



Universidad
Norbert Wiener

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE PSICOLOGÍA**

Tesis

Habilidades Sociales y Bienestar Psicológico en adolescentes de una
institución educativa pública de Huancavelica – 2025

Para optar el Título Profesional de
Licenciada en Psicología

Presentado por:

Autora: Centeno Villa, Kiara Melany

Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3756-374X>

Asesor: Dr. Caller Luna, Juan Bautista

Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6623-246X>

Lima – Perú

2026

 Universidad Norbert Wiener	DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA Y DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN		
	CÓDIGO: UPNW-GRA-FOR-033	VERSIÓN: 01 REVISIÓN: 01	FECHA: 08/11/2022

Yo, Kiara Melany Centeno Villa egresado de la Facultad de Ciencias de la Salud y Escuela Académica Profesional de Psicología de la Universidad privada Norbert Wiener declaro que el trabajo de investigación **“Habilidades Sociales y Bienestar Psicológico en adolescentes de una institución educativa pública de Huancavelica – 2025”**. Asesorada por el docente: Juan Bautista Caller Luna DNI 07143496 ORCID <https://orcid.org/0000-0001-6623-246X> tiene un índice de similitud de 20 (veinte) % con código **trn:oid::14912:576993023** verificable en el reporte de originalidad del software Turnitin.

Así mismo:

1. Se ha mencionado todas las fuentes utilizadas, identificando correctamente las citas textuales o paráfrasis provenientes de otras fuentes.
2. No he utilizado ninguna otra fuente distinta de aquella señalada en el trabajo.
3. Se autoriza que el trabajo puede ser revisado en búsqueda de plagios.
4. El porcentaje señalado es el mismo que arrojó al momento de indexar, grabar o hacer el depósito en el turnitin de la universidad y,
5. Asumimos la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión en la información aportada, por lo cual nos sometemos a lo dispuesto en las normas del reglamento vigente de la universidad.



.....
 Firma de autor 1
Kiara Melany Centeno Villa
 DNI: 47322119

.....
 Firma de autor 2
 Nombres y apellidos del Egresado
 DNI:



.....
 Firma
 Juan Bautista Caller Luna
 DNI: 07143496

Lima, 10 de abril de 2026

 Universidad Norbert Wiener	DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA Y DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN		
	CÓDIGO: UPNW-GRA-FOR-033	VERSIÓN: 01 REVISIÓN: 01	FECHA: 08/11/2022

En caso se supere el porcentaje de similitud máximo establecido (mayor a 20%), tanto general como por fuente primaria, afirmo que dicho excedente corresponde al marco metodológico del documento. Procedo a detallar y justificar del mismo:

Si bien el índice general de similitud en Turnitin es de 20%, porcentaje permitido por la universidad, se destaca además que no se registran alertas (0%) ni indicios de escritura generada por IA (0%). Asimismo, se observa que la fuente hdl.handle.net concentra un 11% de coincidencia, lo cual responde principalmente a la detección de términos similares; sin embargo, estas coincidencias no comprometen la integridad ni la originalidad del contenido de la tesis.

Tal como se aprecia, se trata principalmente de términos aislados y de naturaleza general

Las coincidencias identificadas no evidencian intencionalidad de plagio por parte del tesista, sino que corresponden a términos de uso común que pueden presentar similitud, sin constituir fragmentos extensos ni párrafos completos.

Es todo cuanto informo, dejando constancia de lo expuesto y poniendo en conocimiento para los fines correspondientes.

TESIS - CENTENO VILLA KIARA ULTIMO. marzo 2.docx

Descargar Detalles

Similitud 20% Marcas de alerta Escritura con IA +%

20% Similitud general Filtros

Fuentes
Mostrar las fuentes solapadas ☐

Fuente	Similitud	bloques de texto	palabras coincidentes
Internet hdl.handle.net	11%	110	1974
Internet repositorio.continental.edu.pe	3%	35	551

HABILIDADES SOCIALES Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN
ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA DE
HUANCAVELICA - 2025

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

Presentado por:
AUTORA: CENTENO VILLA, KIARA MELANY

CÓDIGO ORCID: 0000-0003-3756-374X



Página 3 de 107 - Descripción general de integridad

Identificador de la entrega trncoid::14912:576993023

Fuentes principales

18%	Fuentes de Internet
7%	Publicaciones
0%	Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Fuentes principales

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	Internet	
hdl.handle.net		11%
2	Internet	
repositorio.continental.edu.pe		3%

Similitud 20% Marcas de alerta Escritura con IA *%

DEDICATORIA

Dedico esta tesis a mi familia, por su amor, su apoyo incondicional y por ser la base que me sostuvo en todo este camino.

A mis padres, por su ejemplo, su esfuerzo y por enseñarme a perseverar incluso en los momentos más difíciles.

A mis hermanos, por su compañía, su alegría y por recordarme siempre que no estoy sola en este proceso.

