

## **Las habilidades interpersonales y su impacto en la salud socioemocional de estudiantes universitarias que además trabajan**

**Ivan Díaz Paredes**

20211923@uatx.mx

<https://orcid.org/0009-0005-2716-7593>

Universidad Autónoma de Tlaxcala. México

**Marcelo Paredes Cuahquentzi**

marparcua@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-6378-6958>

Universidad Autónoma de Tlaxcala: México

*Recibido: 12/11/2025*

*Aceptado: 22/11/2025*

### **Resumen**

En el área de los negocios, como en otras tantas, las mujeres han estado siempre presentes. Por lo que, partir de los años ochenta, este tema empezó a generar interés en el mundo académico, laboral y doméstico. Se entiende que la salud socioemocional es el proceso a través del cual las personas aprenden a entender y manejar sus emociones, marcarse y alcanzar objetivos positivos, sentir y mostrar empatía por otros, establecer relaciones positivas y tomar decisiones de forma responsable. El propósito de esta investigación es analizar las habilidades interpersonales, entendidas estas como capacidades para desarrollar actividades específicas y, su impacto en la salud socioemocional de estudiantes universitarias que además realizan un trabajo. Para ello, se aplicó un cuestionario de 50 preguntas a 27 alumnas de séptimo semestre de Psicología de la Universidad Autónoma de Tlaxcala, México, bajo un enfoque cuantitativo y, utilizando la escala de medición del propio instrumento. Los resultados generales muestran que las habilidades con más bajo desarrollo son las primeras habilidades sociales, las habilidades con más alto desarrollo son las habilidades alternativas a la agresión. Por lo anterior, se evidencia que las habilidades interpersonales, de acuerdo con la escala de valoración del instrumento, generan un efecto positivo en la salud socioemocional de las estudiantes objeto de estudio.

## Palabras clave

Universitarias, salud socioemocional, habilidades interpersonales.

# Interpersonal skills and their impact on the socio-emotional health of female university students who also work

## Abstract

In the business world, as in so many others, women have always been present. Therefore, starting in the 1980s, this topic began to generate interest in the academic, professional, and domestic spheres. Socioemotional health is understood as the process thru which individuals learn to understand and manage their emotions, set and achieve positive goals, feel and show empathy for others, establish positive relationships, and make responsible decisions. The purpose of this research is to analyze interpersonal skills, understood as the abilities to carry out specific activities, and their impact on the socio-emotional health of female university students who also hold a job. To this end, a 50-question questionnaire was administered to 27 seventh-semester psychology students at the Autonomous University of Tlaxcala, Mexico, using a quantitative approach and the instrument's own measurement scale. The overall results show that the least developed skills are the initial social skills, while the most developed skills are alternatives to aggression. Therefore, it is evident that interpersonal skills, according to the instrument's rating scale, have a positive effect on the socio-emotional health of the students under study.

## Key words

University students, socio-emotional health, interpersonal skills.

## Introducción

Esta investigación persigue analizar las habilidades interpersonales y su impacto en la salud socioemocional de estudiantes universitarias que además trabajan. De acuerdo con Axtle-Ortiz y Caro-Guzmán (2017), el grado de participación femenina en el mundo laboral y en posiciones directivas se ha incrementado gradualmente tanto en México como en diversos países. Estos autores mencionan que, para el caso de México en 2006 de las 500 empresas más grandes solo 6 estaban dirigidas por mujeres; cinco años más tarde esta cantidad se

había triplicado llegando a 18 y, para el 2015, el número de mujeres con puesto de Director General/Ejecutivo (Chief Executive Officer, CEO) en ese tipo de organizaciones llegó a 40 (p.59).

En sí, las mujeres han estado siempre presentes en el área de los negocios, pero fue a partir de los años ochenta, que este tema empezó a generar interés en el mundo académico. Es por ello la importancia de plantear la necesidad de hacer conciencia sobre el manejo emocional en los diferentes ámbitos de la vida, en especial, en la etapa educativa y laboral en el nivel universitario (Montoya, 2018).

En este sentido, las estudiantes en sus actividades académicas y profesionales como agentes del desarrollo de la sociedad mediante sus conocimientos adquiridos y, cuyas principales características se centran en la capacidad creativa, es decir, sus habilidades interpersonales, son necesarias para sacarle el mejor provecho en las distintas circunstancias de la vida social (Flores et al., 2016). Estas habilidades o relaciones interpersonales son necesarias para que se produzca interrelaciones, que se originan al contacto de una o varias personas y se centran en establecer buenas relaciones humanas con las de demás, considerando que cada una es distinta en la forma como establece una interacción.

