

Universidad Siglo 21



Licenciatura en Psicología

Trabajo Final de Grado - Plan de Intervención

Entrenamiento de habilidades sociales para reducir la ansiedad ante exámenes en
estudiantes de la Universidad Siglo 21

Social skills training to reduce test anxiety in students at Siglo 21 University

Autora:

Sasin Guerrero, Maria Josefina

PSI05038

Tutoras:

Azpilicueta, Ana Estefania - Flores, Paola

Córdoba, Córdoba, Junio 2025.

Índice

Agradecimientos.....	3
Resumen.....	4
Abstract.....	5
Introducción.....	6
Presentación de la Línea Temática.....	7
Síntesis de la Institución.....	8
Delimitación de la Problemática.....	11
Objetivos.....	12
General.....	12
Específicos.....	12
Justificación.....	12
Marco Teórico.....	14
Ansiedad ante los Exámenes en Estudiantes Universitarios.....	14
Habilidades Sociales en Estudiantes Universitarios.....	16
Entrenamiento en Habilidades Sociales.....	20
Enfoque Vivencial en el Entrenamiento en Habilidades Sociales.....	23
Plan de Trabajo.....	25
Actividad 1. Introducción sobre Ansiedad en Exámenes y Encuadre Grupal.....	26
Actividad 2. Escucha Activa y Validación Interpersonal.....	28
Actividad 3. Asertividad y Conducta de Pedir Ayuda.....	30
Actividad 4. Regulación Emocional y Manejo de Críticas.....	32

Actividad 5. Planificación Grupal y Cooperación Académica.....	34
Actividad 6. Cierre, Reflexión y Evaluación.....	36
Cronograma.....	38
Recursos.....	38
Presupuesto.....	39
Evaluación.....	41
Resultados Esperados.....	43
Conclusión.....	43
Referencias.....	46
Apéndice.....	57

Agradecimientos

A mi familia, por apoyarme en estos 5 años. Por alentarme cada vez que no había fuerzas y por regalarme de su amor, el gran motor de mi vida.

A mi babu, que desde el cielo se encargó de guiarme en toda la carrera. Él estuvo conmigo, siempre.

A mis mascotas, por haberme acompañado en cada noche de estudio. Fieles e incondicionales.

A mis amigas del alma, que entendieron cada vez que mi prioridad era el estudio y celebraban cada pasito como si fuera suyo.

A mis profesores y querida tutora de prácticas. Me enseñaron lo que es ser una profesional apasionada de su rol, que aporta ese granito de arena, ese que salva realidades. Gracias por convidarme de su experiencia y su amor.

A mis facuamigos, que me los llevo en el corazón. Queda mucho por vivir juntos colegas, orgullosa de cada uno.

A cada persona que formó parte de este proceso, gracias. Hoy celebro este logro con y por ustedes.

Por último, gracias Jo... sólo nosotras sabemos lo que pasamos juntas. Este es el principio de mucho, lo prometo.

Resumen

La ansiedad ante los exámenes constituye una problemática frecuente en estudiantes universitarios, afectando negativamente su desempeño académico y su bienestar emocional. Diversas investigaciones han evidenciado la relación entre el déficit de habilidades sociales y la presencia de ansiedad, destacando la importancia de implementar estrategias preventivas. En este contexto, el presente trabajo final de grado propone el diseño de un plan de intervención centrado en el fortalecimiento de habilidades sociales específicas como herramienta para prevenir y reducir la ansiedad ante exámenes en estudiantes de la Universidad Siglo 21. Siguiendo el modelo vivencial de Del Prette y Del Prette, se plantea un entrenamiento grupal estructurado en seis encuentros, con el objetivo de que los estudiantes refuercen activamente sus competencias interpersonales en un entorno de aprendizaje colaborativo. A través de esta propuesta, se busca potenciar la autonomía, resiliencia y confianza de los estudiantes, fomentando la implicación emocional, autoobservación y toma de conciencia sobre las propias competencias sociales.

Palabras clave: Ansiedad ante Exámenes, Universitarios, Entrenamiento de Habilidades Sociales, Modelo Vivencial.

Abstract

Test anxiety is a common issue among university students, negatively impacting both their academic performance and emotional well-being. Numerous studies have shown a strong correlation between deficits in social skills and the presence of anxiety, highlighting the importance of implementing preventive strategies. In this context, the present undergraduate thesis proposes the design of an intervention plan focused on strengthening specific social skills as a means to prevent and reduce exam-related anxiety in students at Universidad Siglo 21. Following the experiential model of Del Prete and Del Prete, the proposal consists of a structured group training across six sessions, aimed at actively enhancing students' interpersonal competencies within a collaborative learning environment. This proposal aims to enhance students' autonomy, resilience, and self-confidence by fostering emotional engagement, self-observation, and awareness of their own social competencies.

Keywords: Test Anxiety, University students, Social Skills Training, Experiential Model.

Introducción

La ansiedad ante exámenes ha ganado atención debido a su impacto en el bienestar emocional de los estudiantes. Este tipo de ansiedad, que incluye conductas como bloqueos mentales, hipervigilancia, tensión muscular, conductas de evitación, influye de manera significativa en la salud mental de los universitarios.

El presente trabajo final de grado de la carrera Lic. en Psicología de la Universidad Siglo 21, consiste en el entrenamiento de habilidades sociales para disminuir la ansiedad ante exámenes en estudiantes universitarios.

El trabajo está centrado en la línea temática “Nuevos Paradigmas en Salud Mental”, adoptando una perspectiva que prioriza la promoción de la salud psicosocial y prevención en el nivel superior. También, se articula con los lineamientos de la Ley Nacional de Salud Mental N.º 26.657 y el enfoque de derechos impulsado por diferentes organismos internacionales.

La institución seleccionada para implementar el plan de intervención, es la Universidad Siglo 21. La problemática abordada fue delimitada a partir de encuestas realizadas a estudiantes de la carrera de Psicología. Los resultados evidenciaron una elevada frecuencia de síntomas de ansiedad en situaciones de examen.

Los objetivos del plan de intervención apuntan a disminuir la ansiedad ante exámenes, mediante el fortalecimiento de habilidades sociales específicas. Entre ellas, se incluyen la escucha activa, la validación interpersonal, la asertividad, la regulación emocional y el trabajo en equipo. Estas competencias favorecen la interacción social entre pares, el afrontamiento adaptativo y el sentido de autoeficacia académica.

El plan de trabajo consta de seis encuentros semanales, en formato grupal y con actividades vivenciales diseñadas según el modelo de Del Prette y Del Prette (2024). Se incluyen dramatizaciones, role playing, planificación cooperativa y técnicas de autorregulación emocional, enmarcado en un encuadre preventivo.

Para evaluar la eficacia de la intervención propuesta, se utiliza el Cuestionario de Habilidades Sociales para Universitarios (SSQ-U), el cuestionario de satisfacción, e instrumentos cualitativos como observaciones, autorregistros y tareas domiciliarias.

Se espera como resultado de la intervención, mejorar las habilidades sociales de los estudiantes, disminuir la ansiedad ante exámenes y fortalecer el bienestar académico y emocional.

Presentación de la Línea Temática

La línea estratégica seleccionada para la elaboración de este Trabajo Final de Grado, corresponde a Nuevos Paradigmas en Salud Mental. Esta línea temática, conforma un eje central guía y estructura el desarrollo del Plan de Intervención diseñado para la institución seleccionada, Universidad Siglo 21.

En línea con la Organización Mundial de la Salud, la Organización Panamericana de la Salud, las Naciones Unidas y la Ley Nacional de Salud Mental N.º 26.657, promulgada en Argentina en el año 2010, se busca un enfoque de Salud Mental basado en derechos e inclusión, priorizando el respeto por la dignidad humana, y promoviendo el bienestar psicológico (Stolkiner y Ardila Gómez, 2012).

Los nuevos paradigmas en Salud Mental proponen enfoques integrales y preventivos, que no sólo se centran en el tratamiento de los trastornos, sino también en

el fortalecimiento de habilidades psicosociales que posibiliten a los sujetos afrontar con mayor eficacia las exigencias sociales y académicas (Stolkiner y Ardila Gómez, 2012). En este contexto, la Salud Mental en el ámbito académico ha adquirido una importancia creciente en los últimos años.

Síntesis de la Institución

La Universidad Siglo 21 fue fundada en el año 1995 por la familia Rabbat, en la ciudad de Córdoba. Desde su inicio, la institución ha apostado por una propuesta educativa superior, innovadora, basada en el uso de tecnología y modelos pedagógicos modernos. Con el paso del tiempo, consolidó su presencia y actualmente cuenta con más de 300 Centros de Aprendizaje Universitario, distribuidos en todo el país. La universidad utiliza diferentes modalidades de estudio, como presencial, semipresencial y a distancia (Universidad Siglo 21, 2019).

Misión

La Universidad tiene como misión formar líderes con compromiso ético, espíritu emprendedor y solidario, capaces de contribuir al desarrollo de la sociedad. Además, busca el acceso masivo a la educación universitaria superior de calidad, a través de nuevas propuestas flexibles e inclusivas (Universidad Siglo 21, 2019).

Visión

La Universidad se consolida como una institución educativa que promueve una formación integral, basada en la innovación y en las tecnologías, orientada a generar conocimiento útil para el desarrollo de una sociedad más equitativa y sostenible (Universidad Siglo 21, 2019).

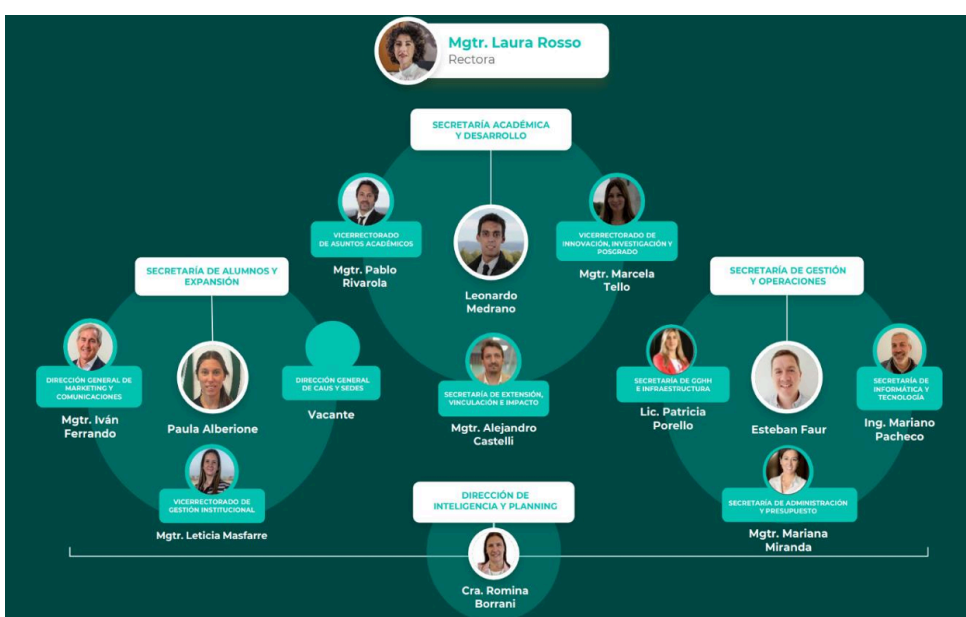
Valores

Esta institución educativa se rige por tres valores fundamentales que guían su enfoque formativo (Universidad Siglo 21, 2019):

- Laicidad: Promueve la inclusión de estudiantes con diversas creencias, sin adherir a una religión específica.
- Democracia: Defiende el sistema democrático como base para el desarrollo social.
- Trascendencia: Sostiene una mirada a largo plazo, enfocada en dejar una huella positiva en las generaciones futuras.