Gracias por ser mi fuerza, mi guía y mi mayor

Internet

hdl.handle.net 11%

110 bloques de texto 1974 palabras coincidentes

1 de 110 10 palabras

<https://hdl.handle.net/20.500.12692/125958>

o el proceso del desarrollo de mi tesis y permitirme concluir mi carrera adecuadamente. A mis padres Adelina y Mario, quienes han sabido formarme con buenos valores y me han ayudado a seguir adelante en los momentos difíciles. A mis hermanos por haberme brindado su apoyo y consejos de cómo afrontar cada adversidad. López Mejía

TESIS - CENTENO VILLA KIARA ULTIMO. marzo 2.docx Descargar Detalles

Similitud 20% Marcas de alerta Escritura con IA *%

depresivos en un 16 por ciento de los casos analizados. La Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2020) indica que el bienestar de un adolescente se vuelve prioritario, considerando que un indicador de insatisfacción con uno mismo se evidencia por las altas tasas de suicidio, los cuales se posicionan como la segunda causa de muerte en adolescentes de 15 a 19 años. Estos hallazgos adquieren especial importancia en la población adolescente, ya que cerca de la mitad de los trastornos mentales se inician alrededor de los 14 años (e incluso en etapas más tempranas) y, en muchos casos, no llegan a ser detectados ni reciben tratamiento oportuno. Por otra parte, también se ha informado un incremento de los

Internet

hdl.handle.net 11%

110 bloques de texto 1974 palabras coincidentes

8 de 110 12 palabras

<https://hdl.handle.net/20.500.12802/10010>

onsigo mismo son las altas tasas de suicidio siendo la segunda causa de muerte en adolescentes entre 15 a 19 años; estos datos son relevantes especialmente para la población adolescente debido a que la mitad de los trastornos mentales inician a los 14 años incluso antes y

Similitud 20% Marcas de alerta Escritura con IA *%

Tabla 5. Estadísticos descriptivos del bienestar psicológico..... 38

Tabla 6. Prueba de Kolmogorov Smirnov de las variables de investigación 39

Tabla 7. Correlaciones entre las habilidades sociales y el bienestar psicológico 40

Tabla 8. Correlaciones entre las habilidades sociales y la dimensión control..... 41

Tabla 9. Correlaciones entre las habilidades sociales y la dimensión vínculos 42

Tabla 10. Correlaciones entre las habilidades sociales y la dimensión proyectos 43

Tabla 11. Correlaciones entre las habilidades sociales y la dimensión aceptación..... 44

Internet

hdl.handle.net 11%

110 bloques de texto 1974 palabras coincidentes

3 de 110 17 palabras

<https://hdl.handle.net/20.500.12692/137193>

estudiantes 19 Tabla 9: Problemas de conducta por dimensiones 19 Tabla 10: Prueba de normalidad 20 Tabla 11: Correlación entre habilidades sociales y problemas

DEDICATORIA

Dedico esta tesis a mi familia, por su amor, su apoyo incondicional y por ser la base que me sostuvo en todo este camino.

A mis padres, por su ejemplo, su esfuerzo incansable y por enseñarme a perseverar incluso en los momentos más difíciles.

A mis hermanos, por su compañía, su alegría y por recordarme siempre que no estoy sola en este proceso.

Gracias por ser mi fuerza, mi guía y mi mayor inspiración.

AGRADECIMIENTO

A Dios, por la fortaleza y serenidad que me acompañaron y me permitieron avanzar hasta alcanzar esta meta.

A mis padres y hermanos, cuyo cariño, paciencia y apoyo constante fueron el sostén que necesitaba en cada etapa de este recorrido.

A mi asesor, por su orientación, su confianza en mi trabajo y por contribuir de manera decisiva al desarrollo y culminación de esta tesis.

Y a mí misma, por mantenerme firme, por creer en mis metas y por la perseverancia que hizo posible este logro.

ÍNDICE GENERAL

Dedicatoria ¡Error! Marcador no definido.

¡Error! Marcador no definido.

¡Error! Marcador no definido.

¡Error! Marcador no definido.

¡Error! Marcador no definido.i

¡Error! Marcador no definido.

¡Error! Marcador no definido.

CAPÍTULO I: ¡Error! Marcador no definido.

1.1. 1

1.2. **¡Error! Marcador no definido.**

1.2.1. 5

1.2.2. 5

1.3. 6

1.3.1. 6

1.3.2. 6

1.4. 6

1.4.1. 6

1.4.2. 7

1.4.3. 7

1.5. 8

CAPÍTULO II: ¡Error! Marcador no definido.