Es por ello la importancia primero de, promover el bienestar emocional manejando los sentimientos personales y enseguida de mejorar la salud socioemocional de las universitarias potenciando la adquisición de habilidades para la vida abordando el autoconocimiento, la empatía, la comunicación, las relaciones interpersonales, el manejo emocional y del estrés, el pensamiento crítico y creativo, la toma de decisiones y la resolución de problemas, (Salinas, 2024 y Red Española de Universidades Promotoras de Salud [REUPS], 2022). Pues ello conlleva a la importancia del rendimiento académico y laboral ya que al combinar sus estudios con su trabajo deben enfrentar el desafío de equilibrar las demandas académicas con las responsabilidades laborales (Jimenez, 2023).

Es así como, se plantea la siguiente pregunta para esta investigación; ¿Cuál es el impacto de las habilidades interpersonales en la salud socioemocional de estudiantes universitarias que además atienden un trabajo? Bajo lo anterior, se hipotetiza que las habilidades interpersonales, tienen un efecto positivo en la salud socioemocional de las estudiantes de psicología de la UATx.

## Revisión teórica y contextual

La salud socioemocional es el proceso a través del cual las personas aprenden a entender y manejar sus emociones, marcarse y alcanzar objetivos positivos, sentir y mostrar empatía por otros, establecer relaciones positivas y tomar decisiones de forma responsable. Se considera que el desarrollo socioemocional tiene diversas áreas: conciencia emocional, autoestima y autoconocimiento, regulación emocional, conciencia social/empatía y habilidades de relación y solución de conflictos (SOM Salud mental 360, 2024).

### Salud socioemocional y ambientes educativos

La educación socioemocional trabaja competencias socioemocionales y aborda contenidos como: comunicación y diálogo, empatía, asertividad, pro-socialidad, gestión de emociones propias y ajenas (identificar, comprender, expresar, regular), solución pacífica de conflictos, resiliencia y afrontamiento de situaciones interpersonales complejas.

En un estudio publicado por Pekrun y sus colegas (Pekrun et al. 2002), se destaca que los estudiantes experimentan una amplia variedad de emociones en los entornos académicos, además de que encontraron que las emociones académicas se relacionan con la motivación de los estudiantes, las estrategias de aprendizaje, los recursos cognitivos, la autorregulación y el rendimiento académico, así como con la personalidad y los antecedentes en el aula. Lo anterior evidencia que es relevante que los estudiantes tengan una buena salud mental para hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender, trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad.

Sin embargo, contar con una buena salud mental también depende de que los alumnos tengan momentos de ocio y relajación, pues es necesario que su cerebro procese la información que le damos y si se tienen problemas para dormir, ansiedad o estrés, no podrá hacerlo de una manera adecuada. Específicamente y, de acuerdo con Santillán (2023) la salud mental se refiere al bienestar psicológico y emocional, en donde la persona tiene herramientas de afrontamiento ante el estrés, se adapta con facilidad a su medio y es resiliente ante ciertos eventos creando condiciones favorables propias.

Asimismo, lo anterior no solo se refiere a no tener desórdenes emocionales, sino también a crear condiciones favorables para la persona, por ejemplo, un ambiente libre de violencia, buenos hábitos de sueño, crear momentos de armonía (a través de técnicas como la meditación),

que les permiten hacer que su cerebro entre en ciertos estados de conciencia y que sean más permeables al aprendizaje.

### **Salud socioemocional y ambientes laborales**

El lugar de trabajo puede constituir un entorno que amplifique problemas generales que afectan negativamente a la salud mental, incluidas la discriminación y la desigualdad basadas en factores como la raza, el sexo, la identidad de género, la orientación sexual, la discapacidad, el origen social, la condición de migrante, la religión o la edad (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2022). Los riesgos para la salud mental en el trabajo, también denominados riesgos psicosociales, pueden estar relacionados con el contenido o el horario del trabajo, las características específicas del lugar de trabajo o las oportunidades de desarrollo profesional, entre otras cosas.

Los riesgos para la salud mental en el trabajo pueden incluir los siguientes:

- Insuficiencia de capacidades o su empleo insuficiente en el trabajo
- Horarios excesivamente prolongados, antisociales o inflexibles
- Falta de control sobre el diseño o la carga del trabajo
- Condiciones físicas de trabajo inseguras o deficientes
- Cultura institucional que permite los comportamientos negativos
- Apoyo limitado por parte de colegas o supervisión autoritaria
- Violencia, acoso u hostigamiento
- Discriminación y exclusión
- Funciones laborales poco definidas
- Promoción insuficiente o excesiva
- Inseguridad laboral, remuneración inadecuada o escasa inversión en el desarrollo profesional
- Demandas conflictivas para la conciliación de la vida familiar y laboral

La propia OMS, sostiene que más de la mitad de la fuerza laboral mundial trabaja en la economía informal, donde no hay protección regulatoria en materia de salud y seguridad. Con frecuencia, estos trabajadores operan en entornos laborales inseguros, durante largas horas, con escaso o nulo acceso a protecciones sociales o financieras, y se enfrentan a la discriminación, todo lo cual puede redundar en detrimento de la salud mental.

