

**Relación entre habilidades sociales y resiliencia en estudiantes universitarios de una universidad privada de Huancayo, Perú**

*Relationship between social skills and resilience in university students from a private university in Huancayo, Peru*

<https://doi.org/10.47606/ACVEN/PH0472>

**Cristhian Ludmir Aliaga-Cajincho<sup>1\*</sup>**

<https://orcid.org/0009-0001-1253-3942>

[caliagac@continental.edu.pe](mailto:caliagac@continental.edu.pe)

**Madeliny Hinojosa-Escobar<sup>1</sup>**

<https://orcid.org/0000-0002-9552-7803>

[mhinojosae@continental.edu.pe](mailto:mhinojosae@continental.edu.pe)

**Recibido:** 13/12/2025

**Aceptado:** 17/02/2026

**RESUMEN**

El objetivo del estudio fue determinar la relación entre las habilidades sociales y la resiliencia en estudiantes universitarios de una universidad privada de Huancayo, Perú. La investigación tuvo un enfoque cuantitativo, de tipo básico, con alcance correlacional y diseño no experimental de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 200 estudiantes universitarios, a quienes se aplicaron la Escala de Habilidades Sociales (EHS) y la Escala de Resiliencia (ER). Los resultados evidenciaron que el 49% de los estudiantes presentó un nivel medio de habilidades sociales y el 39% un nivel bajo, mientras que la resiliencia se concentró en niveles muy bajos (34%) y bajos (31%). A nivel inferencial, se encontró una relación positiva débil y estadísticamente significativa entre habilidades sociales y resiliencia ( $p = 0,156$ ;  $p = 0,027$ ). Asimismo, se evidenció relación significativa con las dimensiones confianza y sentirse bien solo ( $p = 0,002$ ) y perseverancia ( $p = 0,005$ ), mientras que no se encontró relación significativa con ecuanimidad y aceptación de uno mismo. Se concluye que las habilidades sociales constituyen un factor asociado a la resiliencia, aunque su influencia es limitada, lo que sugiere la intervención conjunta con otros factores psicosociales.

**Palabras Clave:** Habilidades sociales, resiliencia, estudiantes universitarios, salud mental, competencias socioemocionales

1. Universidad Continental- Perú

\* Autor de correspondencia: [caliagac@continental.edu.pe](mailto:caliagac@continental.edu.pe)

## ABSTRACT

The aim of this study was to determine the relationship between social skills and resilience in university students from a private university in Huancayo, Peru. The research followed a quantitative approach, basic type, with a correlational scope and a non-experimental cross-sectional design. The sample consisted of 200 university students who were assessed using the Social Skills Scale (EHS) and the Resilience Scale (ER). Results showed that 49% of students had a moderate level of social skills and 39% a low level, while resilience levels were predominantly very low (34%) and low (31%). Inferential analysis revealed a weak but statistically significant positive relationship between social skills and resilience ( $p = 0.156$ ;  $p = 0.027$ ). Additionally, significant relationships were found with the dimensions of confidence and feeling comfortable alone ( $p = 0.002$ ) and perseverance ( $p = 0.005$ ), whereas no significant relationship was observed with equanimity and self-acceptance. It is concluded that social skills are associated with resilience; however, their influence is limited, suggesting the need to consider additional psychosocial factors in interventions.

**Keywords:** social skills, resilience, university students, mental health, socioemotional skills

## INTRODUCCIÓN

La formación universitaria durante el siglo XXI forma parte de un proceso de transformación significativa, derivado de las innovaciones tecnológicas, sociales y económicos que redefinen las demandas formativas de los estudiantes universitarios. En este contexto, no es suficiente el desarrollo únicamente de competencias cognitivas; también es fundamental reforzar las habilidades socioemocionales para que las personas logren una adaptación efectiva a entornos inciertos y complejos. Organismos internacionales como el Banco Interamericano de Desarrollo (BID, 2021) y la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE, 2021) han indicado que estas competencias son una base esencial para la innovación, el bienestar integral y la empleabilidad; resaltando su impacto en la habilidad de los alumnos para afrontar retos personales, académicos y laborales.