2.1. **¡Error! Marcador no definido.**

2.2. Bases teóricas

12

2.2.1. **¡Error! Marcador no definido.**

2.2.2. **¡Error! Marcador no definido.**

2.3. **¡Error! Marcador no definido.**

2.3.1. **¡Error! Marcador no definido.**

2.3.2. 25

CAPÍTULO III: 27

3.1. Método de la investigación

26

3.2. Enfoque de la investigación

26

3.3. Tipo de investigación	26
3.4. Diseño de la investigación	27
3.5. Población, muestra y muestreo	27
3.5.1. Población	27
3.5.2. Muestra	27
3.5.3. Muestreo	28
3.6. Variables y operacionalización	28
3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	31
3.7.1. Técnica	31
3.7.2. Descripción de instrumentos	31
3.7.3. Escala de Habilidades Sociales (EHSA)	31
3.7.4. Escala de Bienestar psicológico (BIEPS-J)	33
3.8. Plan de procesamiento y análisis de datos	35
3.9. Aspectos éticos	35
CAPÍTULO IV: 27	
4.1. Análisis descriptivo de resultados; Error! Marcador no definido.	
4.2. ¡Error! Marcador no definido.	
4.3. ¡Error! Marcador no definido.	
CAPÍTULO V: 27	
5.1. Conclusiones; Error! Marcador no definido.	
5.2. ¡Error! Marcador no definido.	
REFERENCIAS	51
ANEXOS	66

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Operacionalización de variable: Habilidades sociales	29
Tabla 2. Operacionalización de variables: Bienestar psicológico	30
Tabla 3. Datos demográficos de los estudiantes de la IE de Huancavelica.....	37
Tabla 4. Estadísticos descriptivos de las habilidades sociales	38
Tabla 5. Estadísticos descriptivos del bienestar psicológico	38
Tabla 6. Prueba de Kolmogorov Smirnov de las variables de investigación	39
Tabla 7. Correlaciones entre las habilidades sociales y el bienestar psicológico.....	40
Tabla 8. Correlaciones entre las habilidades sociales y la dimensión control.....	41
Tabla 9. Correlaciones entre las habilidades sociales y la dimensión vínculos	42
Tabla 10. Correlaciones entre las habilidades sociales y la dimensión proyectos	43
Tabla 11. Correlaciones entre las habilidades sociales y la dimensión aceptación.....	44

RESUMEN

La investigación lleva como Título: “Habilidades sociales y bienestar psicológico en adolescentes de una Institución Educativa Pública de Huancavelica, 2025”. Asimismo, se planteó el siguiente problema general: ¿Cuál es la relación entre las habilidades sociales y el bienestar psicológico en adolescentes de una institución educativa pública de Huancavelica, 2025? Por ello, la investigación tuvo como objetivo general: Determinar la relación entre las habilidades sociales y el bienestar psicológico en adolescentes de una institución educativa pública de Huancavelica, 2025. En ese sentido, se planteó la siguiente hipótesis: Existe relación significativa entre las habilidades sociales y el bienestar psicológico en adolescentes de una institución educativa pública de Huancavelica, 2025. En cuanto a los materiales utilizados, se utilizará la encuesta, a través de un cuestionario de preguntas a 350 estudiantes de la Institución Educativa Ramón Castilla Marquesado de Santa Ana – del departamento de Huancavelica, utilizando como instrumento la Escala de habilidades sociales (EHSA) para la variable Habilidades Sociales y el instrumento denominado la Escala de Bienestar psicológico (BIEPS-J) para determinar la variable Bienestar Psicológico, ambos instrumentos contaron con adecuadas propiedades psicométricas, tanto en la validez como en la confiabilidad. Asimismo, el método utilizado es hipotético deductivo, enfoque cuantitativo, tipo básico y diseño correlacional, observacional y transversal. Los resultados principales evidenciaron un vínculo sólido y altamente significativo entre las variables analizadas ($\rho = .834$; $p = .000$).

De manera similar, se identificó una correlación positiva y altamente significativa entre las habilidades sociales y el conjunto de dimensiones del bienestar psicológico ($p < .01$).

Concluyendo que, a mayores habilidades sociales en los estudiantes, el nivel de bienestar psicológico se va a incrementar.

Palabras Clave: Habilidades sociales, bienestar psicológico, adolescentes.

ABSTRACT

The research is titled: “Social Skills and Psychological Well-being in Adolescents from a Public Educational Institution in Huancavelica, 2025”. The following general research question was posed: What is the relationship between social skills and psychological well-being in adolescents from a public educational institution in Huancavelica, 2025? Therefore, this research has the general objective of determining the relationship between social skills and psychological well-being in adolescents from a public educational institution in Huancavelica, 2025. Within this context, the following hypothesis is proposed: There is a significant relationship between social skills and psychological well-being in adolescents from a public educational institution in Huancavelica, 2025. Regarding the materials used, a survey will be administered through a questionnaire to 350 students from the Ramón Castilla Marquesado Educational Institution in Santa Ana, Huancavelica. The Social Skills Scale (EHSA) will be used to measure the Social Skills variable, and the Psychological Well-being Scale (BIEPS-J) will be used to measure the Psychological Well-being variable. Both instruments demonstrated adequate psychometric properties in terms of validity and reliability. Furthermore, the method used is hypothetical-deductive, with a quantitative approach, basic type, and correlational, observational, and cross-sectional design. The main results showed a strong and highly significant link between the variables analyzed ($\rho = .834$; $p = .000$). Similarly, a direct and highly significant relationship was found between social skills and all dimensions of psychological well-being ($p < .01$). This suggests that greater social skills in students are associated with an increased level of psychological well-being.