De acuerdo con Goldstein (2002) las Habilidades Sociales, se clasifican en:

*Primera Habilidades Sociales.* Estas habilidades básicas incluyen la capacidad de iniciar y mantener interacciones sociales, esenciales para formar relaciones saludables y desarrollar una buena autoestima. Los ítems de este grupo evalúan habilidades como el saludo, la presentación personal y el establecimiento de conversaciones, fundamentales para la comunicación efectiva.

*Habilidades Sociales Avanzadas.* Estas habilidades permiten a las personas manejar interacciones sociales más complejas y negociar conflictos, lo que es crucial para la resolución de problemas y la toma de decisiones responsables. Los ítems aquí miden habilidades como la persuasión, la negociación y la capacidad para pedir disculpas, que son clave para la adaptación social y la resolución pacífica de conflictos.

*Habilidades Relacionadas con los Sentimientos.* La capacidad de reconocer, comprender y manejar los propios sentimientos, así como empatizar con los de los demás, es vital para la regulación emocional y la empatía. Este grupo de ítems se enfoca en habilidades como expresar afecto, compartir emociones y comprender los sentimientos ajenos, lo cual facilita relaciones interpersonales más profundas y satisfactorias.

*Habilidades Alternativas a la Agresión.* La teoría enfatiza la importancia de manejar la ira y el conflicto de manera no agresiva, promoviendo la solución pacífica de problemas. Los ítems en esta categoría evalúan la capacidad de las personas para manejar situaciones de conflicto sin recurrir a la agresión, usando estrategias como el autocontrol y la búsqueda de soluciones.

*Habilidades para Hacer Frente al Estrés.* La resiliencia y la capacidad de manejar el estrés son componentes clave de la salud mental, permitiendo a las personas adaptarse a situaciones difíciles y mantener su bienestar. Los ítems en esta área miden cómo los individuos manejan el estrés y la presión, incluyendo habilidades como la planificación y la gestión del tiempo.

*Habilidades de Planificación.* La capacidad de planificar y organizar acciones es crucial para alcanzar objetivos y manejar tareas complejas, lo que se relaciona con la autorregulación y la autoeficacia. Este grupo de ítems evalúa la habilidad de establecer metas, planificar pasos a seguir y organizar actividades, lo que es esencial para el éxito tanto personal como profesional.

El anterior grupo y clasificación de habilidades de Goldstein encuadran y en el mejor de los casos se adaptan a la situación de estudio en este trabajo; estudiantes universitarias que

además laboran medio tiempo o fines de semana, que cursan el séptimo semestre de la Licenciatura de Psicología en la Universidad Autónoma de Tlaxcala.

## Metodología

Esta investigación tiene un enfoque cuantitativo, es de tipo descriptivo, trasversal y estadístico ya que se describe y analiza el problema, así como sus resultados, durante el semestre escolar otoño 2024. Se adapta el instrumento desarrollado por Goldstein (2002), especialista en ciencias del comportamiento, el cual consta de 50 ítems y que se divide en 6 dimensiones. Su "Escala de Habilidades Sociales" evalúa específicamente una variedad de habilidades que son cruciales para el desarrollo socioemocional, alineándose con los conceptos teóricos.

Es así como a partir de la hipótesis y operacionalizando este grupo de habilidades-variables-dimensión para con la salud socioemocional, se tiene la siguiente tabla:

**Tabla 1**

*Operacionalización de variables*

Variable	Dimensión (habilidad)
Independiente: Habilidades interpersonales	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Primeras habilidades sociales. Ítems 1-8</li> <li>• Habilidades sociales avanzadas. Ítems 9-14</li> <li>• Habilidades relacionadas con los sentimientos. Ítems 15-21</li> <li>• Habilidades alternativas a la agresión. Ítems 22-30</li> <li>• Habilidades para hacer frente al estrés. Ítems 31-42</li> <li>• Habilidades de planificación Ítems 43-50</li> </ul>
Dependiente: Salud socioemocional	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La ponderación, medición y valoración de esta variable está en función del nivel presentado conforme a los resultados estadísticos: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nivel bajo (deficiente nivel y bajo nivel)</li> <li>- Niveles medio (normal nivel)</li> <li>- Nivel alto (buen nivel y excelente nivel)</li> </ul> </li> </ul>

*Nota.* Elaboración propia con información de Goldstein (2002)

Para establecer la población, se realiza una primera encuesta para identificar que cumplan con las características que son mujeres estudiantes que realizan algún trabajo de medio tiempo o de fines de semana de 7º semestre de psicología de la UATx.