Las habilidades sociales, que son fundamentales para regular la conducta entre personas y establecer relaciones significativas, tienen un lugar preponderante en este conjunto de competencias. En términos conceptuales, las destrezas sociales constituyen una mezcla de conductas adquiridas que posibilitan que una persona se relacione de forma apropiada y eficiente en varias situaciones sociales, favoreciendo la expresión de pensamientos, emociones y derechos sin infringir los de otras personas (Caballo, 1993; Gismero, 2000). Estas capacidades comprenden aspectos como la empatía, la asertividad, la comunicación interpersonal, la habilidad para resolver conflictos y para establecer y sostener relaciones sociales. Son fundamentales en el contexto universitario, donde la interacción continua, el trabajo en equipo y la adaptación social son elementos del proceso de formación.

Desde el enfoque teórico del aprendizaje social, propuesto por Bandura (1977), las habilidades sociales se obtienen mediante procesos de observación, modelado e interacción con el medio ambiente. Esto significa que su evolución depende tanto de elementos individuales como del contexto. En esta línea, el campo educativo de la universidad representa un escenario fundamental para la consolidación de estas habilidades, puesto que brinda posibilidades para la interrelación social, el aprendizaje conjunto y la solución de situaciones difíciles entre personas. No obstante, diferentes investigaciones han demostrado que una parte considerable de los alumnos tiene problemas para desarrollar habilidades sociales, lo cual puede resultar en dificultades de adaptación, bajo rendimiento académico y problemas con la salud mental (Grasso, 2021; Herrero, 2022).

Al mismo tiempo, el concepto de adaptabilidad frente hacia situaciones caóticas ha adquirido una gran importancia en el ámbito de la psicología actual, sobre todo cuando se trata del estudio de la salud mental y el bienestar. La resiliencia es la capacidad de las personas para encarar circunstancias adversas, adaptarse de manera positiva y sostener un funcionamiento psicológico apropiado ante situaciones difíciles o estresantes (Wagnild & Young, 1993; Becoña, 2006). Desde un punto de vista más actual, Masten (2014) define la resiliencia como un mecanismo de adaptación favorable que se basa en recursos individuales y sociales. Resalta que no es una cualidad excepcional, sino una "magia ordinaria" que existe en la mayoría de los individuos.

La formación de la resiliencia en los alumnos universitarios cobra particular importancia, ya que están expuestos constantemente a elementos estresantes de este período, como son la presión por el rendimiento, la incertidumbre laboral, la exigencia académica y las transformaciones en su identidad personal y social. En este contexto, la literatura ha demostrado que niveles apropiados de resiliencia están relacionados con un rendimiento académico superior, un bienestar psicológico más elevado y una menor prevalencia de alteraciones emocionales como la depresión y la ansiedad (Luthar *et al.*, 2000; Herrman *et al.*, 2011). Sin embargo, también se ha registrado que una cantidad significativa de alumnos tiene niveles bajos de resiliencia, lo cual aumenta su susceptibilidad a situaciones desfavorables.

En el contexto global, la preocupación por la salud mental en el número de personas que acceden a la enseñanza universitaria ha crecido notablemente en los años recientes. Informes recientes de la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO, 2023) y del Instituto Internacional para la Educación Superior en América Latina y el Caribe (IESALC, 2024) enfatizan que una parte significativa de los alumnos universitarios atraviesa dificultades vinculadas con la depresión, el estrés y la ansiedad, lo cual impacta su desempeño académico y su calidad de vida. Asimismo, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022) ha señalado que los problemas cognitivos son uno de los motivos de mayor importancia de discapacidad en la juventud, enfatizando la urgencia de poner en marcha estrategias que prevengan y fomenten el bienestar en los ambientes educativos.

En América Latina, esta problemática se ve acentuada por factores estructurales como la desigualdad social, la precariedad económica y las limitaciones en los sistemas de apoyo institucional, lo que repercute directamente en la evolución de los alumnos en términos socioemocionales. En el caso peruano, datos de la Secretaría Nacional de la Juventud (SENAJU, 2023) indican que aproximadamente el 32.3% de los jóvenes ha experimentado algún problema de salud mental, mientras que el Ministerio de Educación del Perú (MINEDU, 2024) ha encontrado importantes vacíos en el progreso de las habilidades socioemocionales, particularmente en áreas como la empatía, la sociabilidad y la regulación emocional autónoma. Estos resultados muestran la importancia de reforzar las habilidades que sirvan como elementos de protección ante estos problemas.