Keywords: Social skills, psychological well-being, adolescents.

INTRODUCCIÓN

Las habilidades sociales son objeto de estudio como una de las cualidades que contribuyen al desarrollo personal y a una mejor adaptación social. Estas habilidades facilitan la interacción con los demás, promueven la empatía y el respeto mutuo, y favorecen un ambiente propicio para el entendimiento y la tolerancia. Asimismo, permiten una mejor comprensión de las propias emociones y pensamientos, y fomentan una comunicación efectiva en diferentes contextos. Un buen trato y contacto social con otros individuos es imperativo para el desarrollo. Las interacciones sociales ofrecen la alternativa de ejercer aptitudes sociales que pueden influir significativamente en el ajuste social, psicológico y académico (García et al., 2017).

El bienestar psicológico se refiere a la capacidad de una persona para alcanzar sus metas en un entorno determinado, experimentando al mismo tiempo un nivel elevado de satisfacción personal y satisfacción con sus logros. Compuesta de diversos aspectos que demuestran una salud mental beneficiosa, autonomía, consecución de objetivos, propósito en la vida, realización de los potenciales personales y autorrealización (Diener et al., 1999). El desarrollo de habilidades está influenciado por el entorno en el que se encuentra una persona. Esto se debe a que el bienestar y la experiencia de individuos más experimentados pueden influir en el desarrollo de habilidades. Dado que la percepción personal es un factor clave en este proceso, el desarrollo de habilidades puede variar ampliamente entre individuos, es aquí donde el rendimiento académico toma relevancia pues, dentro del ámbito académico, el rendimiento académico representa las capacidades de un alumno respecto a su aprendizaje. Este indicador es una medida del esfuerzo y dedicación que cada estudiante ha demostrado en su proceso de aprendizaje (Silva, 2019).

A continuación, se desenvuelve la estructuración de la tesis: En el capítulo I se evidencia la problemática y en base a ello se proponen los objetivos, justificación y

limitaciones de la indagación, así mismo, en el capítulo II se efectúa una revisión de la literatura de precedentes y bases teóricas para una mejor comprensión de las variables, además, en el capítulo III detalla la metodología y los instrumentos de experimentación, a su vez se plantea las hipótesis a estudiar, se define las variables a indagar y los aspectos éticos a tratar; en cuanto al capítulo IV se muestran los hallazgos y discusiones; y finalmente, en el capítulo V se reflejan las conclusiones y sugerencias en respuesta a los propósitos planteados.

CAPÍTULO I: EL PROBLEMA

1.1. Planteamiento del problema

El crecimiento o desarrollo de los adolescentes según el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, 2019) es un proceso enriquecedor, en virtud de que enfrentan un nuevo desarrollo de sus competencias y capacidades. Así mismo, constituye un reto en la búsqueda de identidad, donde se transita de un periodo de dependencia a una fase de mayor autonomía. Este tema es de suma preocupación, lo que justifica que, como menciona Arguedas (2021), se realicen políticas para mejorar los condicionantes que incidan en su desarrollo integral.

Según lo señalado por UNICEF (2024), en relación con este tema, en los últimos años se ha evidenciado un agravamiento más pronunciado en la salud mental de la población infantil y adolescente, así como una notable disminución en sus capacidades sociales. En esa misma línea, UNICEF (2021) reporta niveles de insatisfacción con la vida, señalando que, en un análisis realizado en 18 países con altos ingresos, al menos el 25% de los menores evidencia escasa confianza en sus competencias sociales. A estos datos se suma los resultados obtenidos al concluir el Programa para la Evaluación Internacional de Alumnos (2018) más conocido como PISA, en el cual se encontró que los adolescentes de 15 años presentan dificultades con sus habilidades sociales en un 68% a 83% por país evaluado, siendo Chile el de menor porcentaje y Rumania el de mayor (Briones, 2021).

Se estima que en todo el mundo al menos uno de cada siete adolescentes y adultos jóvenes, o casi el 13% sufre problemas de salud mental. En el contexto social ecuatoriano, se estima que, en cuatro de cada cinco familias, al menos, hay un adolescente o joven que sufre de una enfermedad mental que se niega a recibir atención profesional (Sánchez, 2022). Del mismo modo, en España, los pensamientos suicidas aumentaron entre un 8% y un 10%

entre los jóvenes, la cifra pasó de un mínimo del 12.5% al 14% (Cañón & Carmona, 2021). Consideremos el caso de Chile, donde del 17.5% de la población que sufre depresión, el 7% son adolescentes (Nazar et al., 2021). En Bolivia, aunque 8 de cada 10 jóvenes presentan síntomas de enfermedad mental, una gran proporción se niega a buscar ayuda profesional (OMS, 2024).