Se adjunta el organigrama de la institución, donde pueden observarse las diferentes áreas y sus responsables.

Figura 1. Organigrama de la Universidad Siglo 21



Fuente: Universidad Siglo 21 (2025).

Gabinete de Bienestar

El Gabinete de Bienestar constituye uno de los dispositivos institucionales clave que ofrece la Universidad Siglo 21 para acompañar el recorrido académico de sus estudiantes desde una perspectiva integral. Este espacio brinda asistencia psicológica personalizada y cumple un rol fundamental en la prevención de problemáticas psicosociales.

El Gabinete está conformado por un equipo de profesionales en psicología, egresados de la misma universidad, quienes a través de estrategias de orientación individual y talleres grupales, buscan fortalecer los recursos personales de los estudiantes, potenciar sus habilidades de afrontamiento y fomentar un equilibrio entre el bienestar emocional y el rendimiento académico.

Uno de los ejes centrales de este espacio es el acompañamiento en momentos de alta demanda emocional, como lo son los exámenes finales, las defensas orales y la preparación para la vida profesional. En este sentido, el Gabinete de Bienestar ofrece un ciclo de talleres temáticos orientados a estudiantes que se encuentran en la recta final de sus estudios, abordando cuestiones claves como la oratoria, el manejo de la ansiedad, la preparación emocional para el egreso y la transición al mundo laboral.

Además, este servicio funciona bajo una modalidad flexible, accesible y confidencial. A través del portal institucional Nube 21, los estudiantes pueden solicitar encuentros individuales personalizados, lo cual permite atender sus necesidades específicas. Esta posibilidad de acceso a un dispositivo protector significativo frente a la aparición de trastornos de ansiedad, desmotivación o abandono académico.

Delimitación de la Problemática

Luego de analizar la información proporcionada por la Universidad Siglo 21 y los resultados obtenidos a través de las encuestas aplicadas a estudiantes de la carrera de Psicología (ver Apéndice A y B), se identificó una problemática significativa dentro de esta población, la cual es frecuente en contextos universitarios.

En las encuestas realizadas, la población estudiantil manifestó que durante instancias evaluativas, como presentaciones orales, participación en clases sincrónicas o exámenes ante docentes, se presentan signos característicos y variados de ansiedad.

Un 95,4% de los alumnos encuestados experimentan bloqueos mentales, palpitaciones, sudoración excesiva, dificultad para hablar y respirar, evitación de la participación y pensamientos negativos sobre el desempeño. Actualmente, los estudiantes consideran que este malestar afecta de manera directa su desempeño académico, bienestar emocional y relaciones interpersonales.

A pesar de que la Universidad tiene dispositivos específicos para prevenir temáticas en relación a la ansiedad y promueve constantemente la Salud Mental en sus alumnos, se evidencia la necesidad de trabajar sobre nuevas estrategias complementarias que aborden, de manera más específica, la ansiedad en exámenes y fortalezcan las habilidades sociales de todos los estudiantes.

Objetivos

General

Diseñar un entrenamiento de habilidades sociales que contribuya a disminuir la ansiedad ante exámenes en los estudiantes de la Universidad Siglo 21.

Específicos

1- Fortalecer la escucha activa y la validación interpersonal, para mejorar la interacción social y el apoyo entre pares.

2- Fomentar conductas asertivas y el uso adaptativo de estrategias de ayuda, a fin de aumentar la autonomía y disminuir conductas de evitación.

3- Incrementar las estrategias de regulación emocional y manejo de críticas de los estudiantes frente a situaciones de examen.

4- Promover el trabajo cooperativo y la planificación grupal para reforzar la organización académica de los estudiantes.

Justificación

La Universidad Siglo 21 es una institución que promueve activamente la participación de sus estudiantes, alentándolos a desarrollar una comunicación efectiva, trabajar en equipo y construir un perfil de liderazgo, comprometido con el progreso social.

Se considera importante incluir diversas estrategias preventivas que acompañen esta visión, debido a que los logros académicos del alumno no se determinan sólo por su

capacidad intelectual, sino también por sus competencias para desenvolverse socialmente en situaciones claves, como durante los procesos evaluativos (Medrano, 2008). El entrenamiento en habilidades sociales es una herramienta eficaz para reducir los niveles de ansiedad, mejorar el desempeño académico y aumentar la interacción entre estudiantes (Gresham, 2011; Caballo et al., 2014).

Este Trabajo Final de Grado propone el diseño de una intervención en el ámbito académico, orientada a disminuir la ansiedad ante exámenes, fortaleciendo las habilidades sociales de los alumnos y su autoeficacia, entendida como la creencia del estudiante sobre su capacidad para responder eficazmente a diferentes tipos de demandas (Bandura, 1997a). Desde esta perspectiva, el entrenamiento permite que los estudiantes adquieran conductas adaptativas y perciban una mayor autorregulación de sus recursos personales.

Se busca promover la autonomía y disminuir las conductas de evitación que suelen acompañar este tipo de ansiedad. Para alcanzar este objetivo, se aplica la técnica de role playing, la cual ocupa un lugar clave en la intervención. De acuerdo con el enfoque vivencial de Del Prette y Del Prette (2024), el role playing constituye una estrategia de exposición gradual y controlada a las situaciones temidas, que permite ensayar nuevas formas de respuesta, recibir retroalimentación grupal y transformar experiencias de temor en oportunidades de aprendizaje. Al romper el patrón de evitación, los estudiantes desarrollan un repertorio de habilidades sociales más eficaz y además fortalecen la autoeficacia percibida, generando una reducción de sus niveles de ansiedad en futuras instancias evaluativas.

Este Plan de Intervención se realiza con el propósito de dar respuesta a una necesidad del alumnado, siguiendo los valores institucionales de la Universidad y las políticas vigentes en Salud Mental. Es fundamental fomentar entornos de aprendizaje más saludables e inclusivos, previniendo manifestaciones como conductas evitativas, la deserción académica o el desarrollo de algún trastorno psicológico vinculado a la ansiedad ante situaciones de exámenes.

Marco Teórico

Ansiedad ante los Exámenes en Estudiantes Universitarios

En la actualidad, la educación cumple una función fundamental en el desarrollo integral de las personas en todo el mundo. Contar con bienestar psicológico posibilita sentirse conforme con la vida, potenciar las propias capacidades y vivenciar emociones positivas (Abramo y Deste, 2020).

De acuerdo a la UNESCO, hasta el 50% de los estudiantes de educación superior a nivel internacional presenta algún tipo de problemática relacionada con la Salud Mental (Unesco, 2024). Este incremento se asocia con el hecho de que, si bien las actividades académicas suelen desarrollarse de manera estructurada y continua, durante los periodos de evaluación se intensifican los niveles de estrés (Moreta Herrera et al., 2021).

El ámbito universitario se presenta como un escenario particularmente propenso al desarrollo y persistencia de ansiedades, ya que los estudiantes se ven expuestos constantemente a exigencias sociales, académicas y personales que requieren de adaptación y competencias interpersonales eficaces (Brook & Willoughby, 2015). Este

tipo de situaciones suele generar un elevado nivel de preocupación, impactando negativamente en el bienestar emocional del alumnado a lo largo de su trayectoria formativa (Dominguez, 2018).

La ansiedad se conceptualiza como un mecanismo natural, que puede ser adaptativo o no adaptativo para las personas, dependiendo de las circunstancias (Pineda, 2018). Actúa como una señal de alerta, facilitando la toma de decisiones, la concentración y la capacidad para enfrentar los retos cotidianos (Villalobos et al., 2012). Se manifiesta como una experiencia subjetiva que emerge frente a situaciones percibidas como amenazantes o peligrosas, y se acompaña de respuestas anticipatorias tales como hipervigilancia, tensión muscular, conductas de evitación o cautelosas, entre otras (APA, 2013).

La ansiedad ante los exámenes constituye una forma específica de ansiedad, caracterizada por la aparición de síntomas ansiosos en las etapas previas, durante y posteriores a una situación evaluativa (Graham y Taylor, 2014). Se refiere a una tendencia individual a experimentar niveles de ansiedad elevados y más frecuentes de lo habitual, acompañados de preocupaciones y pensamientos distractores que afectan la atención, la concentración y el rendimiento académico durante las evaluaciones (Rosário et al., 2008).

En relación con esta problemática, Mamani (2019) señala que estas experiencias negativas se asocian con el entorno académico. Una de las estrategias más utilizadas por los estudiantes que sufren niveles elevados de ansiedad es la evitación, la cual tiende a perpetuar la problemática a largo plazo (Stolani et al., 2018). Este mecanismo intenta evitar las experiencias internas como pensamientos, emociones, recuerdos, sensaciones

corporales, a pesar de que se puedan generar consecuencias conductuales negativas a largo plazo (Hayes, 2013).

La evitación ha sido identificada como un elemento que contribuye tanto a la aparición como a la persistencia del malestar psicológico, mostrando una asociación significativa con la sintomatología relacionada con la ansiedad (Soltani et al., 2018; Hekmati, 2021).

En esta misma línea, Stravynski, Kyparissis y Amado (2010) argumentan que la tendencia a evitar situaciones interpersonales suele estar vinculada a una deficiente adquisición de habilidades sociales, lo cual limita la capacidad del individuo para desenvolverse adecuadamente en diversos contextos sociales.

Habilidades Sociales en Estudiantes Universitarios

La ansiedad tiene una gran prevalencia en estudiantes universitarios y está relacionada especialmente con la falta de habilidades sociales (Caballo et al., 2014). Adicionalmente, existe una relación proporcional entre estos dos conceptos, ya que niveles altos o moderados de ansiedad suelen asociarse con un bajo desarrollo en el ámbito social (Ángeles y Pérez, 2023).

De acuerdo a Caballo (2007), las habilidades sociales son una serie de conductas que el individuo lleva a cabo en un determinado contexto, expresando sus sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos, de manera adecuada a la situación. Estos comportamientos se caracterizan por el respeto a los demás, la resolución de problemas y la disminución de futuros inconvenientes, dependiendo del objetivo que se pretenda lograr (Caballo, 2007).

Estas habilidades no son manifestaciones permanentes o rasgos de personalidad fijos, sino que dependen del proceso madurativo y de las experiencias de aprendizaje que tenga el alumno. Las conductas interpersonales se adquieren a través de mecanismos de asociación y diversos tipos de aprendizaje instrumental, donde el refuerzo social cumple un papel central en el mantenimiento de la conducta ya que la información que los demás nos dan sobre nuestra conducta influye en el aprendizaje de las habilidades sociales (Zamora et al., 2017). Algunos de los tipos de aprendizaje son a través de la experiencia directa, del aprendizaje por observación a otras personas, aprendizaje verbal/instruccional, o por el feedback de otras personas (Moreu, 2014).

El ámbito educativo es el más propicio para potenciar la creatividad, fomentar la integración de conocimientos y promover el desarrollo integral del ser humano, favoreciendo todas sus potencialidades (Moreno et al., 2018). Según Caballo (1993, 2007) las habilidades sociales que pueden entrenarse para reducir la ansiedad ante los exámenes son: escucha activa y validación interpersonal, asertividad y conducta de pedir ayuda, expresión emocional y manejo de críticas, y trabajo cooperativo y planificación grupal.

Caballo (2007) sostiene que el entrenamiento en habilidades sociales se fundamenta en los principios de la terapia conductual y en las bases del aprendizaje social propuestas por Bandura (1997b), las cuales plantean que dichas habilidades pueden adquirirse, enseñarse y transformarse.