Bajo este contexto, el vínculo entre las habilidades sociales y la resiliencia ha captado cada vez más atención en los textos científicos, por el supuesto de que las competencias interpersonales pueden ayudar a desarrollar mecanismos de afrontamiento adaptativos. Varios estudios han señalado vínculos positivos entre las dos variables, lo que sugiere que las habilidades sociales posibilitan a las personas el acceso a redes de apoyo, la gestión eficaz de conflictos y el desarrollo de una percepción más elevada de autoeficacia, factores que ayudan a incrementar la resiliencia (Rodríguez-Fernández *et al.*, 2016; Mendoza, 2022). Asimismo, investigaciones en población universitaria han encontrado que estudiantes con mayores habilidades sociales tienden a presentar mejores niveles de bienestar de la salud mental y mayor capacidad para enfrentar situaciones adversas (Torres & Ojeda, 2024; Olaya, 2021).

No obstante, la evidencia empírica no es totalmente uniforme. Algunos estudios han encontrado vínculos débiles o insignificantes entre estas variables, lo que indica que hay otros elementos que las median o moderan, como el contexto sociocultural, el nivel socioeconómico, la asistencia de la familia y las vivencias individuales (Urbina, 2024). La enigmática naturaleza del fenómeno y la necesidad de hacer investigaciones en situaciones específicas que hagan posible entender con mayor exactitud la relación entre habilidades sociales y resiliencia son evidentes en esta variabilidad de los resultados.

En el caso de Huancayo, una ciudad peruana de tamaño intermedio con rasgos socioculturales específicos, hay una producción científica escasa que trate esta relación en la población universitaria. Dado que las circunstancias educativas, sociales y económicas tienen el potencial de impactar el desarrollo de competencias socioemocionales, es adecuado crear evidencia empírica que posibilite reconocer patrones concretos en este contexto. Además, entender esta relación puede ayudar a crear programas de intervención que tengan como objetivo mejorar el bienestar del alumnado y prevenir problemas relacionados con la salud mental.

Por lo tanto, el objetivo de esta investigación es determinar la relación entre las habilidades sociales y la resiliencia en estudiantes universitarios de una universidad privada de Huancayo, Perú. Se propone como hipótesis que hay una correlación estadísticamente significativa entre las dos variables, dado que las competencias sociales podrían ser un elemento que favorezca el desarrollo de la resiliencia. Por tanto, el proceso de investigación tiene como objetivo brindar

evidencia científica que ayude a las áreas de la psicología educativa y de la salud, además de colaborar en el diseño de estrategias para intervenir con el fin de fortalecer las habilidades socioemocionales en el entorno universitario.

## METODOLOGÍA

Este estudio se llevó a cabo desde una perspectiva cuantitativa, que tiene como objetivo la medición objetiva de variables y el análisis estadístico de sus relaciones, lo que posibilita verificar hipótesis que fueron formuladas con anterioridad (Hernández-Sampieri *et al.*, 2014). Asimismo, se inscribe en una investigación básica, al tener como objetivo producir conocimiento teórico acerca de la conexión entre las habilidades sociales y la resiliencia en la población universitaria.

El alcance de la investigación fue correlacional, pues su objetivo fue determinar y medir el vínculo entre las variables analizadas, sin definir relaciones de causalidad. En esta línea, se utilizaron métodos estadísticos con el fin de establecer la magnitud y la orientación de la relación entre las competencias sociales y la resiliencia.

El diseño de investigación fue no experimental de corte transversal, puesto que las variables se observaron en su entorno natural en un solo momento temporal sin ser manipuladas intencionalmente. Este diseño posibilitó que se describiera y analizara la relación entre las variables en la población analizada, sin interferir con su conducta (Ñaupas *et al.*, 2014).

La población estuvo constituida por 1600 estudiantes universitarios de una universidad privada de Huancayo, Perú. A partir de esta población, se seleccionó una muestra de 200 estudiantes, mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia, considerando criterios de accesibilidad y disponibilidad de los participantes. Los criterios de inclusión fueron: ser estudiante matriculado en la institución, tener 18 años o más, comprender el idioma español y aceptar participar mediante consentimiento informado. Se excluyeron aquellos estudiantes que no se encontraban activos académicamente o que no completaron adecuadamente los instrumentos.