A nivel nacional, el caso de la salud mental en la juventud peruana se considera un riesgo emergente en el país, dado que la proporción de niños y adolescentes que la sufren ha aumentado de manera alarmante en los últimos años (Ministerio de Salud [MINSA], 2021). De un total de más de un millón de individuos que han sido diagnosticados con algún trastorno de tipo psicológico, el 31.5% corresponde a niños y adolescentes, lo que representa más de 300,000 individuos (Del Águila, 2024).

Como consecuencia de la pandemia, se ha producido una crisis educativa a nivel global que ha generado importantes disparidades en la educación. Es crucial que los especialistas presten la debida atención a estas brechas educativas para abordar de manera efectiva esta situación (UNICEF, 2022). El Ministerio de Educación (MINEDU, 2023), mencionó que, durante el proceso de evaluación muestral de estudiantes, se ha observado una disminución en el rendimiento académico promedio de los alumnos en comparación con el rendimiento de sus compañeros evaluados en años anteriores.

Un estudio más descentralizado ha demostrado que, hasta septiembre de 2022, el 40% de los adolescentes peruanos experimentaba serias dificultades para dormir lo suficiente, además de graves trastornos emocionales y altos niveles de frustración que les costaba gestionar con sus propias estrategias de afrontamiento (Castillo & Tapia, 2024). Esto concuerda con el alto riesgo de problemas de salud mental, tanto reportado como proyectado, entre adolescentes y adultos jóvenes, según lo publicado por el MINSA (2024), que informó

al público que el 29.6% de los adolescentes peruanos tenía mayor probabilidad de sufrir ansiedad, depresión u otras manifestaciones de índole cognitiva, emocional y conductual, alcanzando un 33.6% en 2022.

En materia del bienestar psicológico, UNICEF (2021) afirmó que la salud mental de los jóvenes se ve muy afectada. Un estudio realizado sobre un acotado número de jóvenes de 194 lugares en China arrojó síntomas ansiógenos en un 28 por ciento y síntomas depresivos en un 16 por ciento de los casos analizados. La Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2020) indica que el bienestar de un adolescente se vuelve prioritario, considerando que un indicador de insatisfacción con uno mismo se evidencia por las altas tasas de suicidio, los cuales se posicionan como la segunda causa de muerte en adolescentes de 15 a 19 años. Estos hallazgos adquieren especial importancia en la población adolescente, ya que cerca de la mitad de los trastornos mentales se inician alrededor de los 14 años (e incluso en etapas más tempranas) y, en muchos casos, no llegan a ser detectados ni reciben tratamiento oportuno. Por otra parte, también se ha informado un incremento de los problemas psicológicos entre la población estudiantil, como lo afirman Calatayud et al. (2022), quienes estudiaron a jóvenes de una universidad pública peruana y encontraron que el 37.8 por ciento reportó incremento en sus niveles de estrés, 26 por ciento en ansiedad, 45 por ciento depresiones leves, 48 por ciento depresiones moderadas y 4 por ciento depresiones graves.

En el Perú, los adolescentes han mostrado problemas en el ámbito de sus interacciones sociales, siendo este un reto a nivel escolar. Según un informe del MINSA (2022), se registraron más de mil casos de agresión entre estudiantes en instituciones educativas. Años más tarde, el mismo MINSA mantenía su preocupación reportando que en promedio 27 estudiantes en sus escuelas eran agredidos. Lima, a su vez, destaca por

encabezar el reporte de este tipo de casos. Esta situación posiciona al Perú como el tercer país de Latinoamérica con los niveles más elevados de violencia escolar (Mondragón et al., 2023). Esto además resalta la incapacidad de los niños de usar las habilidades sociales como un recurso alternativo frente a la violencia. Otra de las consecuencias que se asocian a la falta de habilidades sociales es la agresividad, donde en gran medida se deteriora el bienestar integral de la población adolescente del país (Ramírez et al., 2020). Es por este motivo que se ha prestado mayor atención al desarrollo de programas de fortalecimiento y empoderamiento dirigidos a la población juvenil en diferentes regiones del país (Obregón, 2023).

El bienestar psicológico es un factor determinante para el rendimiento académico, al igual que las habilidades sociales, ya que los estudiantes que logran una adecuada integración social y grupal con sus compañeros experimentan satisfacción personal. Este aspecto contribuye significativamente a su capacidad de adaptación al entorno escolar y a su autoaceptación (Casiano et al., 2023). Según Lardies y Victoria (2022), el bienestar psicológico adquiere una importancia destacada durante la pubertad debido a las significativas transformaciones que tienen lugar en la personalidad en esta etapa del desarrollo. Asimismo, se define la identidad personal, lo que resalta la relevancia de mantener un estado emocional positivo y saludable durante la adolescencia.

De mantenerse las dificultades relacionadas con las habilidades sociales y el bienestar psicológico en los adolescentes, podrían incrementarse problemas asociados a la adaptación escolar, las relaciones interpersonales y el manejo emocional. Asimismo, esta situación podría repercutir negativamente en el desarrollo integral de los estudiantes, generando dificultades en la convivencia escolar, inseguridad personal y limitaciones en la interacción social.

