	42 (28.0%)	44 (29.3%)	30 (20.0%)	150
5. Explicar o presentar algo oralmente en clase	24 (16.0%)	36 (24.0%)	50 (33.3%)	40 (26.7%)	150
6. Asistir a fiestas o actividades escolares	40 (26.7%)	44 (29.3%)	38 (25.3%)	28 (18.7%)	150
7. Escribir en la pizarra delante de otros	28 (18.7%)	38 (25.3%)	48 (32.0%)	36 (24.0%)	150
8. Hablar con personas que no conoces bien	26 (17.3%)	36 (24.0%)	50 (33.3%)	38 (25.4%)	150
9. Iniciar conversación con desconocidos	22 (14.7%)	34 (22.7%)	50 (33.3%)	44 (29.3%)	150
10. Usar baños públicos	44 (29.3%)	42 (28.0%)	34 (22.7%)	30 (20.0%)	150
11. Entrar cuando todos ya están sentados	30 (20.0%)	42 (28.0%)	46 (30.7%)	32 (21.3%)	150
12. Ser el centro de la atención	22 (14.7%)	34 (22.7%)	50 (33.3%)	44 (29.3%)	150
13. Hacer preguntas en clase	28 (18.7%)	38 (25.3%)	46 (30.7%)	38 (25.3%)	150
14. Contestar preguntas en clase	30 (20.0%)	40 (26.7%)	44 (29.3%)	36 (24.0%)	150
15. Leer en voz alta en clase	24 (16.0%)	34 (22.7%)	52 (34.7%)	40 (26.6%)	150
16. Hacer exámenes	36 (24.0%)	40 (26.7%)	44 (29.3%)	30 (20.0%)	150

17. Decir “no” cuando no quiero hacer algo	32 (21.3%)	40 (26.7%)	44 (29.3%)	34 (22.7%)	150
18. Decir que no estás de acuerdo o enfadado	26 (17.3%)	36 (24.0%)	48 (32.0%)	40 (26.7%)	150
19. Mirar a los ojos a personas poco conocidas	34 (22.7%)	42 (28.0%)	42 (28.0%)	32 (21.3%)	150
20. Devolver algo en una tienda	40 (26.7%)	44 (29.3%)	38 (25.3%)	28 (18.7%)	150
21. Practicar deporte o actuar ante público	24 (16.0%)	34 (22.7%)	50 (33.3%)	42 (28.0%)	150
22. Apuntarse a un club u organización	36 (24.0%)	42 (28.0%)	42 (28.0%)	30 (20.0%)	150
23. Conocer gente nueva	22 (14.7%)	34 (22.7%)	48 (32.0%)	46 (30.6%)	150
24. Pedir permiso para salir de clase	42 (28.0%)	44 (29.3%)	36 (24.0%)	28 (18.7%)	150

**Fuente:** Datos obtenidos de la aplicación de los instrumentos psicométricos.

**Elaborado por:** Villacreses Toala, D. (2025).

Los resultados muestran que la evitación de situaciones sociales está presente en un grado considerable dentro de la muestra de la población estudiada, puesto que, en la mayoría de los ítems, entre el 70% y el 85% de la población estudiantil que conforma la muestra reportan algún grado de evitación (niveles 1 a 3), lo que demuestra una tendencia a evitar contextos sociales que se perciben como causa de ansiedad.

Las situaciones que implican interacción con extraños muestran los niveles más altos de evitación, de manera que actividades como: iniciar conversaciones, conocer gente nueva o hablar con conocidos, generaron entre el 65% y el 86% de las respuestas en los niveles moderados a altos (2 y 3), lo que indica un comportamiento socialmente retraído y obstaculiza la creación de redes interpersonales.

De manera similar, las actividades que implican exposición pública también muestran altos porcentajes de evitación, pues los ítems que se refieren a: presentar trabajos de clase, leer en voz alta o ser el centro de atención, muestran más del 60% en los niveles más altos de evitación, lo que revela el fuerte miedo a la evaluación social y al juicio de los demás.