Se aplicó la técnica de encuesta para recolectar datos, utilizando herramientas psicométricas estandarizadas. En primer lugar, se empleó la Escala de Habilidades Sociales (EHS) de Gismero (2000), adaptada al contexto peruano, la cual evalúa el nivel de habilidades sociales en adolescentes y adultos a través de 33 ítems con opciones de respuesta tipo Likert. Este instrumento presenta adecuados niveles de validez de contenido a través juicio de expertos y una confiabilidad aceptable ( $\alpha = 0,794$ ), lo que evidencia consistencia interna adecuada.

En segundo lugar, se utilizó la Escala de Resiliencia (ER) de Wagnild y Young (1993), adaptada al contexto sociocultural, compuesta por 25 ítems con formato tipo Likert. Este instrumento evalúa dimensiones como la confianza en sí mismo, la perseverancia, la ecuanimidad y la aceptación personal. La escala presenta una alta confiabilidad ( $\alpha = 0,914$ ), lo cual señala una notable exactitud en la medición del constructo y una consistencia interna excepcional.

El análisis de datos se realizó con la versión 26 del programa estadístico SPSS. En primer lugar, se llevó a cabo un análisis descriptivo de las variables usando frecuencias, medidas de tendencia central y porcentajes. Posteriormente, se llevó a cabo la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov, cuyos hallazgos mostraron que las variables no tenían una distribución normal ( $p < 0,05$ ). Por ello, se optó por utilizar pruebas no paramétricas.

El coeficiente de correlación Rho de Spearman se empleó para el análisis inferencial, con el objetivo de establecer la conexión entre las habilidades sociales y la resiliencia, además del vínculo entre estas últimas y los aspectos particulares de la resiliencia. Para la toma de decisiones estadísticas, se fijó un nivel de significancia de  $\alpha = 0,05$ .

Respecto a los aspectos éticos, el análisis cumplió con los principios de voluntariedad, confidencialidad y anonimato. Con el fin de asegurar que se respetaran los derechos de todos los sujetos participantes y que la información fuera utilizada de manera responsable, se consiguió el consentimiento informado de todos los participantes. Además, el comité de ética correspondiente revisó y dio su aprobación a la investigación, lo que garantiza que se cumplan las normas éticas en investigación.

Con el objetivo de describir las variables estudiadas y establecer la conexión entre las habilidades sociales y la resiliencia en alumnos universitarios, se llevó a cabo el análisis de los datos en dos niveles: inferencial y descriptivo.

En relación con las características generales de la muestra ( $N = 200$ ), se evidenció una mayor tasa en el sexo femenino (78,5%) en comparación al masculino (21,5%), con una edad media de 20,98 años. La mayoría de los participantes se ubicó en ciclos académicos intermedios, especialmente en el sexto ciclo (36,0%), lo que indica una población en etapa formativa activa.

**Tabla 1**

*Niveles de habilidades sociales en estudiantes universitarios*

Nivel	Frecuencia (f)	Porcentaje (%)
Bajo	78	39,0%
Medio	98	49,0%
Alto	24	12,0%
Total	200	100,0%

Los hallazgos señalan que la mayor parte de los alumnos manifiesta niveles medios (49,0%) y bajos (39,0%) de habilidades sociales, mientras que solo un 12,0% alcanza niveles altos, lo que evidencia limitaciones en el desarrollo de competencias interpersonales.

**Tabla 2**

*Niveles de resiliencia en estudiantes universitarios*

Nivel	Frecuencia (f)	Porcentaje (%)
Muy bajo	68	34,0%
Bajo	62	31,0%
Medio	36	18,0%

Alto	34	17,0%
Total	200	100,0%

En cuanto a la resiliencia, se observa un predominio de niveles bajos, ya que el 65,0% de los estudiantes se ubica entre niveles muy bajo y bajo, lo que indica una limitada capacidad de afrontamiento frente a situaciones adversas.

**Tabla 3**  
*Dimensiones de resiliencia en estudiantes universitarios*

Dimensión	Nivel predominante	Porcentaje (%)
Confianza y sentirse bien solo	Bajo/Muy bajo	63,5%
Perseverancia	Muy bajo	51,5%
Ecuanimidad	Bajo/Muy bajo	67,0%
Aceptación de uno mismo	Distribución equilibrada	—

El análisis dimensional evidencia que las mayores dificultades se concentran en la perseverancia y la ecuanimidad, mientras que la aceptación de uno mismo presenta una distribución más equilibrada.