Frente a esta problemática, la presente investigación busca determinar la relación entre las habilidades sociales y el bienestar psicológico en adolescentes de una institución educativa pública de Huancavelica, con la finalidad de aportar evidencia científica que contribuya a una mejor comprensión de estas variables y permita orientar futuras estrategias de fortalecimiento emocional y social en la población adolescente.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

¿Cuál es la relación entre las habilidades sociales y el bienestar psicológico en adolescentes de una institución educativa pública de Huancavelica, 2025?

Problemas específicos

Problema específico 1: ¿Cuál es la relación entre habilidades sociales y la dimensión control del bienestar psicológico en adolescentes de una institución educativa pública de Huancavelica 2025?

Problema específico 2: ¿Cuál es la relación entre habilidades sociales y la dimensión vínculo del bienestar psicológico en adolescentes de una institución educativa pública de Huancavelica 2025?

Problema específico 3: ¿Cuál es la relación entre habilidades sociales y la dimensión proyectos del bienestar psicológico en adolescentes de una institución educativa pública de Huancavelica 2025?

Problema específico 4: ¿Cuál es la relación entre habilidades sociales y la dimensión aceptación del bienestar psicológico en adolescentes de una institución educativa pública de Huancavelica 2025?

1.3. Objetivos de la investigación

1.3.1. Objetivo general

Determinar la relación entre las habilidades sociales y el bienestar psicológico en adolescentes de una institución educativa pública de Huancavelica, 2025.

1.3.2. Objetivos específicos

Objetivo específico 1: Analizar la relación entre habilidades sociales y la dimensión control del bienestar psicológico en adolescentes de una institución educativa pública de Huancavelica, 2025.

Objetivo específico 2: Evaluar la relación entre habilidades sociales y la dimensión vínculo del bienestar psicológico en adolescentes de una institución educativa pública de Huancavelica, 2025.

Objetivo específico 3: Determinar la relación entre habilidades sociales y la dimensión proyectos del bienestar psicológico en adolescentes de una institución educativa pública de Huancavelica, 2025.

Objetivo específico 4: Hallar la relación entre las habilidades sociales y la dimensión aceptación del bienestar psicológico en adolescentes de una institución educativa pública de Huancavelica, 2025.

1.4. Justificación de la investigación

1.4.1. Teórica

El propósito teórico de la presente investigación consiste en aportar fundamentos conceptuales que permitan explicar la relación entre las habilidades sociales (HHSS) y el bienestar psicológico (BP), así como generar aportes sobre aspectos que no han sido suficientemente explorados en estudios previos. Además, esta investigación tendrá un impacto en el ámbito educativo, ya que ayudará a comprender mejor la relación entre las HHSS y el BP en los adolescentes. A partir de los resultados, se podrán pensar nuevas formas

de apoyar el desarrollo integral del estudiante, incorporando estrategias más dinámicas y enfocadas en su bienestar emocional, lo cual en el tiempo podría mejorar su experiencia dentro del entorno escolar.

1.4.2. Metodológica

A nivel metodológico, la investigación partirá del uso del enfoque cuantitativo debido a que, este nivel de investigación permitirá analizar la relación entre las variables que existen en la investigación: las HHSS y el bienestar psicológico. Para ello, se utilizarán dos encuestas en función de las variables dirigidas a los estudiantes de la Institución Educativa "Ramón Castilla Marquesado" de Santa Ana – del departamento de Huancavelica. Ello implica que, las respuestas obtenidas permitirán organizar y analizar la información mediante tablas y porcentajes estadísticos, con la finalidad de generar una respuesta contundente por las personas que de primera mano experimentan lo que la investigación cuestiona; ello permitirá obtener información relevante sobre las variables estudiadas, contribuyendo a ampliar el conocimiento teórico respecto a las habilidades sociales y el bienestar psicológico en adolescentes.

1.4.3. Práctica

En cuanto al aspecto práctico, el hecho de existir investigaciones que circunda en la importancia del bienestar psicológico debido a que este se ve afectado en muchos estudiantes de nivel secundaria; grado en que, las condiciones educativas no suelen ser las más adecuadas para las necesidades emocionales que poseen los alumnos. Es por ello que, esta investigación, a través de las dimensiones, evaluará la percepción que poseen los alumnos sobre esta situación; permitiendo identificar aspectos relevantes que contribuyan a proponer alternativas de mejora para fortalecer las habilidades sociales en los estudiantes. que mejoren

las HHSS de los alumnos que se encuentran en esta etapa compleja de su vida (Vargas, 2022).

1.5. Limitaciones de la investigación

En el estudio se identificó que una de las limitaciones significativas fue la limitada generalización de los datos debido a que la muestra estuvo conformada por estudiantes de nivel secundario de una sola institución del departamento de Huancavelica, utilizando un muestreo no probabilístico que no asegura que todos los individuos de la población tuvieran la misma probabilidad de ser seleccionados, lo cual puede generar que los resultados no sean representativos de otros contextos educativos, regiones o condiciones socioeconómicas distintas, afectando así la validez externa y limitando la posibilidad de aplicar los hallazgos a poblaciones más amplias.