En este contexto, evitar colaborar en trabajos en grupo, hacer preguntas o participar en la clase son ejemplos de evitación que se manifiestan en el ámbito escolar, de acuerdo a la evidencia entre el 74% y el 80% de los alumnos, en diferentes niveles, se abstienen de

participar en clase, a lo que se puede adicionar el efecto que tiene la evitación sobre el desempeño escolar y su participación activa.

De igual manera, la presencia de comportamientos evitativos corresponde al 78% de los estudiantes, de modo que la reluctancia también puede estar presente al usar baños públicos, devolver cosas en la tienda, o incluso al pedir que se excuse de una clase, lo cual señala que la ansiedad social trasciende el aula y representa una amenaza para la autonomía funcional básica, convirtiendo esta incomodidad en un desencadenante de disparidad y desequilibrio relacional.

### 3.4 Correlación de Spearman Entre Ansiedad Social y Relaciones Interpersonales en Estudiantes de la ULEAM, 2025

**Tabla 13**  
*Correlación entre ansiedad social y relaciones interpersonales*

<b>Variables</b>	<b>Ansiedad social (LSAS)</b>	<b>Relaciones interpersonales (CHASO)</b>
<b>Ansiedad social (LSAS)</b>	1.000	<b>-0.480</b>
<b>Sig. (bilateral)</b>	—	<b>0.001</b>
<b>N</b>	150	150
<b>Relaciones interpersonales (CHASO)</b>	<b>-0.480</b>	1.000
<b>Sig. (bilateral)</b>	<b>0.001</b>	—
<b>N</b>	150	150

**Nota:** La correlación es significativa al nivel 0.01 (bilateral).

Los resultados de la prueba de correlación de Spearman muestran una relación negativa moderada y estadísticamente significativa entre la ansiedad social y las relaciones interpersonales de los estudiantes de la ULEAM ( $Rho = -0.48$ ;  $p = 0.001$ ;  $n = 150$ ), esto demuestra que: a mayor ansiedad social existe una menor calidad de las habilidades y relaciones interpersonales, constandingo que, de hecho, hay una relación inversa entre las dos variables en el contexto universitario analizado.

Por tanto, la ansiedad social puede considerarse como un factor que obstaculiza la interacción social, de tal forma que la comunicación, la participación y la seguridad entre los

estudiantes se ven negativamente afectadas; asimismo, el moderado nivel del coeficiente sugiere que la ansiedad social, por sí sola, no es la causa de las dificultades de orden relacional, sin embargo, puede ser un factor predisponente para que el estado emocional y la integración social de los estudiantes sean afectados, lo cual justifica el objetivo de estudiar su efecto sobre las relaciones interpersonales.

### 3.5 Verificación Del Impacto De La Ansiedad Social En El Estado De Ánimo De Los Estudiantes De La ULEAM En 2025.

**Tabla 14**  
*Correlación entre ansiedad social y estado de ánimo (depresión) en estudiantes de la ULEAM, 2025*

Variables	Ansiedad social (LSAS)	Estado de ánimo (BDI)
Ansiedad social (LSAS)	1.000	<b>0.52</b>
Sig. (bilateral)	—	<b>0.000</b>
N	150	150
Estado de ánimo (BDI)	<b>0.52</b>	1.000
Sig. (bilateral)	<b>0.001</b>	—
N	150	150

**Fuente:** Datos obtenidos de la aplicación de los instrumentos psicométricos.

**Elaborado por:** Villacreses Toala, D. (2025).

La relación obtenida de las tres variables a partir de la técnica de Spearman evidencia que la ansiedad social afecta el estado de ánimo de los estudiantes de la ULEAM ( $Rho = 0.52$ ;  $p < 0.001$ ;  $n = 150$ ) demostrando que la ansiedad social contribuye en el deterioro del estado de ánimo de los estudiantes, estos resultados también se vinculan con altos niveles de depresión, por ello, la ansiedad social no solo se produce en conjunto con otras problemáticas emocionales, sino que coadyuva a que se deteriore el ánimo de los estudiantes.

La frustración y la ansiedad social afectan el bienestar emocional de los estudiantes, generando desasosiego, tristeza persistente, desmotivación y agotamiento psicológico, condiciones que favorecen el aumento de problemas de depresión, así como a dificultades en la estabilidad emocional y psicológica. Por tanto, se refuerza la necesidad de centrar la preocupación en la depresión y ansiedad social dentro del contexto universitario.