La muestra de nuestra población se obtiene utilizando la siguiente fórmula:

$$n = \frac{Z^2 (N)(pq)}{e^2 (N - 1) + Z^2 pq}$$

El tamaño de la muestra obtenida fue de 26 de una población de 27 estudiantes mujeres del 7º semestre de la Licenciatura en Psicología de la Facultad de Trabajo Social, Sociología y Psicología de la Universidad Autónoma de Tlaxcala. Que además trabajan, con un 95% de confiabilidad y un margen de error del 5%, utilizando un muestreo aleatorio simple. Se resalta que, dada la oportunidad de aplicar el instrumento, se cubrió al total de estudiantes.

La información obtenida se codifica y analiza a través del software estadístico SPSS. En este, se aplica tablas y distribuciones de frecuencia para la descripción del fenómeno de estudio, de igual forma, se utiliza baremos para cuantificar y establecer los rangos y promedios de actuación.

## Resultados

La significación de los niveles en los cuales se basa la medición para la salud socioemocional a partir de la cuantificación de las diferentes habilidades es la siguiente:

1. Nivel bajo (deficiente nivel y bajo nivel)
2. Niveles medio (normal nivel)
3. Nivel alto (buen y excelente nivel)

En la tabla 2 y figura 1, se muestran los resultados de las 27 participantes a las que se les aplicó el instrumento “Escala de Habilidades Sociales y su nivel de Salud Socioemocional”. Donde se observa que el 63% de las participantes se encuentran en buen nivel según la escala de medición del propio instrumento y el 37% restante se mantiene en un nivel medio de sus habilidades sociales.

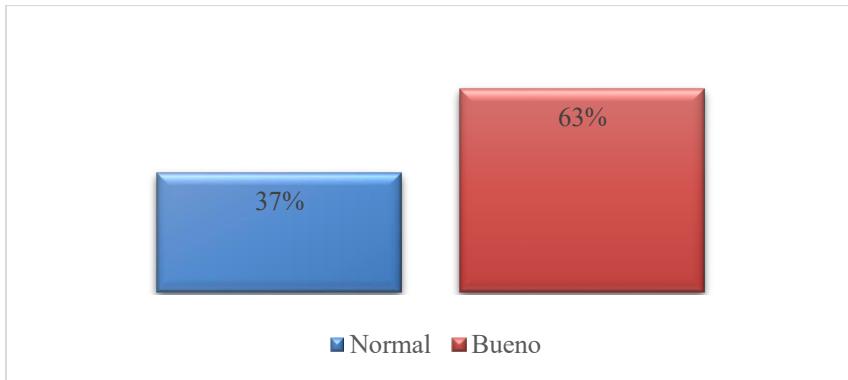
**Tabla 2**

*Resultados Generales del Instrumento*

Nivel	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Normal	10	37.0	37.0	37.0
Bueno	17	63.0	63.0	100.0
Total	27	100.0	100.0	

*Nota.* Elaboración propia con el programa estadístico SPSS

**Figura 1**  
*Resultados Generales del Instrumento*



Nota. Elaboración propia con el programa estadístico SPSS

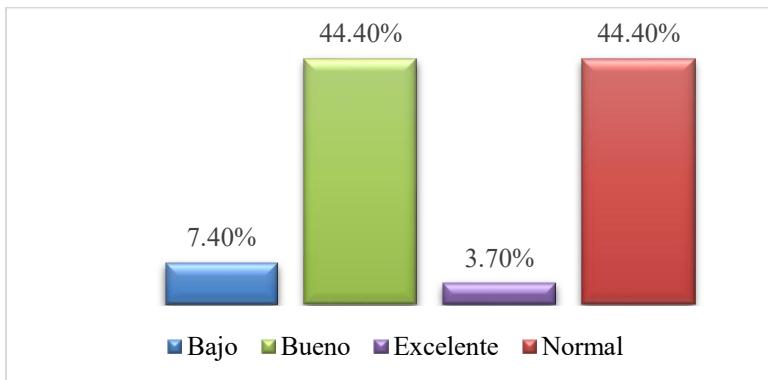
Los resultados de la tabla 3 y figura 2 se relacionan con la primera dimensión, denominada “Habilidades Sociales Básicas”.