Otra limitación relevante estuvo relacionada con los horarios establecidos por la institución educativa y la disponibilidad de espacios para la aplicación de los instrumentos, lo que impidió que las encuestas se desarrollaran en una sola sesión. Debido a ello, fue necesario programar distintas jornadas tanto en horario de mañana como de tarde, situación que demandó mayor inversión de tiempo, costos y coordinación con las autoridades de la institución educativa para llevar a cabo el proceso de recolección de datos.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación

2.1.1. Antecedentes internacionales

En cuanto a antecedentes internacionales tenemos a Contreras (2024) realizó una revisión sistemática de artículos publicados entre 2020 y 2024 con el objetivo de conocer el bienestar subjetivo en estudiantes universitarios. La investigación se llevó a cabo en tres repositorios basándose en los criterios de la certificación PRISMA. Se identificaron 15 estudios donde todas emplearon la Escala de Ryff. Resultados: todas las actividades se llevaron a cabo en estudiantes empleando la escala sugerida por Ryff, siendo una de ellas donde se incluyó a empleados universitarios. Aproximadamente todas evaluaron el estado psicológico y únicamente dos de ellas realizaron evaluaciones utilizando el mismo instrumento. Estas conclusiones están vinculadas con las capacidades que han demostrado para establecer relaciones interpersonales de forma asertiva, incluyendo las habilidades que les respaldan en su crecimiento personal, facilitándoles una conducta adecuada y poseen una percepción personal.

Lescano y Flores (2023) establecieron la conexión entre el bienestar mental y las competencias sociales. Se realizó una investigación cuantitativa no experimental de tipo descriptivo-correlacional y transversal con una muestra de 200 alumnos de la carrera de Psicología Clínica (77% mujeres y 23% hombres; entre 17 y 30 años; con una media de 20,2 años). Estos estudiantes fueron sometidos a la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff y a la Lista de Evaluación de HHSS de Goldstein en sus respectivas versiones modificadas. Se descubrió una correlación moderadamente directa entre el bienestar mental y las capacidades sociales. Se determinó que el nivel dominante de salud mental fue el moderado, manifestándose casi en la mitad de los alumnos, y al evaluar las competencias sociales, se determinó que el nivel adecuado fue el predominante en la mayoría de ellos. Al contrastar

los hallazgos en hombres y mujeres, se reveló que hay una variación estadísticamente relevante en el bienestar psicológico de acuerdo con el género al que pertenecen.

Vences et al. (2023) analizaron el bienestar psicológico de estudiantes de primer año de las licenciaturas de Administración y Psicología campus Tejupilco de la Universidad Autónoma del Estado de México. El grupo de estudio consistió en 174 alumnos de ambos sexos, cuyas edades fluctuaban entre 17 y 19 años. La clasificación del bienestar psicológico se basó en la escala de Ryff (1989), adaptada por Díaz et al. (2006), cuya confiabilidad fue de 0.741. en los resultados se obtuvieron los valores recodificados de nivel bajo, moderado y alto, y finalmente se calcularon frecuencias y porcentajes del bienestar psicológico. Respecto a la autoaceptación, vínculos positivos con otros, independencia, control del ambiente y objetivo de vida, el 35.4% de los estudiantes se situaron en promedio en un nivel bajo y el 64.6% en un nivel moderado-alto. En cuanto al desarrollo personal, el 43% exhibieron un nivel bajo y el 57% un nivel de moderado a alto.

Narváez et al. (2021) realizaron una investigación para comprender la prevalencia del bienestar psicológico y el nivel de habilidades psicosociales en habilidades para la vida entre estudiantes. El estudio fue cuantitativo, no experimental, descriptivo-relacional y transversal, con una muestra de 201 estudiantes universitarios del suroeste de Colombia. Para la recolección de datos se emplearon la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff y la Escala de Estrategias de Afrontamiento Modificada (EEC-M). Los autores encontraron relaciones significativas entre las variables, concluyendo que ambas están interrelacionadas ($p < 0,05$).

Quintal y Flores (2020) examinaron 464 alumnos de la ciudad de Mérida, en México. El muestreo fue no probabilístico, incorporando 231 hombres y 233 mujeres. Aplicaron dos instrumentos: la Escala de Percepción de Prácticas Parentales de Crianza para Adolescentes, creada por Flores et al. en 2017, y la Escala de Bienestar Psicológico para Adolescentes (BP-

A) de González y Andrade (2015). Los hallazgos mostraron que las correlaciones indicativas en la percepción de la crianza paterna y el bienestar psicológico eran mayores, sobre todo entre la población femenina.