Previo al análisis inferencial, se llevó a cabo la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov; los resultados mostraron que las variables no tienen una distribución normal ( $p < 0,05$ ), así que se empleó el coeficiente Rho de Spearman para el estudio de correlación.

**Tabla 4**  
*Correlación entre habilidades sociales y resiliencia*

Variables	Rho de Spearman ( $\rho$ )	p-valor
Habilidades sociales – Resiliencia	0,156	0,027

Se encontró una relación positiva, débil y estadísticamente significativa entre las habilidades sociales y la resiliencia ( $\rho = 0,156$ ;  $p = 0,027$ ), lo que indica que mayores habilidades sociales se asocian con mayores niveles de resiliencia, aunque con baja magnitud.

**Tabla 5**  
*Correlación entre habilidades sociales y dimensiones de la resiliencia*

Dimensión	Rho ( $\rho$ )	p-valor	Significancia
Confianza y sentirse bien solo	0,216	0,002	Significativa
Perseverancia	0,197	0,005	Significativa
Ecuanimidad	0,077	0,281	No significativa
Aceptación de uno mismo	0,082	0,251	No significativa

Los resultados evidencian relaciones significativas entre las habilidades sociales y las dimensiones de confianza y perseverancia, mientras que no se observa asociación significativa con ecuanimidad ni aceptación de uno mismo.

En conjunto, los hallazgos indican que las habilidades sociales mantienen una relación significativa con la resiliencia; sin embargo, dicha relación es de baja magnitud y se concentra principalmente en dimensiones vinculadas a la competencia personal. Esto indica que las habilidades sociales son un factor importante en la construcción de la resiliencia en alumnos universitarios, aunque no sea el único.

## DISCUSIÓN

Los hallazgos de la presente investigación muestran que existe una relación estadísticamente significativa, positiva y de baja intensidad entre las habilidades sociales y la resiliencia en alumnos universitarios. Este descubrimiento respalda en parte la hipótesis propuesta y coincide con el marco teórico que entiende la resiliencia como un proceso dinámico afectado por recursos sociales y personales (Masten, 2014). En esta línea de pensamiento, las habilidades sociales pueden ser vistas como un recurso adaptativo que favorece la interacción con el medio ambiente y ayuda a enfrentar circunstancias desfavorables.

La correlación significativa hallada entre las dos variables es congruente con varias investigaciones anteriores hechas en contextos de Latinoamérica, que han reportado vínculos positivos entre la resiliencia y las destrezas sociales en estudiantes (Mendoza, 2022; Torres & Ojeda, 2024; Olaya, 2021). La noción de que las competencias interpersonales impulsan la comunicación eficaz, fortalecen la autoeficacia y facilitan el acceso a redes de apoyo se ve reforzada por estos hallazgos; estos factores son esenciales para desarrollar la resiliencia (Herrman *et al.*, 2011). Desde la teoría del aprendizaje social (Bandura, 1977), la posesión de habilidades sociales produce experiencias exitosas en la interacción, lo que a su vez mejora la sensación de control y capacidad personal ante circunstancias desfavorables.

Sin embargo, un elemento importante de esta investigación es la baja magnitud de la correlación hallada ( $\rho = 0,156$ ), lo que indica que aunque las capacidades sociales están vinculadas con la resiliencia, su impacto es restringido. Este resultado coincide con investigaciones como la de Mendoza (2022), quien a su vez informa una correlación significativa de baja magnitud, lo que señala que la resiliencia no se basa únicamente en las destrezas sociales, sino en un grupo mayor de factores de seguridad. En esta línea, Luthar *et al.* (2000) indican que la resiliencia constituye una situación de múltiples dimensiones, que abarca variables individuales, familiares y relacionadas con el entorno, como el soporte social, la estabilidad emocional, las condiciones socioeconómicas y la personalidad.

La perspectiva ecológica de la resiliencia puede explicar además la fragilidad de la relación. Este modelo sostiene que no solo los recursos propios, sino que también factores externos como el ambiente educativo, el apoyo institucional y las condiciones socioculturales influyen en una adaptación positiva (Ungar, 2011). Esto significa que, en el ámbito universitario, las habilidades sociales no bastan para

asegurar niveles elevados de resiliencia si no se acompañan con otros recursos psicosociales, a pesar de su importancia.