**Tabla 3**  
*Habilidades Sociales Básicas*

Nivel	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Bajo	2	7.4	7.4	7.4
Normal	12	44.4	44.4	51.9
Bueno	12	44.4	44.4	96.3
Excelente	1	3.7	3.7	100.0
Total	27	100.0	100.0	

Nota. Elaboración propia con el programa estadístico SPSS

**Figura 2**  
*Habilidades Sociales Básicas*



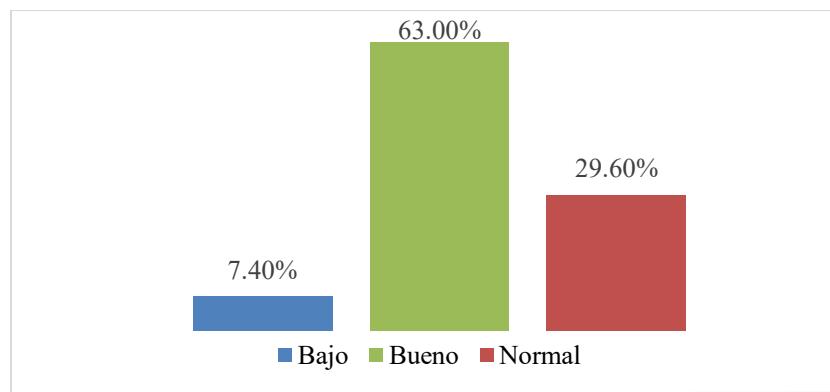
Nota. Elaboración propia con el programa estadístico SPSS

Esta categoría abarca competencias como escuchar activamente, iniciar y sostener conversaciones, formular preguntas sin dificultad, expresar agradecimiento, presentarse de manera adecuada ante otros y ofrecer elogios sinceros. El 48.1% de las participantes se coloca en un buen y excelente nivel, es decir tiene un buen desempeño en sus habilidades sociales básicas, mientras que un 44.4% está en nivel medio y un 7.4% en un nivel bajo.

Ahora bien, las habilidades sociales avanzadas (figura3 y tabla 4) que incluyen capacidades como pedir ayuda de manera efectiva, participar activamente en distintos contextos, dar y seguir instrucciones, disculparse adecuadamente y persuadir a los demás. Desarrollar estas habilidades contribuye a una mejor adaptación social y facilita la interacción en diversas situaciones, tanto personales como profesionales.

**Figura 3**

*Habilidades Sociales Avanzadas*



Nota. Elaboración propia con el programa estadístico SPSS

La tabla 4 muestra que el 63% de las estudiantes universitarias de séptimo semestre de psicología se encuentran en un nivel alto (buen nivel) en cuanto a sus habilidades sociales avanzadas, indicando que no presentan dificultades significativas para emplear estas competencias en diversos contextos. Un 29.6% de las estudiantes se ubica en un nivel medio, lo cual sugiere que pueden experimentar leves dificultades en su adaptación social y en la aplicación de estas habilidades. Finalmente, el 7.4% se encuentra en un nivel bajo, lo que indica posibles obstáculos para integrarse socialmente de manera óptima y un uso limitado de habilidades sociales avanzadas.

**Tabla 4**  
*Habilidades Sociales Avanzadas*

Nivel	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Bajo	2	7.4	7.4	7.4
Normal	8	29.6	29.6	37.0
Bueno	17	63.0	63.0	100.0
Total	27	100.0	100.0	

*Nota.* Elaboración propia con el programa estadístico SPSS

La tabla 5 y figura 4 presentan los resultados de las habilidades relacionadas con los sentimientos. Estas habilidades incluyen la capacidad de reconocer y expresar los propios sentimientos, comprender las emociones de los demás, afrontar adecuadamente el enfado ajeno, expresar afecto de manera apropiada, manejar y resolver el miedo y la ansiedad, así como la habilidad de autorrecompensarse. Estas competencias emocionales son fundamentales para una interacción social saludable y para el desarrollo de una inteligencia emocional equilibrada.

El 70.4% de las estudiantes universitarias se encuentra en un nivel alto, lo que indica que poseen una gran facilidad para expresar sus sentimientos tanto hacia sí mismas como hacia los demás, además de contar con un buen manejo de sus emociones. Un 18.5% se sitúa en un nivel medio, mostrando una habilidad moderada en el uso de estas competencias. Finalmente, el 11.1% restante se encuentra en un nivel bajo, lo que sugiere dificultades en el manejo y expresión de sus sentimientos y emociones.

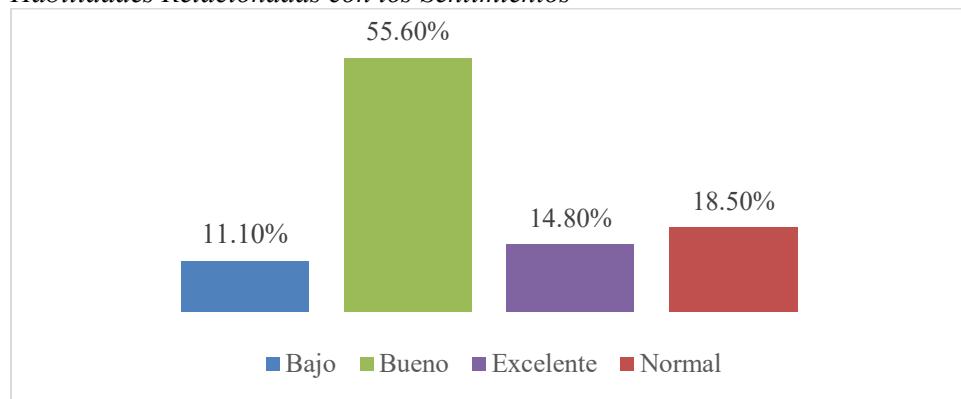
**Tabla 5**

*Porcentajes de los resultados obtenidos en las Habilidades Sociales con los Sentimientos*