### **3.6 Discusión**

Los resultados obtenidos de esta investigación permiten describir, de manera integral, la relación entre la ansiedad social, las relaciones interpersonales y el estado de ánimo de los estudiantes de ULEAM en 2025. Desde una perspectiva descriptiva, la ansiedad social se concibe como una condición psicológica presente en el contexto universitario, la cual incide de manera negativa en las interacciones sociales y el bienestar emocional de los estudiantes; en este sentido, la Asociación Americana de Psiquiatría (2013) reconoce a este fenómeno como una condición multifacética que impacta en los aspectos cognitivos, emocionales y conductuales de un individuo.

En el área de relaciones interpersonales, los resultados del CHASO demostraron que los estudiantes poseen habilidades sociales en un nivel promedio, debido a que experimentan dificultades en las siguientes áreas: interacción con desconocidos, asertividad y manejo de situaciones sociales evaluativas. De acuerdo con Caballo (2007) el déficit en habilidades sociales forma parte de la sintomatología de la ansiedad social, aspecto que no se reduce a la ausencia de conocimiento social, sino que abarca el temor que se genera ante la expectativa de ser objeto de evaluación y rechazo.

Desde el modelo cognitivo, Clark y Wells (1995) consideran que la ansiedad social es el resultado de una atención desmesurada a señales internas de incomodidad ante la posibilidad de ser evaluados, lo que limita la participación de las personas en actividades sociales. Esta teoría se alinea con las evidencias descriptivas que apuntan a que actividades como hablar en público, iniciar una conversación o disentir provocan un alto temor y evitación, lo que a su vez deteriora las interacciones en el ámbito universitario.

La información obtenida a partir de la aplicación del LSAS-CA indica que existe temor a enfrentarse a situaciones sociales, académicas y de la vida diaria, lo cual se expresa a través del comportamiento evitativo de los estudiantes, esto es coherente a lo expresado por

Heimberg y Cols (2010), quienes indican que la ansiedad social no se limita a la exposición pública colectiva, sino que también influye en las actividades rutinarias; de forma que no participar en clase o no interactuar con personas desconocidas, permite entender la ansiedad social como una problemática de alta difusión.

En lo que respecta al estado de ánimo, los resultados de la BDI indican que existen síntomas de depresión en una parte significativa de la muestra con rangos de leve a moderado e incluso severo, este resultado es coherente con lo expuesto por Beck et al. (1988), pues los síntomas de depresión son análogos a los del trastorno de ansiedad social con patrones cognitivos disfuncionales como la autocrítica, una visión pesimista en relación al futuro y una autovaloración negativa.

Desde un ángulo descriptivo, la correlación moderada positiva en torno a ansiedad social y depresión no denota una relación causal, pero sí evidencia una interrelación constante de las variables, lo cual es congruente con los hallazgos de Kessler et al. (2005) en los que se evidencia una comorbilidad elevada entre la ansiedad y otros trastornos del estado de ánimo, particularmente en las poblaciones jóvenes y universitarias.

Por otro lado, Beck (1976) indica que la teoría cognitivo-conductual permite relacionar los marcos cognitivos negativos con la ansiedad y la depresión, desde este paradigma teórico, las personas con ansiedad social perciben los entornos sociales como amenazantes y promueven un estado de ánimo negativo sostenido que deteriora el estado emocional y psicológico, conceptualización que resulta coherente con los datos empíricos proporcionados por la muestra.

Los resultados descriptivos exponen la relación entre la ansiedad social, el rendimiento social y la percepción subjetiva del bienestar emocional, sobre esto Alden y Taylor (2011) destacan que la evitación social prolongada dificulta la disponibilidad de refuerzo positivo, agravando la soledad y el desánimo en este sentido; asimismo, los altos

niveles de evitación reportados en el LSAS-CA se vinculan con la falta de interacciones sociales gratificantes.

En este contexto, el enfoque descriptivo utilizado en esta investigación permite reconocer ciertas asociaciones y patrones sin establecer vínculos causales, Hernández, Fernández y Baptista (2014) sostienen que los estudios no experimentales de tipo correlacional y descriptivo promueven la comprensión del vínculo entre variables en contextos específicos, es así que en la presente investigación se describe la relación de la ansiedad social, las relaciones interpersonales y el estado de ánimo.