En relación con las dimensiones específicas de la resiliencia, los hallazgos indican que las habilidades sociales se relacionan de manera significativa con la perseverancia, la confianza y el bienestar en soledad. Este descubrimiento es consistente con la literatura, dado que ambas dimensiones están estrechamente conectadas con la autoeficacia y el poder de afrontar activamente. En particular, la relación con la confianza personal puede interpretarse a partir de la teoría de Bandura (1977), quien afirma que la percepción de autoeficacia se forja mediante experiencias exitosas en interacciones sociales, lo cual fortalece la fe en la habilidad propia para afrontar retos.

De igual manera, la relación con la perseverancia indica que las habilidades sociales hacen más sencillas las estrategias de afrontamiento orientadas a resolver problemas, lo que posibilita que los alumnos mantengan su esfuerzo en situaciones difíciles. Este resultado concuerda con investigaciones que relacionan la comunicación efectiva y la asertividad con estilos de afrontamiento que son activos y adaptativos (Herrero, 2022). En este sentido, las habilidades sociales no solo impactan la interacción entre personas, sino también el modo en que los sujetos afrontan desafíos y son persistentes ante ellos.

Por otra parte, no se encontró una conexión relevante entre las habilidades sociales y los aspectos de la ecuanimidad y la autoaceptación. Este resultado se puede explicar por el carácter intrapersonal de estas dimensiones, que tienen más relación con procesos internos de autorregulación emocional y autoconcepto que con capacidades para interactuar socialmente. En este contexto, la ecuanimidad se refiere al equilibrio emocional ante circunstancias adversas; en cambio, la aceptación de uno mismo está relacionada con el autoconcepto y la autoestima, factores que no están directamente relacionados con las competencias sociales (Wagnild & Young, 1993).

No obstante, algunas investigaciones han propuesto que la mejora del bienestar psicológico puede ser una vía indirecta de influencia de las habilidades sociales sobre estas dimensiones. Por ejemplo, Rodríguez-Fernández *et al.* (2016) hallaron que las competencias sociales están conectadas con el bienestar subjetivo, el cual, a su vez, está vinculado con una resiliencia superior. Esto indica que podrían existir relaciones indirectas o mediadas que no se analizaron en este estudio, lo cual genera nuevas líneas de investigación.

A nivel general, las evidencias demuestran que las destrezas sociales son un elemento importante para el desarrollo de la resiliencia, sobre todo en aspectos vinculados con la competencia personal. Sin embargo, su limitada influencia señala que se deben tomar en cuenta otros elementos que participan en el proceso de resiliencia. Siguiendo esta línea, los descubrimientos del estudio proporcionan evidencia empírica que ayuda a entender la resiliencia en el ámbito universitario, especialmente en poblaciones de Latinoamérica donde las condiciones socioculturales tienen la capacidad de influir significativamente en el desarrollo de estos factores.

Finalmente, los hallazgos del estudio tienen importantes repercusiones para el sector educativo, puesto que indican que es preciso desarrollar intervenciones integrales que no solo potencien las capacidades sociales, sino también traten otras variables psicosociales como la regulación de las emociones, el respaldo social y la autoestima. Así, se logra fomentar un desarrollo más integral de la resiliencia en alumnos universitarios, apoyando su éxito académico y su bienestar.

## CONCLUSIONES

El estudio actual hizo posible establecer que hay una correlación positiva y con significancia estadística entre la resiliencia y las habilidades sociales de los alumnos universitarios; no obstante, la intensidad de esta relación es escasa. Este descubrimiento indica que, aunque las habilidades sociales son un elemento importante para la creación de resiliencia, solas no bastan para explicarla, lo cual muestra la naturaleza multidimensional de este constructo.

Se constató que la confianza, la capacidad de sentirse bien solo y la perseverancia están estrechamente vinculadas con las habilidades sociales en términos de las dimensiones de resiliencia. Estos hallazgos señalan que las habilidades interpersonales ayudan sobre todo a robustecer elementos relacionados con la autoeficacia y la perseverancia ante la adversidad, componentes esenciales en el enfrentamiento adaptativo.

Por otro lado, no se observó una correlación notable entre las habilidades sociales y los aspectos de la aceptación personal y la ecuanimidad, lo que indica que estos elementos se deben a procesos intrapersonales más complejos, como el autoconcepto y la regulación de las emociones, que no están directamente relacionados con la interacción social.