Nivel	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Bajo	3	11.1	11.1	11.1
Normal	5	18.5	18.5	29.6
Bueno	15	55.6	55.6	85.2
Excelente	4	14.8	14.8	100.0
Total	27	100.0	100.0	

*Nota.* Elaboración propia con el programa estadístico SPSS

**Figura 4**  
*Habilidades Relacionadas con los Sentimientos*



Nota. Elaboración propia con el programa estadístico SPSS

La quinta dimensión, correspondiente a las habilidades alternativas a la agresión, incluye una serie de competencias orientadas a manejar los conflictos de manera positiva y constructiva.

Estas habilidades abarcan saber pedir permiso, compartir de forma adecuada, ofrecer ayuda a los demás, negociar de manera efectiva, ejercer el autocontrol, defender los propios derechos respetuosamente, responder a las bromas de forma educada, evitar conflictos con otras personas y abstenerse de involucrarse en peleas. Estas capacidades son esenciales para promover interacciones sociales pacíficas y fortalecer relaciones basadas en el respeto mutuo.

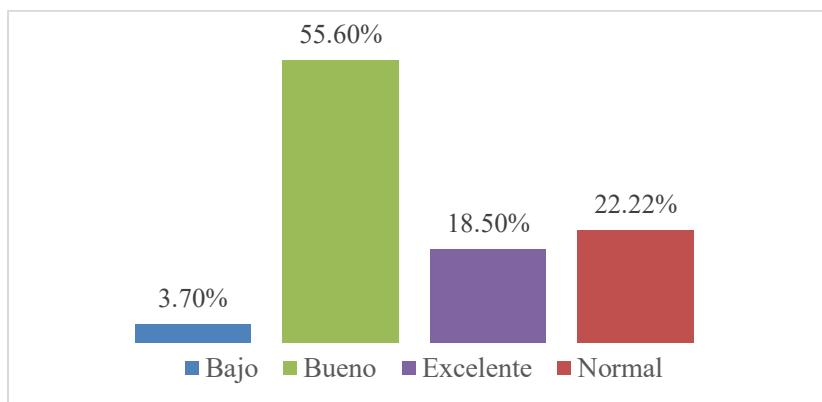
La tabla 6 y figura 5 muestran los resultados de las habilidades alternativas a la agresión. El 74.1% de los estudiantes se encuentran en un nivel alto, lo que indica que poseen la capacidad de manejar los conflictos de manera positiva y constructiva. Un 22.2% se ubica en un nivel medio, lo que sugiere que podrían enfrentar algunos inconvenientes al abordar ciertas situaciones conflictivas. Finalmente, el 3.7% restante se sitúa en un nivel bajo, lo que puede reflejar mayores dificultades en el manejo adecuado de los conflictos.

**Tabla 6**

*Habilidades Alternativas a la Agresión*

Nivel	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Bajo	1	3.7	3.7	3.7
Normal	6	22.2	22.2	25.9
Bueno	15	55.6	55.6	81.5
Excelente	5	18.5	18.5	100.0
Total	27	100.0	100.0	

Nota. Elaboración propia con el programa estadístico SPSS

**Figura 5***Habilidades Alternativas a la Agresión*

Nota. Elaboración propia con el programa estadístico SPSS

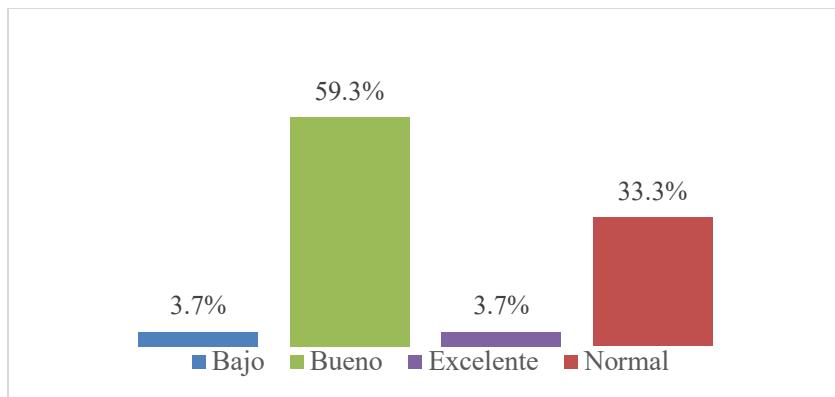
Las habilidades para afrontar el estrés se caracterizan por ser aquellas que nos permiten gestionar eficazmente situaciones desafiantes. Incluyen la capacidad de formular y responder adecuadamente a una queja, demostrar deportividad tras una competencia, enfrentar situaciones de vergüenza, defender a un amigo, responder a la persuasión de manera asertiva, manejar y aprender del fracaso, y resistir la presión de grupo. Estas competencias son esenciales para mantener el equilibrio emocional y enfrentar con éxito las demandas del entorno.