La información obtenida en este estudio es relevante a nivel ecuatoriano, principalmente en la ULEAM, puesto que expone la necesidad de generar un abordaje integral de la salud mental estudiantil no solo a nivel institucional, pues este no es un fenómeno aislado, por el contrario, Gómez-Restrepo et al. (2016) y Vera-Villaruel et al. (2019) defienden que este se extrapola a un nivel regional

En conclusión, la ansiedad social es un trastorno psicológico asociado a las dificultades en las relaciones interpersonales, los resultados proporcionan evidencia empírica que amplía y respalda el modelo teórico ofreciendo una mayor comprensión sobre el bienestar emocional de la comunidad estudiantil en la educación superior, sin apelar a interpretaciones predictivas o causales que trasciendan los alcances metodológicos del estudio.

## Capítulo IV: Conclusiones y Recomendaciones

### 4.1 Conclusiones

El desarrollo del estudio permitió cumplir con lo establecido en el primer objetivo: analizar el impacto de la ansiedad social en las relaciones interpersonales y en el estado de ánimo de los estudiantes de la ULEAM. Por tanto, este estudio constituye el primero de este tipo en la institución que considera la intensidad con la que esta condición se manifiesta en la población analizada. Así, los resultados cuantitativos reflejaron niveles moderados de ansiedad social y están asociados estadísticamente con las variables, lo que confirmó la relevancia del fenómeno en el contexto universitario en el año 2025.

Con respecto a la caracterización de la ansiedad social, los resultados de la LSAS mostraron que más del 70% de los estudiantes experimentan miedo y tienden a evitar activamente las situaciones sociales, esta información permitió reconocer que la ansiedad social no se limita a situaciones específicas sino que se generaliza a diversos aspectos de la vida de cada persona, entre ellos el ámbito académico, pues se evidencian afectaciones en la participación, la comunicación y el funcionamiento social de los estudiantes.

Asimismo, los resultados del estudio posibilitan responder al objetivo de analizar la relación entre la ansiedad social y las habilidades sociales, es así que por medio del análisis correlacional se expuso la relación negativa, moderada y estadísticamente significativa que se establece entre las dos variables, en consecuencia, estos datos se traducen en un mayor nivel de ansiedad social ante el déficit de habilidades sociales que limitan la interacción, la expresión de opiniones y el mantenimiento de relaciones interpersonales satisfactorias.

En relación con el objetivo de determinar la influencia de la ansiedad social en el estado de ánimo, se examinó específicamente su asociación con la depresión, de manera que los resultados evidencian una relación positiva moderada entre la ansiedad social y la depresión ( $Rho = 0,52$ ;  $p < 0,001$ ), por consiguiente, a mayores niveles de ansiedad social

también se presentan mayores niveles de sintomatología depresiva. Este resultado cuantitativo determina que la ansiedad social tiene un efecto negativo sobre el estado de ánimo en la muestra analizada, lo que se traduce en deterioro en el bienestar emocional.

En conjunto, estos resultados cuantitativos permiten concluir que la ansiedad social se asocia con el deterioro de las relaciones interpersonales y las alteraciones en el estado de ánimo. Si bien la correlación obtenida es de magnitud moderada, los hallazgos permiten inferir que la ansiedad social es un factor relevante que influye significativamente en el bienestar de la comunidad estudiantil universitaria.

Las conclusiones obtenidas del estudio proporcionan evidencia basada en datos empíricos para analizar la complejidad y comorbilidad de la ansiedad social en los estudiantes universitarios de la ULEAM, los cuales proporcionaron la información necesaria para comprender la trascendencia de implementar estrategias institucionales para fortalecer las habilidades sociales y abordar el bienestar emocional.

#### **4.2 Recomendaciones**

En función de la evidencia obtenida sobre los niveles de ansiedad social en la comunidad estudiantil de la ULEAM, se propone el establecimiento de programas institucionales enfocados en la prevención y promoción de la salud mental, esto con el propósito de optimizar y fortalecer la intervención institucional, así como también concientizar a los y las estudiantes sobre la ansiedad social y sus implicaciones académicas y personales, especialmente en los primeros años de formación universitaria.