Siguiendo a Bandura (1986), el individuo es entendido como un agente activo que participa en un proceso de interacción constante con su contexto. Este enfoque propone el principio de la determinación recíproca triádica, que plantea la influencia

bidireccional entre los factores personales (cogniciones, afectos y disposiciones biológicas), la conducta y el ambiente social.

En este marco, la autorregulación ocupa un rol central, al posibilitar que la persona monitoree, evalúe y ajuste sus pensamientos, emociones y conductas en función de metas y demandas específicas (Bandura, 1997a). Esta capacidad está estrechamente vinculada a las creencias de autoeficacia, ya que la percepción de competencia personal es el eje que permite sostener conductas adaptativas en contextos sociales y académicos (Bandura, 1982; Olaz, 2011). La autoeficacia se define como las creencias que poseen las personas acerca de su capacidad para organizar y ejecutar acciones necesarias en situaciones específicas (Bandura, 1997a).

Cuando los estudiantes carecen de un repertorio adecuado de habilidades sociales, tienden a experimentar bajas expectativas de éxito en la interacción social, lo que incrementa la probabilidad de ansiedad y de evitación en situaciones evaluativas (Bandura, 1982; Olaz, 2011). La autoeficacia percibida funciona como el mecanismo psicológico clave que media entre el desarrollo de competencias sociales y la reducción de la ansiedad: cuanto mayor es la confianza en la propia capacidad para afrontar interacciones académicas, menor es la intensidad de la ansiedad experimentada (Olaz, 2011).

Los programas de entrenamiento en habilidades sociales no solo fortalecen la competencia conductual, sino que también buscan incrementar la autoeficacia percibida, generando una expectativa más positiva frente a las demandas académicas (Olaz, 2011). Bandura (1987) señala que las experiencias de dominio real constituyen la fuente más poderosa de autoeficacia. Por ello, es importante realizar metodologías vivenciales,

donde el estudiante practica, ensaya y recibe retroalimentación sobre sus desempeños, consolidando la confianza en su capacidad de afrontamiento.

La capacidad de autorregularse contribuye a disminuir los niveles de estrés y ansiedad, a diferencia de quienes presentan dificultades en esta capacidad desarrollando un gran malestar psicológico e intolerancia a emociones internas negativas (Zamora et al., 2020). Es fundamental fomentar, en los estudiantes universitarios, estrategias adecuadas para la frustración y el manejo adecuado a las críticas, por la influencia de estas habilidades en el bienestar (Zamora et al., 2020).

Por otro lado, la escucha activa resulta fundamental para favorecer el aprendizaje significativo y colaborativo en el ámbito universitario. De ese modo, se facilita la validación interpersonal entre estudiantes, aumentando su interacción y promoviendo su bienestar (Ames et al., 2012).

En concordancia, otra habilidad importante a trabajar es la asertividad. Se entiende como una forma de interacción social que permite expresar de manera clara los propios sentimientos y defender los derechos personales, respetando al mismo tiempo los derechos de los demás (Monjas, 2020). Esta habilidad se vincula actualmente con el desarrollo de competencias sociales, como la autoafirmación y la manifestación adecuada de emociones (Monjas, 2020).

La conducta asertiva se refiere a la capacidad de expresar de forma clara y directa los propios sentimientos, necesidades, derechos u opiniones (Mamani, 2021). Uno de sus beneficios es lograr una interacción social más satisfactoria, relaciones interpersonales saludables y el fortalecimiento de la autoconfianza. En esta línea,

Monjas (2021) define la asertividad como una actitud orientada hacia la sociabilidad y el vínculo positivo con los otros.

En relación a ello, pedir ayuda representa una estrategia útil para los estudiantes, ya que facilita el aprendizaje y la comprensión, al mismo tiempo que disminuye la necesidad futura de recurrir a asistencia externa promoviendo una mayor autonomía (Puustinen, 2013). La búsqueda de ayuda académica representa un recurso clave para la resolución de problemas estudiantiles (Bornschlegl et al., 2020).

El trabajo en equipo constituye una herramienta efectiva para desarrollar habilidades, capacidades y competencias en estudiantes de nivel universitario (Bustamante, 2017). Cuando los estudiantes trabajan cooperativamente desarrollan actitudes favorables hacia sus compañeros (Izquierdo, Asensio, Escarbajal y Rodríguez, 2019).

Es fundamental orientar el proceso educativo promoviendo la solidaridad y cooperación entre los estudiantes, de modo que estas conductas puedan ser aplicadas en su futuro desempeño profesional (Bustamante, 2017). Una planificación adecuada y el uso eficiente del tiempo promueven el fortalecimiento de estas habilidades en universitarios (López-Angulo et al., 2020).

Entrenamiento en Habilidades Sociales

La investigación sobre las habilidades sociales ha adquirido una relevancia considerable en el ámbito académico. Existen múltiples estudios que abordan este constructo en población universitaria (Caballo et al., 2014; Sánchez y Ñañez, 2022; ArhuisInca e Ipanaqué-Zapata, 2023).

Con el propósito de evaluar estas habilidades en contextos educativos superiores, se desarrolló El Cuestionario de Habilidades Sociales para Universitarios (CHS-U) (Morán et al., 2015), fue construido en Argentina. Es una versión optimizada del Inventario de Habilidades Sociales (Olaz et al., 2009), la cual permitió ajustar esta herramienta a las características particulares en contextos universitarios.

La estructura del cuestionario incluye ítems que describen conductas vinculadas a situaciones sociales concretas y los estudiantes deben indicar con qué frecuencia actúan de la manera presentada. Esta escala aporta una medida objetiva y válida de competencia social, ya que se enfoca en la frecuencia de las conductas y no se especifica ninguna percepción subjetiva. De esta manera, se evitaría producir resultados sesgados que puedan surgir al evaluar las habilidades sociales en personas con ansiedad, depresión o baja autoestima, lo que suele caracterizarse por un déficit de confianza en las propias habilidades independientemente de la calidad del desempeño real (Morán, 2017).

En cuanto a estudios relacionados al desarrollo de habilidades sociales, se destaca el estudio realizado por Bortolatto, Von Borowski, Alves da Costa y Machado Lopes (2024), titulado como “Treinamento em habilidades sociais para universitários: um estudo-piloto”. El objetivo principal de esta investigación fue evaluar los efectos de un programa de entrenamiento en habilidades sociales (EHS) en estudiantes universitarios.

La muestra estuvo compuesta por 13 estudiantes de una universidad federal en el sur de Brasil, quienes participaron en un protocolo de intervención basado en la terapia cognitivo-conductual, desarrollado a partir de un levantamiento de necesidades. Para

medir los resultados de dicha intervención, se utilizaron herramientas como el Inventario de Habilidades Sociales 2 (IHS2-Del-Prette), la Escala de Fobia Social de Liebowitz (LSAS-SR) y la Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21), las cuales fueron aplicadas antes y después del entrenamiento.

Los datos obtenidos evidenciaron una mejora notable en las habilidades sociales de los participantes, así como una disminución significativa de los niveles de ansiedad, estrés y depresión. Estos hallazgos respaldan la eficacia del entrenamiento en habilidades sociales como una estrategia válida para fortalecer el bienestar psicológico en la población universitaria (Bortolatto et al., 2024).

Rodríguez (2021), en el marco de su tesis de maestría titulada “Desarrollo de habilidades sociales a través del trabajo colaborativo. Una intervención con alumnos universitarios”, demostró que implementar un programa centrado en técnicas de aprendizaje en equipo refuerza la formación de habilidades sociales en alumnos universitarios.

La intervención fue de tipo experimental, incluyó a 82 estudiantes, quienes fueron distribuidos en dos grupos y evaluados mediante pruebas pre y postest. Los resultados reflejaron que el aprendizaje en equipo aplicado en estudiantes, contribuye significativamente a la mejora de comunicación y relaciones interpersonales entre los estudiantes, fortaleciendo así su competencia social.

Por su parte, Rivera et al. (2019) en su tesis doctoral realizada en Colombia, desarrollaron un programa de entrenamiento enfocado en mejorar diversas habilidades sociales en estudiantes universitarios. El estudio de tipo descriptivo y experimental, tuvo como propósito identificar los efectos de dicha intervención en una muestra de

universitarios que presentaban dificultades para hablar en público, establecer relaciones sociales, regular sus emociones, trabajar en grupo, reconocer sus emociones, practicar la empatía, escuchar activamente, resolver conflictos, ejercer la autoeficacia y afrontar el miedo o la ansiedad.

Tras aplicar el programa, los resultados mostraron avances significativos en cada una de estas áreas, lo que confirma que las habilidades sociales no solo pueden entrenarse, sino que deben desarrollarse continuamente en el proceso educativo.

Enfoque Vivencial en el Entrenamiento en Habilidades Sociales

Del Prette y Del Prette (2024) proponen un modelo de entrenamiento en habilidades sociales (EHS) centrado en la experiencia vivencial, el cual se fundamenta en la idea de que las habilidades sociales pueden enseñarse y desarrollarse activamente mediante la práctica guiada, la reflexión crítica y el intercambio de retroalimentación dentro de un entorno social. Este modelo se implementa a través de intervenciones grupales estructuradas que buscan promover aprendizajes significativos, favoreciendo la interacción directa y la implicación emocional de los participantes,

Uno de los ejes centrales del enfoque es la exposición gradual a situaciones sociales simuladas, que se acompaña de técnicas como el modelado de conductas, el role-playing y el análisis de vivencias reales traídas por los propios integrantes del grupo (Del Prette y Del Prette (2024). A partir de estas experiencias, se estimula la reflexión sobre aspectos cognitivos, afectivos y conductuales que intervienen en cada interacción, facilitando la internalización de los aprendizajes y su posterior transferencia a situaciones reales del entorno cotidiano (Del Prette y Del Prette, 2024).

Del Prette y Del Prette (2024) sustentan una serie de principios metodológicos, el uso de experiencias emocionales como soporte para la aplicación de técnicas conductuales y cognitivas (instrucciones, refuerzos, moldeamiento, juego de roles y ensayo conductual). Dentro de este enfoque, adquieren relevancia las denominadas habilidades de proceso, que consisten en capacidades como observar y describir conductas y contingencias, brindar feedback constructivo, formular y responder preguntas, expresar reconocimiento y sentimientos positivos hacia otros miembros del grupo (Del Prette y Del Prette (2024).

Asimismo, se promueve activamente la variabilidad conductual, entendida como la ampliación del repertorio de respuestas sociales del individuo. Este aspecto posibilita contar con diversas alternativas conductuales que puedan ajustarse de manera flexible a diferentes contextos, interlocutores y demandas sociales (Del Prette & Del Prette, 2001). De este modo, se prioriza el desarrollo de un conjunto diverso de respuestas que aumenten la probabilidad de éxito en la vida cotidiana, considerando las contingencias específicas de cada ambiente (Del Prette & Del Prette, 2001; Del Prette & Del Prette, 2005).

Otro componente fundamental del modelo es el análisis funcional y la auto-observación. Estas herramientas permiten al individuo evaluar sus propias respuestas, identificar las variables que las controlan y regular su comportamiento en función de los objetivos interpersonales. La auto-observación, concebida como una habilidad metacognitiva y afectivo-conductual, implica la capacidad de registrar, interpretar y ajustar los propios pensamientos, emociones y acciones en las interacciones sociales (Del Prette & Del Prette, 2001). Este proceso requiere una

sensibilidad particular para captar señales sutiles del entorno social y responder de forma adecuada, lo cual resulta especialmente importante en situaciones complejas donde es necesario discriminar contingencias, evaluar recursos personales y prever consecuencias probables de las distintas respuestas posibles.