Según los resultados (tabla 7 y figura 6), el 63% de las participantes demuestra un desarrollo eficiente en las habilidades para afrontar el estrés (buen y excelente nivel), ubicándose en un nivel alto de acuerdo con la tabla de ponderación del instrumento aplicado; esto indica que tienen una buena capacidad para gestionar situaciones desafiantes de manera efectiva. Un 33.3% de las estudiantes se encuentra en un nivel medio (nivel normal), lo que sugiere una competencia moderada en el manejo del estrés. Finalmente, el 3.7% restante se sitúa en un nivel bajo, evidenciando posibles dificultades para enfrentar situaciones estresantes.

**Tabla 7***Habilidades para hacer Frente al Estrés*

Nivel	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Bajo	1	3.7	3.7	3.7
Normal	9	33.3	33.3	37.0
Bueno	16	59.3	59.3	96.3
Excelente	1	3.7	3.7	100.0
Total	27	100.0	100.0	

Nota. Elaboración propia con el programa estadístico SPSS

**Figura 6.***Habilidades para hacer frente al estrés*

Nota. Elaboración propia con el programa estadístico SPSS

Por último. La sexta dimensión del instrumento evalúa las habilidades de planificación (tabla 8 y figura 7), las cuales incluyen la capacidad de tomar decisiones realistas, identificar las causas subyacentes de un problema, establecer objetivos claros, reconocer las propias habilidades, resolver conflictos o problemas según su grado de importancia y tomar decisiones eficaces.

Estas competencias son fundamentales para una planificación estratégica y una gestión adecuada de situaciones complejas.

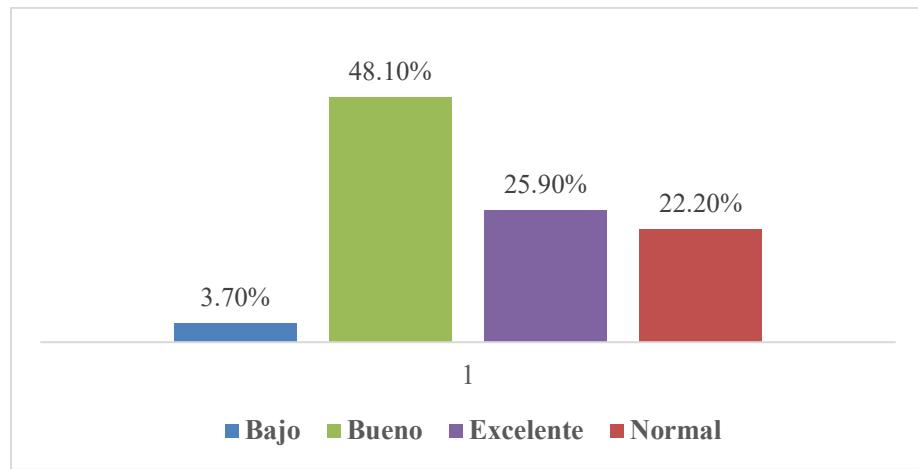
En esta dimensión, el 74% de las entrevistadas presentan un nivel alto, lo que indica que son capaces de utilizar sus habilidades de planificación de manera efectiva y sin dificultades. Un 22.2% se sitúa en un nivel medio, lo que sugiere que podrían enfrentar algunas dificultades en el uso de estas competencias. Finalmente, el 3.7% se encuentra en un nivel bajo, reflejando posibles limitaciones en su capacidad para aplicar estas habilidades de planificación de manera óptima.

**Tabla 8***Dimensión 6, Habilidades de Planificación*

Nivel	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Bajo	1	3.7	3.7	3.7
Normal	6	22.2	22.2	25.9
Bueno	13	48.1	48.1	74.1
Excelente	7	25.9	25.9	100.0
Total	27	100.0	100.0	

Nota. Elaboración propia con el programa estadístico SPSS

**Figura 7**  
*Sexta dimensión; Habilidades de Planificación*



Nota. Elaboración propia con el programa estadístico SPSS

## Conclusión

En conclusión, el impacto de las habilidades interpersonales de las universitarias es positivo con respecto a su salud socioemocional, las habilidades con más bajo desarrollo son las primeras habilidades sociales. Las habilidades con más alto desarrollo son las habilidades alternativas a la agresión, dando así respuesta a la pregunta de investigación y cumpliendo con el objetivo de esta.