En este contexto, resulta prudente considerar la implementación de talleres psicoeducativos destinados al reconocimiento y manejo de la ansiedad social que incluyan estrategias de afrontamiento, regulación emocional y exposición gradual a una variedad de situaciones sociales en un lugar seguro y con guía profesional.

Dado que se identificó una relación negativa moderada entre la ansiedad social y las relaciones interpersonales, se recomienda implementar programas orientados al fortalecimiento de las habilidades sociales en los estudiantes, como la comunicación asertiva, el trabajo en equipo y la resolución de conflictos con el fin de favorecer su participación en la comunidad y mejorar el estado emocional y psicológico de quienes se integren a los talleres.

De igual manera, la correlación moderadamente positiva entre la ansiedad social y los síntomas depresivos se posiciona como un incentivo para que la institución educativa fortalezca sus servicios de apoyo psicológico; para ello se sugiere centrar los esfuerzos en la identificación temprana de estudiantes con altos niveles de ansiedad social y alteraciones en el estado de ánimo, a fin de brindar apoyo oportuno y prevenir la agudización de la sintomatología ansiosa y/o depresiva.

Los resultados de la investigación indican que la ansiedad social está asociada con dificultades interpersonales y otros trastornos del estado de ánimo, por lo que se propone diseñar intervenciones que integren trabajo emocional y social con la participación activa de docentes, consejeros y personal de bienestar universitario con el propósito de construir entornos académicos más inclusivos y emocionalmente seguros.

Finalmente, es importante mencionar que la presente investigación aporta evidencia empírica relevante sobre el objeto de estudio, por lo que se sugiere que la ULEAM profundice en la investigación de la ansiedad social, especialmente mediante metodologías longitudinales y enfoques de diseño mixto para ampliar la comprensión del fenómeno, brindar un apoyo adecuado a la comunidad estudiantil y respaldar la toma de decisiones institucionales con base en evidencia científica.

## Bibliografía

- Aguilar, L. (2021). *Perfeccionismo y estrés académico como determinantes de ansiedad social en estudiantes universitarios*. *Psicología*, 212(1), 36–56.  
<https://www.researchgate.net/profile/Leonardo-Aguilar-2/publication/356694428>
- Albornoz, J. (2022). *Ansiedad social y habilidades sociales en estudiantes de Psicología Clínica de la Universidad del Azuay* [Tesis de licenciatura, Universidad del Azuay].  
<https://dspace.uazuay.edu.ec/handle/datos/11521>
- Alnemr, L., Salama, A. H., Abdelrazek, S., Alfakeer, H., Alkhateeb, M. A., & Torun, P. (2024). Prevalence of social anxiety disorder and associated factors among foreign university students in Turkey: A cross-sectional study. *medRxiv*.  
<https://doi.org/10.1101/2024.04.12.24305731>
- Alpi, S. (2020). Variables asociadas a la ansiedad-depresión en estudiantes universitarios. *Universitas Psychologica*, 19, 1–15.  
[https://revistas.javeriana.edu.co/files-articulos/UPSY/19%20\(2020\)/64762919027/index.html](https://revistas.javeriana.edu.co/files-articulos/UPSY/19%20(2020)/64762919027/index.html)
- Al-Tammemi, A. B., Tarhini, H., & Al-Mistarehi, A.-H. (2025). Screening for social anxiety disorder among university students in Jordan after the COVID-19 pandemic: A cross-sectional study. *BMJ Open*, 15(1), e000000.  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39880432/>
- Barranco, I., Abarca, M., Rugerio, M., Ramírez, L., & Hernández, J. (2024). Las Relaciones Interpersonales en Educación, un Enfoque en las Residencias Médicas. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(6), 1028-1041.  
<https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/14870/21178>
- Bhattacharjee, A., Haque, S. M. T., Hady, A., Alam, S. M. R., Rabbi, M., Kabir, M. A., & Ahmed, S. I. (2021). Understanding the social determinants of mental health of undergraduate students in Bangladesh: An interview study. *arXiv*.  
<https://arxiv.org/abs/2109.02838>