En cuanto al componente de las tareas para el hogar, se asignan tareas a todos los participantes con el objetivo de ejercitar habilidades de proceso, analizar la relación entre conductas y sus antecedentes y consecuencias, y fomentar el diálogo grupal mediado por el terapeuta. Además de facilitar la generalización de los aprendizajes, estas tareas permiten evaluar la capacidad de los participantes para afrontar demandas sociales cotidianas y ajustar sus respuestas según el contexto.

Se busca que las tareas estén graduadas en dificultad, evitando consecuencias punitivas y favoreciendo un moldeamiento progresivo con bajo margen de error. La evaluación de estas tareas en las sesiones permite, tanto al terapeuta como a los participantes, identificar las contingencias que refuerzan o dificultan la ejecución de conductas funcionales, promoviendo así la adquisición de habilidades sociales más complejas y adaptativas.

Plan de Trabajo

A continuación, se presenta el plan de intervención que se llevará a cabo a través de un entrenamiento dirigido a estudiantes de la Universidad Siglo 21, cuyo objetivo principal es contribuir a la disminución de la ansiedad ante los exámenes, mediante el fortalecimiento de habilidades sociales específicas.

El entrenamiento consta de una serie de seis encuentros, con una frecuencia semanal y una duración de 120 minutos cada uno. La modalidad será grupal, conformada por 10 estudiantes permitiendo una dinámica grupal suficientemente rica en interacciones, sin perder el carácter íntimo y manejable necesario para la participación activa, la observación, la retroalimentación y la vivencia emocional significativa (Del Prette y Del Prette, 2024). Se busca que los participantes generen un ambiente de confianza y se favorezca la cohesión grupal, aspectos fundamentales en el enfoque vivencial.

Actividad 1. Introducción sobre Ansiedad en Exámenes y Encuadre Grupal

El espacio donde se desarrollará la primera actividad, será un aula de la Universidad Siglo 21. La intervención comienza con una instancia de bienvenida, en la cual la psicóloga a cargo presenta la propuesta de entrenamiento, explicando sus objetivos, la duración del programa y la modalidad vivencial que lo caracteriza. Se busca generar un clima de confianza con los estudiantes.

A continuación, se lleva a cabo una dinámica de encuadre grupal, en la que se construyen de manera colectiva las normas de convivencia del grupo. La psicóloga promueve el respeto mutuo, la escucha activa, la confidencialidad de lo compartido y la participación voluntaria, aspectos fundamentales para sostener un espacio seguro y colaborativo durante todo el proceso.

Luego, la psicóloga procederá a la aplicación de un instrumento diagnóstico, El Cuestionario de Habilidades Sociales para Universitarios (CHS-U) (Morán et al., 2015), con el fin de evaluar el repertorio de habilidades sociales de cada participante. Este

instrumento funciona como un pretest que permitirá, posteriormente, observar los avances logrados tras el entrenamiento.

Posteriormente, se desarrolla una breve instancia teórica acompañada de apoyo visual, donde la psicóloga expone qué es la ansiedad ante exámenes, cómo se manifiesta y de qué manera impacta en el bienestar. En esta parte del encuentro se busca que los estudiantes comprendan los mecanismos implicados en sus experiencias de ansiedad y tomen conciencia de su influencia.

Finalmente, se introduce la técnica de role playing, mediante la escenificación de una situación evaluativa generadora de ansiedad, un examen oral. Dos participantes voluntarios actúan desde diferentes roles (estudiante, docente), delimitados por la psicóloga, para posteriormente realizar una reflexión grupal centrada en los aspectos emocionales y conductuales vivenciados. Esta actividad permite identificar señales físicas de ansiedad, reconocer pensamientos automáticos y reflexionar sobre las respuestas personales ante situaciones evaluativas.

Para cerrar la jornada, se propone una discusión grupal abierta, donde los estudiantes tienen la oportunidad de compartir sus experiencias y sensaciones derivadas de las actividades realizadas. La psicóloga facilita este espacio incitando la participación activa y promoviendo la anticipación de futuras conductas deseadas en situaciones evaluativas similares.

Ver Tabla 1 para las especificaciones de la primera actividad.

Tabla 1.*Ficha de la Actividad 1.*

Objetivo	Duración	Recursos
<ul style="list-style-type: none"> - Presentar formalmente el entrenamiento. - Realizar el Pretest diagnóstico 	2 horas.	<ul style="list-style-type: none"> ● Cuestionario impreso ● Proyector ● PDF de apoyo visual.

Actividad 2. Escucha Activa y Validación Interpersonal

La segunda actividad se desarrollará en un aula de la Universidad Siglo 21 e inicia con un breve repaso del encuentro anterior, estableciendo un puente entre esa experiencia y la temática central del día: la escucha activa y la validación interpersonal en el contexto universitario. Se destaca la relevancia de esta habilidad como recurso fundamental para la construcción de vínculos saludables, la expresión emocional adecuada y la reducción de malentendidos en situaciones académicas estresantes.

Posteriormente, se propone una dinámica vivencial en díadas denominada “El espejo”. En esta actividad, un miembro de la pareja relata una situación estresante vivida en el ámbito universitario (planteada por la psicóloga), mientras el otro escucha activamente. Luego, quien escuchó debe devolver una respuesta que incluya validación emocional, reconociendo lo expresado por su compañero. Esta práctica permite ejercitar

la empatía, la atención plena y la capacidad de sostener una escucha respetuosa y contenedora.

Una vez finalizada la dinámica, se abre un espacio de discusión grupal, donde se invita a los estudiantes a compartir las sensaciones experimentadas durante el ejercicio, así como los posibles obstáculos que surgieron al intentar escuchar con atención o validar al otro. Esta reflexión conjunta permite profundizar en los aprendizajes y detectar aspectos a mejorar, promoviendo una mayor conciencia sobre el propio estilo comunicacional.

La actividad culmina con un cierre que incluye una tarea para el hogar, la cual consiste en practicar la escucha activa con una persona cercana (compañero/a, familiar o amigo/a) y registrar la experiencia en una hoja destinada a tal fin. Esta actividad busca extender los aprendizajes más allá del espacio grupal, fomentando la generalización de la habilidad trabajada.

Ver Tabla 2 para las especificaciones de la segunda actividad.

Tabla 2.

Ficha de la Actividad 2.

Objetivo	Duración	Recursos
- Fortalecer la escucha activa y la validación interpersonal, para mejorar la	2 horas.	<ul style="list-style-type: none"> ● Hojas de registro ● Sillas ● Pizarra (para anotaciones de

interacción social y el apoyo entre pares.	discusión grupal).
---	-----------------------

Actividad 3. Asertividad y Conducta de Pedir Ayuda

El espacio del tercer encuentro será un aula de la Universidad Siglo 21. La psicóloga comienza con una introducción teórica orientada a diferenciar los principales estilos de comunicación, destacando el asertivo. A través de una exposición breve, se analizan sus implicancias en el ámbito académico y el efecto sobre las emociones, autoestima y relaciones interpersonales. Esta conceptualización permite que los estudiantes reconozcan sus propios patrones comunicativos y comprendan la importancia de desarrollar un estilo asertivo.

A continuación, se propone un juego de roles guiado titulado “Situaciones académicas”. Organizados en tríadas, los participantes representan una situación en la que un estudiante necesita pedir ayuda académica. Cada uno asume un rol diferente (estudiante, docente, observador), y se representan las diferentes formas de comunicación previamente explicadas. Con esta actividad la psicóloga busca generar conciencia sobre cómo varía el mensaje y el impacto emocional según el estilo comunicativo adoptado.

Finalmente, se abre una instancia de reflexión grupal en la que se discuten las diferencias observadas entre los estilos, la efectividad y posibles consecuencias emocionales. Se promueve el análisis crítico y la identificación de elementos que

favorecen una comunicación más clara, respetuosa y funcional en el contexto universitario.

Posteriormente, se lleva a cabo una práctica vivencial individual, en la cual cada estudiante redacta un pedido de ayuda real vinculado a su vida académica actual. Luego, lo ensayan en voz alta frente al grupo, recibiendo feedback constructivo de sus compañeros y de la psicóloga. Esta instancia permite integrar la teoría con la experiencia directa, fortaleciendo la habilidad para expresarse con claridad y firmeza.

Para concluir, se plantea una tarea domiciliaria que consiste en identificar una situación concreta donde se necesite solicitar ayuda, utilizando un estilo asertivo. Esta tarea tiene como objetivo extender la aplicación práctica del contenido en lo cotidiano.

Ver Tabla 3 para las especificaciones de la tercera actividad.

Tabla 3.

Ficha de la Actividad 3.

Objetivo	Duración	Recursos
- Fomentar conductas asertivas y el uso adaptativo de estrategias de ayuda, a fin de aumentar la autonomía y disminuir las conductas de evitación.	2 horas.	<ul style="list-style-type: none"> ● Fichas con situaciones académicas. ● PDF de apoyo visual. ● Hojas para pedidos de ayuda.

Actividad 4. Regulación Emocional y Manejo de Críticas

El espacio donde se desarrollará la cuarta actividad, será un aula de la Universidad Siglo 21. Esta actividad busca activar el pensamiento reflexivo y el autocontrol emocional, visibilizando experiencias comunes dentro del ámbito universitario.

La actividad se inicia con una introducción en formato de debate guiado, en la cual se invita a los estudiantes a compartir situaciones académicas que les hayan generado frustración o en las que hayan recibido críticas.

A partir de lo conversado, se realiza el sorteo de diferentes escenas donde cada estudiante recibe una crítica injusta o enfrenta la frustración académica. Luego de la lectura en voz alta de cada tarjeta, la psicóloga propone dos formas de responder: una impulsiva y otra con mayor regulación emocional y abre a debate las consecuencias de cada una. Esto permite evidenciar las consecuencias de ambas respuestas en términos del clima relacional y del bienestar personal.

Luego se introduce la estrategia STOP (Stop, Take a breath, Observe, Proceed) a través de un apoyo visual. La misma es una técnica breve de autorregulación emocional que promueve la pausa consciente ante situaciones desafiantes. La psicóloga explica su significado paso a paso y lo presenta visualmente en un afiche para facilitar su comprensión y memorización.

Seguidamente, se lleva a cabo un role playing individual, donde cada estudiante ensaya la estrategia STOP al enfrentarse a la escena de críticas planteada anteriormente.

Tras cada representación, el grupo ofrece retroalimentación constructiva, permitiendo fortalecer la habilidad de regular emociones y aumentar la confianza en contextos reales.

Para cerrar el encuentro, se propone una meditación breve de regulación emocional, realizada en colchonetas y guiada por la psicóloga, con el objetivo de reforzar el registro corporal y emocional del estado de calma y autocuidado.

Finalmente, se asigna una tarea para el hogar, que consiste en aplicar la estrategia STOP ante una situación cotidiana que genera frustración y reflexionar por escrito sobre la experiencia vivida. Esta actividad tiene como fin consolidar el aprendizaje de la técnica y favorecer su incorporación al repertorio de habilidades sociales.

Ver Tabla 4 para las especificaciones de la cuarta actividad.

Tabla 4.

Ficha de la Actividad 4.

Objetivo	Duración	Recursos
- Incrementar las estrategias de regulación emocional y manejo de críticas de los estudiantes frente a situaciones de exámen.	2 horas.	<ul style="list-style-type: none"> ● Tarjetas con críticas frecuentes ● PDF de apoyo visual ● Afiche ● Colchonetas

-
- Música
-

Actividad 5. Planificación Grupal y Cooperación Académica

El espacio donde se desarrollará la siguiente actividad, será un aula de la Universidad Siglo 21. Este encuentro tiene como objetivo central fortalecer las habilidades de cooperación y planificación, identificadas como recursos clave para reducir la ansiedad en contextos evaluativos.