Por lo tanto, la hipótesis se acepta porque en las tablas y figuras se observa que las universitarias tienen un alto desarrollo en sus habilidades sociales, que este les permite aprender a entender y manejar sus emociones, marcarse y alcanzar objetivos positivos, sentir y mostrar empatía por otros, establecer relaciones positivas y tomar decisiones de forma responsable.

Lo anterior, en concordancia con Palacios et al. (2022), quienes sostienen que las organizaciones están colocando a trabajadores calificados, asertivos y que se comuniquen de manera eficaz, con habilidades de coordinación y disociación, con un alto nivel de compromiso y eficiencia para el logro de objetivos organizacionales. Lo anterior, sin descuidar el crecimiento y desarrollo personal y profesional, situación que se debe aprovechar desde este nivel de estudios.

Es por eso de la importancia de tener una autoestima saludable y una sensación de conectividad con quien interactuamos y nuestro medio ambiente como un principio de desarrollo personal, profesional, familiar y social (Salinas, 2024).

Pues como menciona Jimenez (2023), es importante desarrollar estrategias efectivas para manejar estas responsabilidades para el bienestar y el éxito de los estudiantes universitarios ya que la combinación del estudio con el trabajo representa una realidad común entre ellos y, cuyos efectos de la doble jornada recaen en la salud mental, el rendimiento académico y el desarrollo personal en el ámbito educativo y laboral.

## Referencias

- Axtle-Ortiz, M. Á., y Caro-Guzmán, L. (2017). La presencia de las mujeres en posiciones directivas. *The Anáhuac Journal*, 17(2), 53-92.  
doi:<https://doi.org/10.36105/theanahuacjour.2017v17n2.03>
- Flores, M. E., García, T. M., Calsina, P. W., & Yapuchura, S. A. (2016). Las habilidades sociales y la comunicación interpersonal de los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano-Puno. *Comunic@cción*, 7(2), 05-14.
- Goldstein, A. (2002). SCRIBD. Obtenido de Biblioteca de Psicometría:  
<https://es.scribd.com/document/495465362/ESCALA-Y-MANUAL-DE-GOLDSTEIN- Habilidades-Sociales>
- Jimenez, A. (2023). Impacto de la doble jornada laboral: Efectos del estudio y trabajo en los estudiantes. *Ecuacientífica. Revista multidisciplinaria*, 1(2), 77-94.  
<https://doi.org/10.56519/jhdkws96>
- Montoya, P. L. (2018). La educación socioemocional en el contexto universitario. *Fábrica de innovaciones* (72), 11-17. <https://biblat.unam.mx/hevila/Didac/2018/no72/3.pdf>
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (28 de septiembre de 2022). *Salud mental en el trabajo*. Obtenido de Salud mental en el trabajo: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-at-work>
- Palacios, G.K.E., Zavaleta, O.J.M, Fuster-Guillén, D. y Rengifo, L.R.A. (2022). Habilidades interpersonales y engagement laboral del personal policial y militar administrativo en Perú. *Revista de Ciencias Sociales (Ve)*. Redalyc:  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=28071845025>, vol. Esp. 28, núm. 5, 2022
- Pekrun, R., Goetz, T., Titz, W., & Perry, R. (2002). Academic emotions in students' self-regulated learning and achievement: A program of qualitative and quantitative

research. *Educational Psychologist*, 37(2), 91-105.

doi:[https://doi.org/10.1207/S15326985EP3702\\_4](https://doi.org/10.1207/S15326985EP3702_4)

Red Española de Universidades Promotoras de Salud [REUPS]. (2022). *Documento de consenso sobre la salud y el bienestar emocional en las universidades*. REUPS. <https://unisaludables.com/wp-content/uploads/2024/01/documento-consenso-salud-y-bienestar-emocional-en-las-universidades-final.pdf>

Salinas, C.A. (2024). *Salud socioemocional: desafíos y estrategias para estudiantes*.

Conalep, Unidad de estudios e intercambio académico.

<https://www.conalep.edu.mx/sites/default/files/2024-06/Salud%20Socioemocional%20Desaf%C3%A1dos%20y%20Estrategias%20para%20Estudiantes%20%287%29-compressed.pdf>

SOM Salud mental 360. (2024). *El desarrollo socioemocional en la adolescencia*. Barcelona: SJD Sant Joan de Déu. <https://www.som360.org/es/blog/desarrollo-socioemocional-adolescencia>

Santillán, M.L (2023). *Cómo afecta la salud mental en el rendimiento escolar*. Ciencia UNAM el 23 de noviembre de 2025, <https://ciencia.unam.mx/leer/1412/como-afecta-la-salud-mental-en-el-rendimiento-escolar>