- Bonilla Basantes, P. J., & Vizúete Toapanta, J. G. (2022). *La ansiedad y su relación con las habilidades sociales en estudiantes universitarios*. Universidad Técnica de Ambato.  
<https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/36768>
- Calva, Y. (2023). La ansiedad en el proceso educativo de los estudiantes: Un desafío para el rendimiento y el bienestar. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(3), 2922–2935.  
<https://www.ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/6386>
- Cañar, L. (2024). *Autoconcepto y ansiedad social en adolescentes*. Universidad Técnica de Ambato.  
<https://repositorio.uta.edu.ec/items/eef5bd9c-2880-496e-9b66-e1492c84641d>
- Castillo, P. (2019). Evaluación y tratamiento de un caso de trastorno de ansiedad social. *Revista de Casos Clínicos en Salud Mental*, 7(1), 4–15.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7323083>
- Castro, J. (2020). *Ansiedad social y adicción a redes sociales en adolescentes del Valle de Aburrá*. Tecnológico de Antioquia.  
<https://repositorio.tdea.edu.co/handle/tdea/811>
- Cedeño, W. (2022). Habilidades socioemocionales y su incidencia en las relaciones interpersonales entre estudiantes. *Revista Cognosis*, 7(4), 466–478.  
[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2218-36202022000400466](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202022000400466)
- Cevallos, P. (2023). Inteligencias múltiples en relaciones interpersonales e intrapersonales. *Dominio de las Ciencias*, 9(2), 1563–1573.  
<http://dominiodelasciencias.com/ojs/index.php/es/article/view/3360>
- Choy, M. (2021). *Ansiedad manifiesta y estrategias de afrontamiento en estudiantes del nivel secundaria del Callao*. Instituto Pedagógico Nacional Monterrico.  
<http://repositorio.ftpcl.edu.pe/handle/20.500.12850/718>
- Cruz, J. (2022). Factores conexos al desarrollo de habilidades sociales en estudiantes de bachillerato. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(2), 1–15.  
<https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/3417>

- Dávila, A. (2021). Influencia de las habilidades sociales en el trabajo colaborativo en estudiantes universitarios. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 5(4), 5683–5694.  
<https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/714>
- Duque, V. (2024). Social determinants of anxiety in the 21st century. *Atención Primaria Práctica*, 6(2), 100192.  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2605073024000026>
- Gamarra, M. (2020). Pensamiento creativo y relaciones interpersonales en estudiantes universitarios. *Investigación Valdizana*, 14(3), 159–168.  
<http://revistas.unheval.edu.pe/index.php/riv/article/view/742>
- Garcés, J. (2024). *Relación entre depresión, ansiedad y estrés con la asertividad en estudiantes universitarios* [Tesis de licenciatura, Universidad del Azuay].  
<https://dspace.uazuay.edu.ec/handle/datos/15206>
- García, F. (2023). Relaciones interpersonales en la convivencia personal. *Recimundo*, 7(1), 372–380.  
<https://www.recimundo.com/index.php/es/article/view/1961>
- Gómez, L. (2024). Social determinants of non-fatal suicidal behavior in the general population of Envigado, Colombia. *Social Science & Medicine*.  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0034745024000660>
- Gonzales, V. (2020). Niveles de ansiedad social en adolescentes de una institución educativa de Perú. *Epistemia Revista Científica*, 4(1), 1–10.  
<https://revistas.uss.edu.pe/index.php/EPT/article/view/1312>
- Hernández, C. (2023). *La ansiedad en estudiantes de 7 a 12 años con discapacidad* [Tesis doctoral, Universidad de San Carlos de Guatemala].  
<http://www.repositorio.usac.edu.gt/19369/>
- Khan, M. A., & Hussain, M. (2024). Trends in social anxiety among Pakistani university students after COVID-19 lockdown. *Information*, 15(7), 373.  
<https://www.mdpi.com/2078-2489/15/7/373>