La actividad inicial, titulada “Desafío grupal”, propone que los estudiantes trabajen en pequeños grupos para organizar un plan de estudio frente a una materia percibida como difícil. Esta consigna busca simular una situación de presión cognitiva y emocional similar a la que viven habitualmente, con el propósito de observar su dinámica grupal espontánea.

Para estructurar la experiencia, se realiza una asignación de roles específicos en tarjetas dentro de cada equipo: coordinador, gestor de tiempos y relator. Esta distribución permite que cada estudiante asuma una función clara, lo que facilita tanto el desarrollo de la tarea como la observación posterior de los estilos de comunicación, liderazgo y resolución de conflictos que emergen.

Durante la actividad, se abordan y discuten las diferencias individuales en cuanto a prioridades, estrategias y formas de tomar decisiones, lo cual da lugar al surgimiento de conflictos o tensiones propias del trabajo grupal. La psicóloga acompaña

este proceso promoviendo el respeto por la diversidad de perspectivas y el uso de habilidades de escucha, negociación y consenso.

Una vez finalizada la tarea, se propone una reflexión final de la evaluación vivencial, en la que el grupo analiza colectivamente los estilos de cooperación y comunicación puestos en juego durante la actividad. Esta instancia permite identificar tanto fortalezas como aspectos a mejorar y promueve la planificación organizada y colaborativa.

Finalmente, se asigna una tarea domiciliaria grupal (a elección), que consiste en aplicar lo aprendido a la planificación real de una materia o período de exámenes, utilizando las hojas de planificación y los roles sugeridos anteriormente.

Ver Tabla 5 para las especificaciones de la quinta actividad.

Tabla 5.

Ficha de la Actividad 5.

Objetivo	Duración	Recursos
<ul style="list-style-type: none"> - Promover el trabajo cooperativo y la planificación grupal para reforzar la organización académica de los estudiantes. 	2 horas.	<ul style="list-style-type: none"> ● Hojas de planificación ● Tarjetas de rol ● Cronómetros

Actividad 6. Cierre, Reflexión y Evaluación

El espacio donde se desarrollará la siguiente actividad, será un aula de la Universidad Siglo 21 y el tiempo de duración aproximado para el encuentro será de 120 minutos.

El encuentro final del entrenamiento está orientado a evaluar los cambios alcanzados, consolidar los aprendizajes y cerrar el proceso grupal de manera significativa. El mismo se inicia con la aplicación de El Cuestionario de Habilidades Sociales para Universitarios (CHS-U) (Morán et al., 2015), en modo de posttest repitiendo los mismos instrumentos utilizados al comienzo, con el fin de identificar posibles avances en las competencias sociales trabajadas durante las sesiones.

Luego, se propone una dinámica simbólica titulada “Un camino de Aprendizajes”. A cada estudiante se le entrega una cartulina con forma de huella de zapato, en la que deberá escribir una habilidad social que haya desarrollado durante el entrenamiento, acompañada de una acción concreta que se compromete a realizar con esa habilidad en el ámbito académico o personal.

A continuación, los participantes serán invitados a colocar su huella en una cartulina en forma de camino, armando entre todos una línea continua representando el recorrido compartido durante el entrenamiento. Cada señal representa un aprendizaje y constituye una parte del camino personal y colectivo hacia un afrontamiento saludable de futuras situaciones académicas.

Una vez completado el camino de aprendizajes, se abrirá una ronda de reflexión final, en la que los estudiantes podrán compartir sus experiencias, aprendizajes y

emociones vividas durante el entrenamiento y cómo se proyectan a futuro con lo aprendido. Luego, se les pedirá que completen el cuestionario de satisfacción, con el fin de favorecer e integrar el proceso, y evaluar el impacto del entrenamiento en habilidades sociales en los estudiantes.

La jornada concluye con una devolución general de la psicóloga, resaltando los logros grupales y destacando la evolución observada a lo largo de las actividades del entrenamiento. Por último, se agradece el compromiso y tiempo de cada estudiante.

Ver Tabla 6 para las especificaciones de la sexta actividad.

Tabla 6.

Ficha de la Actividad 6.

Objetivo	Duración	Recursos
<ul style="list-style-type: none"> - Realizar el Postest y cuestionario de satisfacción. - Dar un cierre significativo al entrenamiento y reflexionar sobre los aprendizajes adquiridos. 	2 horas.	<ul style="list-style-type: none"> ● Cuestionarios impresos (postest) y digitales (Google Forms). ● Cartulina en forma de camino ● Cartulina en forma de zapato ● Plasticola

Cronograma

Semanas	1	2	3	4	5	6
Actividad 1 Introducción sobre Ansiedad en Exámenes y Encuadre Grupal						
Actividad 2 Escucha Activa y Validación Interpersonal						
Actividad 3 Asertividad y Conducta de Pedir Ayuda						
Actividad 4 Regulación Emocional y Manejo de Críticas						
Actividad 5 Planificación Grupal y Cooperación Académica						
Actividad 6 Cierre, Reflexión y Evaluación						

Figura 2. *Cronograma de actividades.*

Las actividades del entrenamiento se desarrollan una vez por semana, y cada encuentro tiene una duración de 120 minutos.

Recursos

El plan de intervención contará con recursos humanos, materiales y tecnológicos que facilitarán el desarrollo efectivo de las actividades propuestas. En cuanto a los recursos humanos, la figura central será la psicóloga, quien debe poseer formación en intervención clínica y experiencia en trabajo grupal, así como en entrenamiento de habilidades sociales con enfoque vivencial. Los participantes serán 10 estudiantes de la Universidad Siglo 21, que asistirán a las sesiones de manera voluntaria.

Respecto a los recursos materiales, se utilizarán impresiones del *Cuestionario de Habilidades Sociales para Universitarios (CHS-U)*, elaborado por Morán et al., 2015, para la evaluación diagnóstica inicial (pretest) y final (postest). La psicóloga se encarga de los diferentes materiales en formato PDF y cuestionario de satisfacción en Google Forms. Para las diferentes dinámicas de role playing, dispondrá de fichas y tarjetas con situaciones académicas simuladas, y con frases de diversas críticas.

Se utilizarán hojas de planificación, tarjetas de roles, diferentes formas en cartulina, también afiche, marcadores y plasticola. Además, se necesitarán colchonetas para la práctica de técnicas de relajación y meditación guiada. Para facilitar el manejo del tiempo en las actividades grupales y dinámicas, se utilizará el cronómetro de los celulares de los estudiantes. Se escucharán diferentes tipos de música en el entrenamiento y se reproducirá a través del parlante, que voluntariamente, dispone la psicóloga.

La Universidad Siglo 21 aporta el proyector, el cual será fundamental para las presentaciones teóricas de los encuentros. Además, se utilizará la pizarra del aula correspondiente para registrar los aportes surgidos en las discusiones grupales.

Presupuesto

En cuanto al entrenamiento, se deben tener en cuenta los aranceles relacionados al área educacional, específicamente al área promoción y prevención. El presupuesto total estimado es de \$29.800 por hora. Los encuentros tienen un total de 12 horas, por lo que el costo aproximadamente será de \$357.600.

Este presupuesto está alineado con los honorarios mínimos establecidos por el Colegio de Psicólogos de Córdoba (Resolución N°001/25).

Tabla 7.

Presupuesto

Concepto	Detalle	Costo (en pesos)
Hojas	1 block de hojas	\$4.000
Impresiones (roles, fichas, planificación, críticas, registro)	-	\$5.000
Cartulina	2 block de cartulinas	\$10.000
Marcadores	4 marcadores p/pizarra	\$10.000
Plasticola	1 plasticola	\$3.500
Afiche	1 afiche	\$1.500
TOTAL		\$34.000

Lo detallado anteriormente se suma en conjunto, dando un costo total de \$391.600 para llevar a cabo el plan de acción del entrenamiento. Este cálculo considera todos los costos relevantes, incluyendo los honorarios de la psicóloga, materiales y gastos adicionales.

Evaluación

La evaluación del presente plan de intervención permite valorar el grado de cumplimiento de los objetivos propuestos, así como los cambios alcanzados por los participantes a lo largo del proceso.

Durante el primer encuentro se aplicará el instrumento Cuestionario de Habilidades Sociales para Universitarios (CHS-U), a modo de pretest, con el fin de establecer un diagnóstico inicial de habilidades sociales y del grado de ansiedad que manifiestan los participantes en situaciones de examen (Ver Apéndice C). Este diagnóstico permitirá identificar las necesidades particulares del grupo, ajustar las intervenciones y facilitar la comparación con los resultados obtenidos al finalizar el programa.

El Cuestionario de Habilidades Sociales para Universitarios (CHS-U), elaborado por Morán et al. (2015), cuenta con 20 reactivos, en una Escala Likert de cinco puntos que van desde 1 (nunca o de vez en cuando) a 5 (siempre o casi siempre). Los ítems se agrupan formando una estructura de cinco factores. El primer factor se denomina Habilidades Sociales Académicas (1-4), por ejemplo, “Si encuentro que me han corregido mal un examen, le solicito al profesor que lo revise”. El segundo factor se denomina Habilidades de Oposición Asertiva (5-8), por ejemplo, “Si en un comercio me tratan mal comunico mi disconformidad al encargado”. El tercer factor se trata de Habilidades Sociales Empáticas y de expresión de sentimientos positivos (9-12), por ejemplo, “Si un amigo se siente mal por algo que dije o hice, le pido disculpas”. El cuarto factor son Habilidades para el abordaje Afectivo-Sexual (13-16), por ejemplo, “Al sentir deseos de conocer a alguien a quien no fui presentado(a), yo mismo me

presento”. Por último, el quinto factor son Habilidades conversacionales (17-20), por ejemplo, “Mientras estoy en la fila de un banco inicio conversaciones con otras personas”.

Se espera observar cambios principalmente en los factores de Habilidades Sociales Académicas y Habilidades de Oposición Asertiva, dado que ambos se relacionan directamente con los objetivos del plan: por un lado, desenvolverse de manera más eficaz en contextos académicos, expresando ideas, realizando preguntas o solicitando aclaraciones; y por otro, manifestar opiniones o desacuerdos de manera adecuada y respetuosa, lo cual resultaría fundamental para disminuir la evitación y afrontar con mayor seguridad las situaciones evaluativas.

Durante cada una de las seis actividades, se llevará a cabo una evaluación procesual, mediante técnicas de observación participativa por parte de la psicóloga, autorregistros breves y devoluciones grupales. Se utilizarán grillas de observación para identificar conductas relacionadas con las habilidades entrenadas. Además, se fomentará la reflexión sobre las prácticas realizadas a través de instancias de discusión guiada y tareas domiciliarias, que funcionarán como herramientas de seguimiento.

En la última actividad, se volverá a administrar el Cuestionario de Habilidades Sociales para Universitarios (CHS-U) (Morán et al., 2015) a modo de posttest, con el fin de comparar los resultados con el diagnóstico inicial y valorar el impacto del entrenamiento de habilidades sociales. Como medida complementaria, se aplicará un Cuestionario de Satisfacción (Apéndice D) a través de Google Forms, con el fin de conocer la percepción de los estudiantes acerca de la utilidad de la intervención, su influencia en la reducción de la ansiedad y la posibilidad de transferir las herramientas

trabajadas a futuras instancias evaluativas. La inclusión de este cuestionario permite incorporar una dimensión subjetiva de los alumnos, vinculada al bienestar percibido y a la autoeficacia académica, enriqueciendo la evaluación objetiva del CHS-U y ofreciendo una mirada integral del impacto del entrenamiento.