Asimismo, se observó que un número significativo de alumnos tiene niveles bajos de resiliencia y habilidades sociales, lo cual demuestra la necesidad de reforzar estas competencias en la universidad, sobre todo teniendo en cuenta su efecto en el bienestar psicológico y la adaptación académica.

En líneas generales, los hallazgos de la investigación ofrecen evidencia empírica que ayuda a entender la conexión entre las habilidades sociales y la resiliencia en estudiantes universitarios; resaltan la relevancia de tratar estas variables con un enfoque holístico que tenga en cuenta tanto factores individuales como contextuales. Para una mejor comprensión del fenómeno, se recomienda que investigaciones futuras incluyan variables mediadoras como el bienestar emocional, la regulación de las emociones y el apoyo social.

Los estudios indican que es necesario desarrollar programas de intervención en el campo universitario enfocados en mejorar las habilidades sociales, asociados con tácticas de apoyo psicosocial y crecimiento emocional, para fomentar una resiliencia más robusta y duradera entre los alumnos.

## REFERENCIAS

- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Prentice-Hall.
- Banco Interamericano de Desarrollo (BID). (2021). *Habilidades del siglo XXI: Desarrollo de habilidades socioemocionales en América Latina*. <https://publications.iadb.org>

- Becoña, E. (2006). Resiliencia: Definición, características y utilidad del concepto. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 11(3), 125–146. <https://doi.org/10.5944/rppc.vol.11.num.3.2006.4024>
- Caballo, V. E. (1993). Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales. Siglo XXI.
- Gismero, E. (2000). *Escala de habilidades sociales (EHS)*. TEA Ediciones.
- Grasso, P. (2021). Habilidades sociales: Breve contextualización histórica y aproximación conceptual. *Revista ConCiencia EPG*, 6(2), 82–97. <https://doi.org/10.32654/CONCIENCIAEPG.6-2.6>
- Herrero, A. (2022). Las habilidades sociales: Aprendizaje de la asertividad y autogestión emocional. <https://uvadoc.uva.es>
- Herrman, H., Stewart, D. E., Diaz-Granados, N., Berger, E. L., Jackson, B., & Yuen, T. (2011). What is resilience? *The Canadian Journal of Psychiatry*, 56(5), 258–265. <https://doi.org/10.1177/0706743711105600504>
- Instituto Internacional para la Educación Superior en América Latina y el Caribe (IESALC). (2024). *Salud mental y bienestar en la educación superior*. <https://www.iesalc.unesco.org>
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543–562. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>
- Masten, A. S. (2014). *Ordinary magic: Resilience in development*. Guilford Press.
- Mendoza, E. C. (2022). Habilidades sociales y resiliencia en estudiantes de una institución educativa en el distrito de Lurín. <https://repositorio.autonoma.edu.pe>
- Ministerio de Educación del Perú (MINEDU). (2024). *Habilidades socioemocionales en estudiantes peruanos*. <https://www.minedu.gob.pe>
- Olaya, A. T. (2021). Relación entre resiliencia y habilidades sociales en adolescentes. <https://repositorio.upch.edu.pe>
- Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE). (2021). *Beyond academic learning: First results from the survey of social and emotional skills*. <https://doi.org/10.1787/92a11084-en>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2022). *Mental health and COVID-19: Early evidence of the pandemic's impact*. <https://www.who.int>
- Rodríguez-Fernández, A., Ramos-Díaz, E., Ros, I., Fernández-Zabala, A., & Revuelta, L. (2016). Bienestar subjetivo en la adolescencia: El papel de la resiliencia y las habilidades sociales. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 48(2), 89–97. <https://doi.org/10.1016/j.rlp.2015.09.002>
- Secretaría Nacional de la Juventud (SENAJU). (2023). *Situación de la salud mental en jóvenes peruanos*. <https://juventud.gob.pe>
- Torres, M. L., & Ojeda, M. E. (2024). Habilidades sociales y resiliencia en adolescentes. <https://orcid.org>
- Ungar, M. (2011). The social ecology of resilience: Addressing contextual and cultural ambiguity of a nascent construct. *American Journal of Orthopsychiatry*, 81(1), 1–17. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.2010.01067.x>
- UNESCO. (2023). *Salud mental y bienestar en estudiantes de educación superior en América Latina*. <https://www.unesco.org>
- Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1993). Development and psychometric evaluation of the resilience scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2), 165–178.