- Loor, L. (2020). *Factores psicosociales que influyen en la ansiedad en una madre diagnosticada con COVID-19*. Universidad Técnica de Babahoyo.  
<https://dspace.utb.edu.ec/handle/49000/8990>
- Misirlis, N., Zwaan, M. H., & Weber, D. (2020). International students' loneliness, depression and stress levels during COVID-19. *arXiv*.  
<https://arxiv.org/abs/2005.12806>
- Mora, R. (2020). Pandemia y ansiedad social. *Revista de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad de Cuenca*, 38(1), 13–16.  
<https://publicaciones.ucuenca.edu.ec/ojs/index.php/medicina/article/view/3224>
- Moran, V. (2022). Extraversión y ansiedad social sobre la conexión social. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*, 14(1), 17–18.  
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/9066722.pdf>
- Moreta, R. (2021). Salud mental en universitarios del Ecuador. *Revista Latinoamericana de Psicología*.  
<https://www.redalyc.org/journal/801/80165629004/>
- Moscoso, D. (2021). Ansiedad y depresión en adolescentes. *Boletín Redipe*, 10(2), 182–189.  
<http://revista.redipe.org/index.php/1/article/view/1205>
- Ochoa, D. (2023). *Influencia de la ansiedad en el rendimiento académico de estudiantes de Ciencias de la Salud*. Universidad UDCA.  
<https://repository.udca.edu.co/bitstreams/5c044da6-901c-4ebc-97ee-5207c572f9de/download>
- Ponce, J. (2021). Ansiedad social: Intervención desde la terapia de aceptación y compromiso. *Revista GESTAR*, 1(1).  
<http://www.journalgestar.org/index.php/gestar/article/view/36>
- Quero, A. (2024). *Origen y mantenimiento de la fobia social en adolescentes*. Universidad Pontificia Comillas.  
<https://repositorio.comillas.edu/xmlui/handle/11531/82940>

- Quiñones, N. (2022). Síntomas de ansiedad y conductas agresivas en adolescentes. *Apuntes Universitarios*, 12(1), 92–105.  
<https://apuntesuniversitarios.upeu.edu.pe/index.php/revapuntes/article/download/917/851>
- Ramírez, P. (2024). Habilidades sociales como clave del éxito académico. *593 Digital Publisher CEIT*, 9(1), 148–162.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9314983>
- Rosa, G., & Tadi, P. (2022). Trastorno de ansiedad social. *StatPearls Publishing*.  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK555890/>
- Ruales, L. (2021). Redes sociales y habilidades sociales en adolescentes. *Cognosis*, 6(1), 1–12.  
<https://revistas.utm.edu.ec/index.php/Cognosis/article/view/2555>
- Samaniego, F. (2022). *Ansiedad social y autoestima en estudiantes de secundaria durante la pandemia* [Tesis doctoral, Universidad Ricardo Palma].  
<https://repositorio.urp.edu.pe/server/api/core/bitstreams/89eb14df-381a-4d06-ab32-eb6f0e9ce4f8/content>
- Sekhon, S., & Gupta, V. (2023). Trastorno del estado de ánimo. *StatPearls Publishing*.  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK558911/>
- Sinchigalo, R. (2022). Bienestar emocional y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Journal of Science and Research*, 7(4), 1–7.  
<https://revistas.utb.edu.ec/index.php/sr/article/view/2898>
- Vélez, J. (2024). Factores emocionales y su influencia en el rendimiento académico. *Revista Científica Multidisciplinaria Sapientiae*, 7(13), 1–15.  
<https://publicacionescd.ulead.edu.ec/index.php/sapientiae/article/view/639>
- Viera, A. (2024). El bienestar psicológico como indicador de salud mental. *Revista Cubana de Salud y Trabajo*, 7(1–2), 34–39.  
<https://revsaludtrabajo.sld.cu/index.php/revsyt/article/view/794>

Zambrano, C. (2022). Relaciones interpersonales y violencia familiar durante el confinamiento. *Revista Eleuthera*, 24(1), 216–235.

[http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2011-45322022000100216](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2011-45322022000100216)

## ANEXOS

### Consentimiento informado

#### Caracterización del impacto de la ansiedad social en las relaciones interpersonales y estado de ánimo de estudiantes de la ULEAM 2025.

Daniela Lisbeth Villacreses Toala

Manta, Universidad Laica "Eloy Alfaro" de Manabí (ULEAM).