Resultados Esperados

Luego de la implementación del entrenamiento en habilidades sociales con modalidad vivencial, se espera que los estudiantes de la Universidad Siglo 21 presenten un aumento de habilidades sociales específicas y una disminución en la ansiedad ante exámenes.

Se estima un aumento en el uso de estrategias adaptativas, tales como el pedido de ayuda y el trabajo en equipo. Esto favorece una mayor capacidad de escucha activa y validación interpersonal, promoviendo vínculos empáticos entre pares, lo cual puede contribuir a reducir la evitación y la percepción de amenaza durante exámenes.

Asimismo, se espera una mejora en la regulación emocional, especialmente ante críticas o resultados académicos frustrantes, fortaleciendo la capacidad de afrontamiento. Por otro lado, la incorporación de actividades grupales orientadas al trabajo cooperativo y a la planificación académica, podrían favorecer a la organización individual y colectiva de los estudiantes.

Conclusión

Este plan de intervención ha sido elaborado con el propósito de abordar de manera integral la problemática de la ansiedad ante exámenes en estudiantes

universitarios, a partir del fortalecimiento en habilidades sociales. Este enfoque permite mejorar el rendimiento académico, también potenciar la confianza, el vínculo entre pares y la calidad de vida estudiantil.

Entre las principales fortalezas de esta propuesta, se subraya su viabilidad práctica, ya que se estructura en seis sesiones de 120 minutos que resultan factibles y adaptables a la dinámica académica universitaria. También se destaca su rigor teórico, sustentado en el Modelo Vivencial de Del Prette y Del Prette (2024), reconocido como una estrategia eficaz para la adquisición de competencias sociales y la reducción de la ansiedad, promoviendo el aprendizaje significativo y la transferencia de lo aprendido a situaciones reales simuladas.

La intervención posee una relevancia contextual significativa, dado que surge como respuesta a una necesidad identificada en la población estudiantil de la Universidad Siglo 21, asegurando pertinencia, aplicabilidad y coherencia con la demanda real del alumnado. La inclusión de instrumentos de evaluación pre y post intervención y el cuestionario de satisfacción, permite medir su efectividad, fomentar la autoobservación y la toma de conciencia de los estudiantes sobre las propias competencias sociales.

Entre las limitaciones identificadas, se encuentra la posible resistencia inicial de algunos estudiantes a participar activamente en las dinámicas grupales. En este sentido, sería útil ajustar la metodología en función de los resultados obtenidos, incluyendo actividades de seguimiento que permitan reforzar la internalización de las habilidades sociales en el mediano y largo plazo. Por último, se destaca la importancia de articular

esta propuesta con los dispositivos institucionales ya existentes, como el Gabinete de Bienestar, consolidando un enfoque integral en el acompañamiento de los estudiantes.

A futuro, se espera que esta propuesta pueda ser replicada y adaptada a otras carreras o contextos educativos similares, como un recurso válido para el abordaje preventivo en salud mental en el ámbito universitario. Asimismo, se considera relevante desarrollar investigaciones futuras que evalúen la eficacia del plan a través de diseños longitudinales, o con modalidad virtual, para ampliar la aplicabilidad.

Referencias

- Abramo, G., & Deste, P. (2020). *Mental health and well-being of university students: A bibliometric review*. *Frontiers in Psychology*, *11*, 1226.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01226>
- Álvarez, J., Aguilar, J., & Lorenzo, J. (2012). *Test anxiety in university students: Relationships with personal and academic variables*. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, *10*(1), 333–354.
- Asociación Estadounidense de Psiquiatría. (2013). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales* (5.^a ed.). American Psychiatric Publishing.
- Ames, D., Maissen, L. B., & Brockner, J. (2012). *The role of listening in interpersonal influence*. *Journal of Research in Personality*, *46*(3), 345–349.
- Ángeles, Y. N., & Pérez, S. L. (2023). *Ansiedad y habilidades sociales en estudiantes del primer año de la Escuela de Educación Superior Técnica Profesional de la Policía Nacional del Perú Huancayo - Junín 2022* [Tesis de pregrado, Universidad Continental]. Repositorio Institucional Continental.
<https://hdl.handle.net/20.500.12394/13257>
- Arch, J. J., & Craske, M. G. (2006). *Mechanisms of mindfulness: Emotion regulation following a focused breathing induction*. *Behaviour Research and Therapy*, *44*(12), 1849–1858.
- Arhuis-Inca, W., & Ipanaqué-Zapata, M. (2023). *The relationship between social skills, psychological well-being, and academic performance in university students in*

Chimbote, Peru. *Revista Eletrônica Educare*, 27(2), 1–14.

<https://doi.org/10.15359/ree.27-2.15848>

Bandura, A. (1982). *Self-efficacy mechanism in human agency*. *American Psychologist*, 37(2), 122–147. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.37.2.122>

Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice-Hall.

Bandura, A. (1987). *Pensamiento y acción*. Martínez Roca.

Bandura, A. (1997a). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.

Bandura, A. (Ed.). (1997b). *Self-efficacy in changing societies*. Cambridge University Press.

Bisquerra, R. (2020). *Educación emocional*. RIEEB. <https://bit.ly/3RY6kct>

Borja, G., Martínez, J., Barreno, S., & Haro, O. (2021). *Factores asociados al rendimiento académico: Un estudio de caso*. *Revista Educare*, 25(3), 54–77. <https://doi.org/10.46498/reduipb.v25i3.1509>

Bornschlegl, M., Meldrum, K., & Caltabiano, N. J. (2020). *Variables related to academic help-seeking behaviour in higher education: Findings from a multidisciplinary perspective*. *Review of Education*, 8(2), 486–522. <https://doi.org/10.1002/rev3.3196>

Bortolatto, M. O., Von Borowski, S. B., Alves da Costa, J., & Machado Lopes, F. (2024). *Treinamento em habilidades sociais para universitários: Um*

estudo-piloto. Revista Brasileira de Terapias Cognitivas, 20.
https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1808-56872024000100515&script=sci_arttext

Brook, C. A., & Willoughby, T. (2015). *The social ties that bind: Social anxiety and academic achievement across the university years. Journal of Youth and Adolescence, 44*, 1139–1152. <https://doi.org/10.1007/s10964-015-0262-8>

Caballo, V. (2007). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales.* Siglo Veintiuno.

Caballo, V. E., Salazar, I. C., Garrido, L., Iurrtia, M., & Hofmann, S. (2018). *Programa de intervención multidimensional para la ansiedad social (IMAS): Libro del terapeuta.* Pirámide.

Caballo, V. E., Salazar, I. C., Iurrtia, M. J., Arias, B., Hofmann, S. G., & CISO-A Research Team. (2012). *The multidimensional nature and multicultural validity of a new measure of social anxiety: The Social Anxiety Questionnaire for Adults. Behavior Therapy, 43*, 313–328.

Caballo, V. E., Salazar, I. C., Iurrtia, M. J., Arias, B., Hofmann, S. G., & CISO-A Research Team. (2014). *Differences in social anxiety between men and women across 18 countries. Personality and Individual Differences, 64*, 35–40.

Caballo, V. E., Salazar, I. C., & Hofmann, S. G. (2019). *Una nueva intervención multidimensional para la ansiedad social: El programa IMAS. Psicología Conductual, 27*(1), 149–172.

- Caballo, V. E., Salazar, I. C., Olivares, P., Irurtia, M. J., Olivares, J., & Toledo, R. (2014). *Evaluación de las habilidades sociales: Estructura factorial y otras propiedades psicométricas de cuatro medidas de autoinforme*. *Behavioral Psychology / Psicología Conductual*, 22(3), 375–399. https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2019/08/01.Caballo_Evaluacion_22-3oa.pdf
- Contreras, A., Esguerra, G., Espinosa, L., & Rodríguez, M. (2005). *Manual de habilidades sociales: Desarrollo de conductas de autoafirmación y relaciones interpersonales positivas*. Universidad de La Sabana.
- Del Prette, A., & Del Prette, Z. A. P. (2001). *Psicologia das relações interpessoais: Vivências para o trabalho em grupo*. Vozes.
- Del Prette, A., & Del Prette, Z. A. P. (2005). *A importância das tarefas de casa como procedimento para a generalização e validação do treinamento de habilidades sociais*. En J. H. Guilhardi & N. C. Aguirre (Orgs.), *Primeiros passos em análise do comportamento e cognição* (pp. 67–74). ESETEC.
- Del Prette, A., & Del Prette, Z. A. P. (2024). *Psicologia das relações interpessoais e habilidades sociais: Vivências para o trabalho em grupo* (7.^a ed.). Vozes.
- Domínguez, S. (2018). *Afrontamiento ante la ansiedad preexamen y autoeficacia académica en estudiantes de ciencias de la salud*. *Educación Médica*, 19, 39–42. <https://doi.org/10.1016/j.edumed.2016.07.007>
- Graham, S., & Taylor, A. Z. (2014). Anxiety in Education. *International Handbook of Emotions in Education*, 275–298. <https://doi.org/10.4324/9780203148211-20>

- Gresham, F. M. (2011). *Análise do comportamento aplicada às habilidades sociais*. En A. Del Prette & Z. A. P. Del Prette (Orgs.), *Psicologia das habilidades sociais: Diversidade teórica e suas implicações* (2.ª ed., pp. 17–66). Vozes.
- Heimberg, R. G. (2002). *Cognitive-behavioral therapy for social anxiety disorder: Current status and future directions*. *Biological Psychiatry*, 51, 101–108.
[https://doi.org/10.1016/S0006-3223\(01\)01183-0](https://doi.org/10.1016/S0006-3223(01)01183-0)
- Hekmati, I., Abdollahpour Ranjbar, H., Eskin, M., Drake, C. E., & Jobson, L. (2021). The moderating role of experiential avoidance on the relationship between cognitive fusion and psychological distress among Iranian students. *Current Psychology*, 1- 8.
- Kinkead, A., Garrido, L. & Uribe, N. (2011). Modalidades evaluativas en la regulación emocional: aproximaciones actuales. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 20(1), 29-39. <https://bit.ly/47bav9r>
- Ley Nacional de Salud Mental N.º 26.657. (2010). *Boletín Oficial de la República Argentina*.
<http://servicios.infoleg.gob.ar/infolegInternet/anexos/175000-179999/175977/norma.htm>
- López-Angulo, Y., Pérez-Villalobos, M. V., Cobo-Rendón, R. C., & Díaz-Mujica, A. E. (2020). *Apoyo social, sexo y área del conocimiento en el rendimiento académico autopercebido de estudiantes universitarios chilenos*. *Formación Universitaria*, 13(3), 11–18. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-50062020000300011>

- Maldonado, M. A., García, A. G., Crespo, J. M. A., Alós, F. J., & Osella, E. M. M. (2022). Competencia oral y ansiedad: entrenamiento y eficacia en estudiantes universitarios. *Revista Latina de Comunicación Social*, (80), 401-434.
- Mamani, J. I. (2019). Dependencia emocional y ansiedad social en los estudiantes de dos instituciones educativas de Lima Sur [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma del Perú]. *Repositorio Universidad Autónoma del Perú*.
<https://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/20.500.13067/921>
- Mamani, J. (2021). Programa de habilidades sociales en niños de 7 a 11 años del centro psicoterapéutico Ajayu. [Tesis Doctoral, Universidad Mayor de San Andrés].
Repositorio Institucional.
<http://repositorio.umsa.bo/xmlui/handle/123456789/25945>
- Martínez, R., González, C., Campoy, P., García-Sánchez, Á., & Ortega-Mier, M. (2014). Do classes in cooperative classrooms have a positive influence on creativity and teamwork skills for engineering students. *International Journal of Engineering Education*, 30(6), 1729-1740.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7377523>
- Medrano, L. (2008). Habilidades sociales académicas: su relación con el rendimiento y la ansiedad ante los exámenes.
- Montelongo, M. A. Q., Córdoba, E. P., & Gutiérrez, S. C. (2009). La relación entre la autoeficacia y la ansiedad ante las ciencias en estudiantes del nivel medio superior. *Revista Internacional de Ciencias Sociales y Humanidades, SOCIOTAM*, 19(2), 69-91.