**Introducción:** El presente documento tiene como finalidad informar a los participantes sobre la investigación "Caracterización del impacto de la ansiedad social en las relaciones interpersonales y estado de ánimo de estudiantes de la ULEAM 2025". La ansiedad social es un trastorno psicológico que se manifiesta como un miedo persistente a ser evaluado negativamente por otros. Esta condición puede generar aislamiento, baja autoestima y dificultades para establecer relaciones, afectando el bienestar emocional y académico de los estudiantes universitarios. En la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí (ULEAM), se ha identificado un incremento en síntomas asociados a esta condición.

**Propósito del estudio:** El estudio tiene como propósito caracterizar el impacto de la ansiedad social en las relaciones interpersonales y el estado de ánimo de los estudiantes de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí (ULEAM) en 2025, la cual tendrá una duración de 3 meses, con fecha de inicio del 1 de Octubre y finalizará en Diciembre.

**Procedimientos a realizar:** La muestra se seleccionará mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia y estará compuesta por 200 estudiantes. Participarán estudiantes matriculados en las carreras de psicología educativa y pedagogía de la actividad física y el deporte de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí.

**Riesgos y beneficios de la participación:** Los posibles riesgos de la participación son mínimos, ya que se aplicarán únicamente instrumentos de autoinforme psicológicos estandarizados, sin intervenciones invasivas o médicas. El estudio contribuirá al conocimiento sobre la ansiedad social en el contexto universitario y facilitará el diseño de estrategias de apoyo psicológico para los estudiantes.

**Costos y compensación:** La participación en esta investigación no implica ningún costo ni beneficio económico para los participantes.

**Mecanismos para resguardar la confidencialidad de datos:** Toda la información recopilada será manejada con estricta confidencialidad. Para proteger la identidad, se asignarán códigos únicos a cada participante, garantizando el anonimato. Solo el equipo de investigación tendrá acceso a los datos, los cuales serán almacenados en una unidad USB cifrada y en una carpeta con acceso restringido.

**Derechos y opciones del participante:** El participante puede retirarse en cualquier momento sin necesidad de justificación y sin consecuencias. Además, tiene la opción de omitir preguntas si así lo prefiere.

**a) Declaratoria de consentimiento informado**

Yo \_\_\_\_\_, de \_\_\_\_\_ años de edad declaro que:

He leído y comprendido la información contenida en este documento. Se me ha explicado el propósito, procedimientos, riesgos y beneficios asociados con mi participación en el estudio titulado "Caracterización del impacto de la ansiedad social en las relaciones interpersonales y estado de ánimo de estudiantes de la ULEAM 2025". Confirmando que mi participación es voluntaria y que tengo derecho a retirarme en cualquier momento sin repercusiones. Al firmar este documento, acepto que los resultados obtenidos podrán ser utilizados con fines académicos y de investigación, garantizando mi anonimato y la confidencialidad de la información proporcionada.

**b) Declaratoria de revocatoria del consentimiento informado**

Entiendo que mi participación en este estudio es completamente voluntaria y que tengo el derecho de retirarme en cualquier momento sin penalización alguna y sin necesidad de proporcionar una explicación.

Por ello, solicito de manera formal mi exclusión del estudio, así como la eliminación o el no uso de cualquier dato o información recopilada sobre mí en futuros análisis o publicaciones. Asimismo, comprendo que esta revocación de consentimiento no afectará mi relación con los investigadores ni con la institución responsable del estudio.

Para cualquier información adicional y/o dificultad el (la) evaluado (a) puede contactarse con el investigador principal, Daniela Lisbeth Villacreses Toala al correo electrónico [e1315546067@live.uleam.edu.ec](mailto:e1315546067@live.uleam.edu.ec)

Manta, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2025.

\_\_\_\_\_  
Nombre del participante

\_\_\_\_\_  
Firma del participante

\_\_\_\_\_  
Cédula de identidad

## Link de pruebas auto aplicadas por los estudiantes

### Instrumentos:

#### 1. Depresión de beck:

<https://forms.gle/d2HBqkiv2TGWxkv2A>

#### 2. CHASO:

<https://forms.gle/UcUBM1sfPCkZG8jk9>

#### 3. LSAS-CA

<https://forms.gle/LnP9hsRAzxhg6JdGA>