- Montes, C., Heinicke, M., & Geierman, D. (2019). Awareness training reduces college students' speech disfluencies in public speaking. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 52(3), 746-755. <https://doi.org/10.1002/jaba.569>
- Monjas, M.I. (2020). Programa de enseñanza de habilidades de interacción social (PEHIS) para niños y niñas en edad escolar (12ª edición). CEPE. (Original publicado en 1993).
- Monjas, M. I. (2021). *Programa de relaciones positivas (PRP): Promoción de competencias socioemocionales*. Pirámide.
- Moreno, M., Tezón, M., Rivera, T., Durán, S., & Parra, M. (2018). *Autoestima: Desarrollo de la autonomía personal en estudiantes del área técnica*. *Revista Espacios*, 39(7), 22. <http://www.revistaespacios.com/a18v39n07/18390722.html>
- Morán, V. E., Olaz, F. O., & Del Prette, Z. A. P. (2015). *Cuestionario de habilidades sociales para universitarios (CHS-U)*. Universidad Nacional de Córdoba.
- Morán, V. E. (2017). *Modelo de ansiedad social en estudiantes universitarios* [Tesis doctoral no publicada]. Universidad Nacional de Córdoba.
- Moreta-Herrera, R., Durán-Rodríguez, T. & Villegas-Villacrés, N. (2018). Regulación emocional y rendimiento como predictores de la procrastinación académica en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología y Educación*, 13(2), 155-166. <https://doi.org/10.23923/rpye2018.01.166>
- Moreta-Herrera, R., Zambrano-Estrella, J., Sánchez-Vélez, H., y Naranjo-Vaca, S. (2021). Salud mental en universitarios del Ecuador: síntomas relevantes,

diferencias por género y prevalencia de casos. *Pensamiento psicológico*, 19(1).

<https://doi.org/10.11144/Javerianacali.PPSI19.smue>

Moreu, P. (2014). Habilidades Sociales: propuesta de intervención (Trabajo de grado).

Universidad de Zaragoza, España.

Olaz, F.O., Medrano L., Greco M.E. y Del Prette Z.A.P. (2009). Argentinean Adaptation of the Social Skills Inventory IHS-Del-Prette. *The Spanish Journal of Psychology*, 12, 756-766

Olaz, F. (2011). Contribuições da Teoria Social Cognitiva de Bandura para o Treinamento de Habilidades Sociais. En A. Del Prette & Z. A. P. Del Prette (Orgs.), *Psicologia das habilidades sociais: Diversidade teórica e suas implicações* (2ª ed., pp. 109–148). *Petrópolis: Vozes.*

Orejudo, S., Ramos, T, Nuño, J., Fernández-Turrado, T. y Herrero, M. (2006). Miedo a hablar en público. Implicaciones para el entorno académico en un contexto de reforma universitaria. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 59, 257- 276.

Orejudo, S., Nuño, J., Fernández-Turrado, T., Ramos, T. y Herrero, M. L. (2007). Participación del alumnado universitario en el aula. Una investigación sobre el temor a hablar en público en grandes grupos. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 21, 145-160.

Orejudo, S., Puyuelo, M., Fernández-Turrado, T., & Ramos, T. (2008). Autoeficacia para hablar en público y miedo escénico en estudiantes universitarios. *Análisis y Modificación de Conducta*, 34(151), 229–245.

- Pineda, D. (2018). Procesos transdiagnósticos asociados a los síntomas de los trastornos de ansiedad y depresivos [Tesis doctoral, Universidad Nacional de Educación a Distancia]. *Repositorio de tesis de la Universidad Nacional de Educación a Distancia*.
http://e-spacio.uned.es/fez/eserv/tesisuned:ED-PgPsiSal-Dpineda/PINEDA_SA_NCHEZ__DAVID_Tesis.pdf
- Pulido, F. & Herrera, F. (2017). La influencia de las emociones sobre el rendimiento académico. *Ciencias Psicológicas*, 11(1), 29-39.
<https://doi.org/10.22235/cp.v11i2.1344>
- Puustinen, M. (2013). La demande d'aide chez l'élève: Avancées conceptuelles, méthodologiques et nouvelles données. *Editions L'Harmattan*.
- Rivera, J., Lay, N., Moreno, M., Pérez, A., Rocha, G., Parra, M., Duran, S., García, J., Redondo, O., y Torres, E. (2019). Programa de entrenamiento para desarrollar habilidades sociales en estudiantes universitarios Training program to develop social skills in university students. *Revista ESPACIOS*, 40(31), 1-15.
- Rodríguez, A. (2021). Desarrollo de habilidades sociales a través del trabajo colaborativo. Una intervención con alumnos universitarios. (Tesis de maestría). *Universidad de Guadalajara, México*.
- Rosário, P., Núñez, J. C., Salgado, A., González-Pienda, J. A., Valle, A., Joly, C., & Bernardo, A. (2008). *Ansiedad ante los exámenes: Relación con variables personales y familiares*. *Psicothema*, 20(4), 563–570.

- Sánchez, R. G., y Ñañez, M. V. (2022). Percepción del trabajo en equipo y de las habilidades sociales en estudiantes universitarios. *Puriq*, 4, e265. <https://doi.org/10.37073/puriq.4.265>
- Simpson, T., Holden, K., Merrick, D., Dawson, S., & Bedford, L. (2019). Does video feedback & peer observation offer a valid method of reinforcing oral presentation training for undergraduate biochemists? *Higher Education Pedagogies*, 4(1), 262-283. <https://doi.org/10.1080/23752696.2019.1587717>
- Stolkiner, A. & Ardila Gómez, S. E. (2012). Conceptualizando la salud mental en las prácticas: consideraciones desde el pensamiento de la medicina social/salud colectiva latinoamericanas. *Polemos, Vertex*; 23; 101; 1-2012; 57-67. <http://hdl.handle.net/11336/195112>
- Stravynski, A., Kyparissis, A., & Amado, D. (2010). Social phobia as a deficit in social skills. In S. G. Hofmann, P. M DiBartolo, From Social Anxiety to Social Phobia: Multiple Perspectives (pp. 107–129). *Oxford, UK: Elsevier*.
- UNESCO. (2024). *Nuevo informe: Apoyando la salud mental de los estudiantes de educación superior*.
- Universidad Siglo 21 (2019). Seminario Final de Psicología. <https://siglo21.instructure.com/courses/18993/pages/plan-de-intervencionmodulo-0#org5>
- Villalobos, C., Bonnefoy, C., Cabrera, A., Peine, S., Makaya, K., Baqueano, M., & Jiménez, J. (2012). Problemas de salud mental en alumnos universitarios de

primer año de Concepción, Chile. *Annals of Psychology*, 28(3), 797-804.
<http://dx.doi.org/10.6018/analesps.28.3.156071>

Zamora, R., Vélez, J., Páez-H., Coba, J., Cano, C., & Martínez, O. (2017). *Implementación de un recurso educativo abierto a través del modelo del diseño universal para el aprendizaje teniendo en cuenta evaluación de competencias y las necesidades individuales de los estudiantes. Revista Espacios*, 38(5).
<http://www.revistaespacios.com/a17v38n05/17380503.html>

Zamora, E., Del Valle, E., Andrés, M., Introzzi, A., y Richard's, M. (2020). Adaptación y evidencias de validez de la Escala de Estilos de Respuesta en niños argentinos. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 7(1), 16-22.
<https://doi.org/10.21134/rpcna.2020.07.1.2>

Apéndice

Apéndice A:

Encuestas realizadas a estudiantes de la carrera psicología, de la Universidad

Siglo 21.

Ansiedad Social en estudiantes de la Universidad Siglo 21, de la carrera Psicología.

En un marco de elaboración del Trabajo Final de Grado, se realiza la siguiente encuesta con el objetivo de recabar información acerca de los estudiantes de la carrera Psicología, de la Universidad Siglo 21.

* Indica que la pregunta es obligatoria

Edad *

Tu respuesta

En una escala del 1 al 5, ¿qué grado de ansiedad te generan las evaluaciones que implican exposición oral? *

1 2 3 4 5

Nada de Ansiedad Ansiedad muy alta

¿Has experimentado alguno de los siguientes síntomas antes o durante evaluaciones orales o escritas? (podés marcar más de una) *

- Sudoración excesiva
- Palpitaciones
- Temblor o voz entrecortada
- Bloqueo mental
- Dificultad para respirar
- Pensamientos negativos sobre tu desempeño
- Evito participar por miedo a equivocarme
- Ninguno
- Otro: _____

¿Consideras que estas emociones o síntomas afectan tu desempeño académico? ¿De que manera? *

Tu respuesta

Siguiendo a American Psychiatric Association (2013), se define "Ansiedad Social" * como un temor o ansiedad intensos en situaciones sociales donde un individuo está expuesto a la posible evaluación por parte de otras personas. ¿Consideras que sería útil contar con herramientas o espacios para trabajar sobre la ansiedad social en el contexto académico?

- Si
- No
- Tal vez

Si tu respuesta fue "Si", ¿qué estrategia propondrías para el abordaje de esta temática?

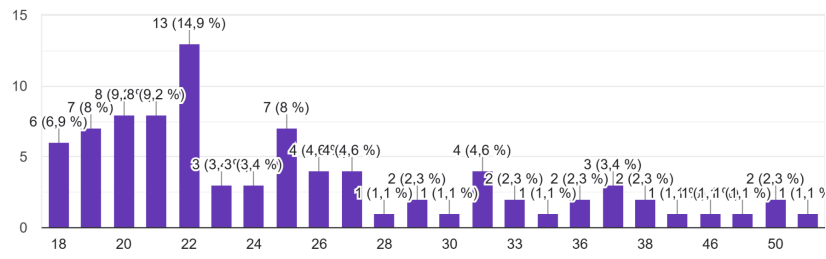
Tu respuesta

Apéndice B:

Resultados de las Encuestas realizadas a estudiantes de la carrera psicología, de la Universidad Siglo 21.

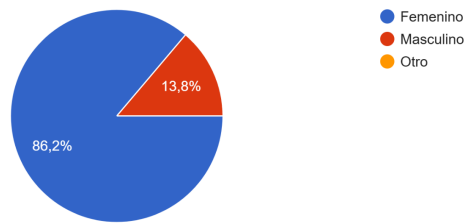
Edad

87 respuestas



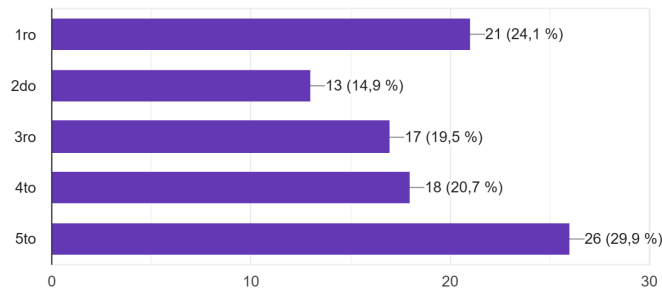
Sexo

87 respuestas



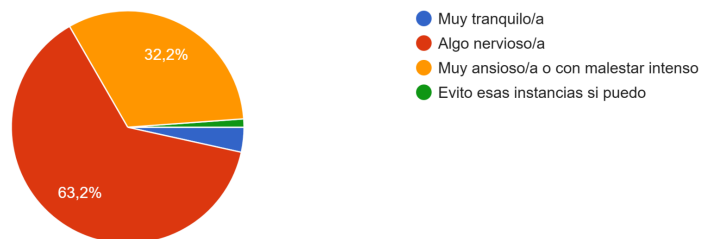
¿Que año estás cursando actualmente?

87 respuestas



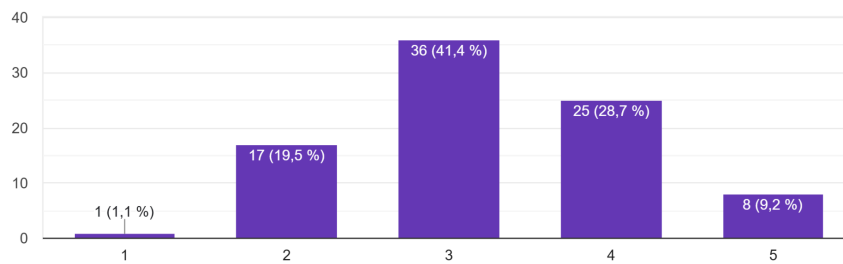
¿Cómo te sentís, generalmente, antes de un examen?

87 respuestas



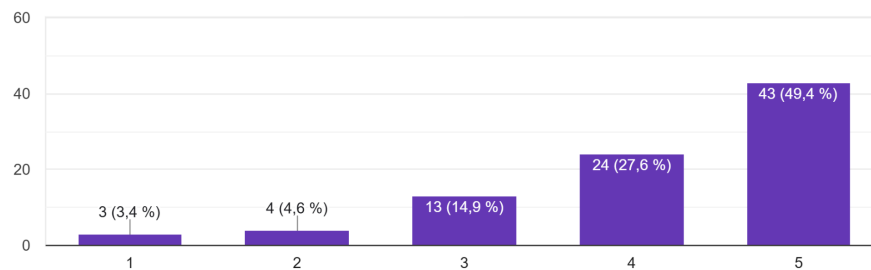
En una escala del 1 al 5, ¿qué grado de ansiedad te generan las evaluaciones escritas?

87 respuestas



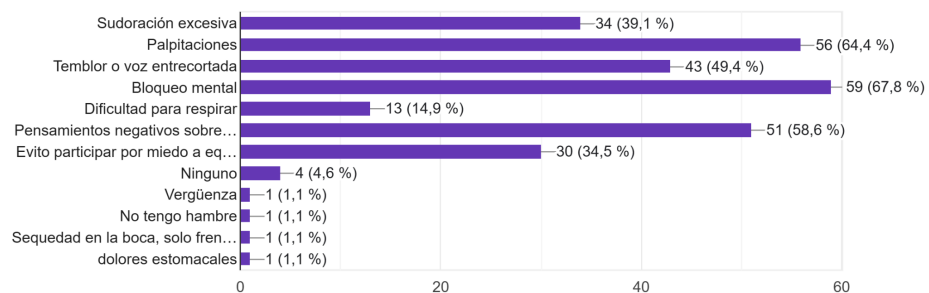
En una escala del 1 al 5, ¿qué grado de ansiedad te generan las evaluaciones que implican exposición oral?

87 respuestas



¿Has experimentado alguno de los siguientes síntomas antes o durante evaluaciones orales o escritas? (podés marcar más de una)

87 respuestas



¿Consideras que estas emociones o síntomas afectan tu desempeño académico? ¿De que manera?

87 respuestas

Si, baja mi rendimiento

Si, de manera negativa. Sé que tengo el conocimiento suficiente para una evaluación oral u escrita pero estos nervios me terminan ganando usualmente, más en lo oral.

Autoestima

Disminuyendo mi rendimiento

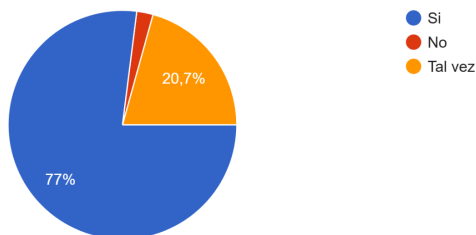
Afectan negativamente ya que no puedo disfrutar de las instancias finales, y decir lo que estudié con tranquilidad

No, se que son únicamente por mis nervios y trato de controlarlas

Si, totalmente. Los nervios y el estado de ansiedad me llevan a bajar mi rendimiento. Con exámenes orales he llegado a tener ataques de pánico y llorar frente al docente

Siguiendo a American Psychiatric Association (2013), se define "Ansiedad Social" como un temor o ansiedad intensos en situaciones sociales donde u...obre la ansiedad social en el contexto académico?

87 respuestas



Si tu respuesta fue "Si", ¿qué estrategia propondrías para el abordaje de esta temática?

52 respuestas

Yo creo que la ansiedad abarca a un montón de cosas, es depende siempre de cada persona, pero siempre está la valoración del otro, y al no saberla o pensar otra cosa te genera ansiedad, estás constantemente pensando, y si me parecería súper útil. por ahí más en alumnos que realmente lo necesitan

Gestión y prácticas de las emociones ante exámenes orales.

Espacios de charla individual, donde pueda ir quien lo considere y llevarse técnicas que le sean útiles. Algunos talleres o cursos virtuales

hacer prevención quizás con programas educativos que hablen más de ansiedad y den consejos para poner en práctica para evitar una situación de ansiedad elevada. como por ej: ejercicios de relajación.

Cursos de oratoria, mindfulness, curso de entrenamiento de habilidades sociales

Talleres, charlas o espacios de escucha que pueden darse inclusive en el espacio aulico en las primeras clases del semestre especialmente en ingresantes

Apéndice C:

*El Cuestionario de Habilidades Sociales para Universitarios (CHS-U),
elaborado por Morán et al. (2015).*

CUESTIONARIO DE HABILIDADES SOCIALES PARA ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS (CHS-U)- VERSION FINAL

Instrucciones: Lea atentamente cada uno de los ítems que se presentan a continuación. Cada uno de ellos hace referencia a una acción o sentimiento frente a una situación social determinada. Evalúe la frecuencia con que usted actúa o se siente tal como lo describe el ítem. CONTESTE A TODAS LAS PREGUNTAS. Si alguna de estas situaciones nunca le ha ocurrido, estime como se comportaría si le ocurriese. EN LA TABLA DE RESPUESTAS, marque con una la opción que mejor represente la **frecuencia** con que usted reacciona en la forma sugerida por cada ítem. Para ello, considere la siguiente escala de respuesta:

1. NUNCA O RARAMENTE (de cada 10 situaciones de este tipo, reacciono de la manera descrita 2 veces como máximo)
2. CON POCA FRECUENCIA (de cada 10 situaciones de este tipo, reacciono de la manera descrita 3 a 4 veces como máximo)
3. CON REGULAR FRECUENCIA (de cada 10 situaciones de este tipo, reacciono de la manera descrita 5 a 6 veces como máximo)
4. MUY FRECUENTEMENTE (de cada 10 situaciones de este tipo, reacciono de la manera descrita 7 a 8 veces como máximo)
5. SIEMPRE O CASI SIEMPRE (de cada 10 situaciones de este tipo, reacciono de la manera descrita 9 a 10 veces como máximo)

RESPONDA CON SINCERIDAD A TODAS LAS PREGUNTAS.

1- En la escuela o trabajo, cuando no comprendo una explicación sobre algún tema, pregunto hasta comprenderlo	1 2 3 4 5
2- Cuando mis aportes no son tenidos en cuenta en la elaboración de un trabajo en grupo, expreso directamente mi disgusto.	1 2 3 4 5
3- Si un compañero emite públicamente una opinión personal que me afecta, expreso mi posición.	1 2 3 4 5
4- Si encuentro que me han corregido mal un examen, le solicito al profesor que lo revise.	1 2 3 4 5
5- Si me cortan el pelo y no quedo conforme, le reclamo al peluquero.	1 2 3 4 5
6- Si un taxista conduce en forma imprudente, le solicito que lo haga en forma adecuada.	1 2 3 4 5
7- En la sala de espera de un consultorio médico, si entra un visitador médico cuando me toca el turno, expreso respetuosamente mi malestar al profesional.	1 2 3 4 5
8- Si en un comercio me tratan mal comunico mi disconformidad al encargado.	1 2 3 4 5
9- Si un compañero me hace una crítica adecuada sobre mi comportamiento, lo acepto abiertamente.	1 2 3 4 5
10- Si un amigo se siente mal por algo que dije o hice, le pido disculpas.	1 2 3 4 5
11- Si en una discusión ofendo a mi pareja, le pido disculpas en ese momento.	1 2 3 4 5
12- Si un amigo tiene dificultades, lo escucho atentamente evitando contar mis propios problemas.	1 2 3 4 5
13- Al sentir deseos de conocer a alguien a quien no fui presentado(a), yo mismo me presento.	1 2 3 4 5
14- Si una persona me interesa sexualmente, consigo acercarme a ella para iniciar una conversación.	1 2 3 4 5
15- Si una persona me gusta, la invito a salir en la primera oportunidad	1 2 3 4 5
16- Halago a personas que despertan un interés sexual en mí.	1 2 3 4 5
17- En un viaje en ómnibus, converso con desconocidos.	1 2 3 4 5
18- Mientras estoy en la fila de un banco inicio conversaciones con otras personas.	1 2 3 4 5
19- Cuando estoy en la playa o en el parque, inicio conversaciones con personas que se encuentran cerca.	1 2 3 4 5
20- En un congreso, me integro a conversaciones con desconocidos.	1 2 3 4 5

Apéndice D:

El Cuestionario de Satisfacción sobre el entrenamiento en Habilidades Sociales para la Reducción de Ansiedad ante Exámenes.


<https://forms.gle/jvs4ikRikFsV7L2T8>

Cuestionario de Satisfacción - Entrenamiento en Habilidades Sociales para la reducción de Ansiedad ante Exámenes

Gracias por tu participación en este entrenamiento. Te pedimos que completes este breve cuestionario para conocer tu opinión sobre la experiencia.
Tus respuestas serán confidenciales y utilizadas únicamente con fines evaluativos.

josasin02@gmail.com [Cambiar de cuenta](#)



 No compartido

* Indica que la pregunta es obligatoria

¿Cómo calificarías tu experiencia general en el entrenamiento? *

- Excelente
- Muy buena
- Buena
- Regular
- Mala

¿Te sentiste cómodo/a participando en las actividades grupales? *

- Si
- A veces
- No

¿Sentís que el entrenamiento te ayudo a reducir la ansiedad ante exámenes? *

- Mucho
- Algo
- Poco
- Nada

Desde que comenzaste con el entrenamiento, ¿cómo describirías tu experiencia en situaciones de exámen? *

- Me siento más seguro/a y menos ansioso/a
- Sigo teniendo ansiedad pero tengo más recursos para afrontarla
- No noté cambios significativos, me siento igual que antes

¿Qué herramientas del entrenamiento te resultaron más útiles para manejar la ansiedad ante exámenes? *

Tu respuesta _____

¿Considerás que el contenido fue pertinente para tu vida universitaria? *

- Muy pertinente
- Pertinente
- Poco pertinente
- Nada pertinente

¿Recomendarías este entrenamiento a otros compañeros/as? *

- Sí
- Tal vez
- No

¿Qué aspectos del entrenamiento mejorarías? *

Tu respuesta