2.1.2. Antecedentes nacionales

Ahora bien, al enfocarnos en el Perú, tenemos a se presenta a Huaylla y Ojeda (2024) señalaron la correlación entre las capacidades sociales y el BP con el desempeño escolar en alumnos de un centro educativo específico. Se empleó un método cuantitativo, descriptivo y correlacional, con un grupo de 153 estudiantes (80 hombres y 73 mujeres) pertenecientes a tercer, cuarto y quinto grado de formación secundaria. Se implementó la Escala de Salud Mental para Jóvenes y la Lista de Chequeo Conductual de HHSS y el Consolidado de Notas para la medición del rendimiento académico. Los hallazgos indicaron que no hay una correlación relevante entre las competencias sociales y el bienestar mental con el desempeño escolar. Igualmente, se notó que la mayoría de los alumnos muestran un nivel "bueno" de competencias sociales, un nivel "alto" de salud mental y un desempeño escolar en el nivel de "éxito anticipado".

León y Millones (2024) determinaron la correlación entre el bienestar psicológico y el desarrollo de las habilidades sociales en estudiantes de secundaria de un colegio de Huaraz. La investigación se llevó a cabo de manera correlacionada, con el objetivo de entender la correlación entre las variables. De igual forma, el tipo de estudio fue básico y el diseño de estudio fue no experimental y transversal, enfocado numéricamente. El grupo de estudio estuvo compuesto por todos los alumnos de secundaria de una Institución Educativa de Huaraz que satisficieron los criterios de elegibilidad, resultando N= 1054, y la muestra fue no probabilística con N=336. El método empleado fue el sondeo y las herramientas empleadas fueron la Escala de Bienestar Psicológico (Bieps-J) y la Escala de Habilidades Sociales (EHSA). Los hallazgos revelaron una correlación mínima entre el bienestar mental

y las capacidades sociales, lo que indica que no hay una conexión relevante entre estas dos variables.

Arhuis e Ipanaqué (2023) identificaron cómo se vinculan las competencias sociales, el bienestar psicológico y el desempeño escolar en estudiantes de una Universidad Privada de Chimbote. Este estudio de investigación, de diseño correlacional y transversal, se realizó con 313 estudiantes de la Escuela Profesional de Educación. Se les administró el Inventario de Situaciones Sociales (ISS) y el Inventario de Bienestar Psicológico de Ryff, y se registró su calificación promedio semestral. Los resultados revelaron que, a mayor nivel de competencias sociales y salud mental, mayor rendimiento académico ($r= 0,60$ y $0,71$; $p<0,05$). Además, un mayor nivel de competencias sociales se asoció con un mayor bienestar psicológico ($r= 0,52$; $p<0,05$). Por otro lado, tanto las habilidades sociales como el bienestar psicológico fueron bajos (33,54% y 34,18%, respectivamente), mientras que el rendimiento académico fue moderado (42,49 %).

Flores y Rosales (2023) establecieron la relación entre habilidades sociales y bienestar psicológico en los estudiantes de la región de Piura. Se utilizó una metodología de campo y un diseño no experimental de tipo transversal. Asimismo, se utilizaron dos instrumentos psicométricos: la Escala de Habilidades Sociales de Goldstein (1989) y la Escala de Bienestar Psicológico BIEPS-J, adaptada por Casullo en 2002. Los resultados mostraron una correlación homogénea y significativa ($\rho= .401$; $p=.000$).

Por otra parte, Briones (2021) estableció la relación entre las HHSS y el BP en estudiantes de cuarto grado de secundaria de una Institución Educativa Pública del distrito Túcume, en Lambayeque. Con la finalidad de alcanzar este objetivo, se evaluó a un total de 117 estudiantes mediante la Lista de Evaluación de Habilidades Sociales de Goldstein y la Escala de Bienestar Psicológico de Sánchez-Cánovas. Se llegó a la conclusión de que las dos variables en este caso coexistieron bajo una relación directa y significativa. Con relación al

nivel predominante en las habilidades sociales, se mostró un alto nivel, así como en sus diversas dimensiones a excepción de las habilidades que se relacionan con las emociones. En el caso del bienestar psicológico, así como el bienestar material, predominó un nivel alto. Finalmente, los resultados evidenciaron una asociación positiva y significativa entre las dimensiones de las competencias sociales, el bienestar psicológico a nivel personal y el bienestar material.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Habilidades sociales

Respecto a la variable habilidades sociales, desde que una persona nace, su comunicación con los grupos sociales es necesaria para el desarrollo de sus diversas habilidades, pues no es nuestra naturaleza innata, sino que aprendemos lentamente a través de la interacción con el medio que nos rodea (Flores et al., 2016).

Con el paso del tiempo, se han realizado numerosas investigaciones acerca de las competencias sociales. Desde la publicación de Murphy en 1937, se ha resaltado la relevancia de las HHSS en niños y jóvenes (Lacunza & Contini, 2011). Adicionalmente, Salter en 1949 detectó la existencia de competencias expresivas que promueven la interacción entre personas. Estos estudios han fortalecido el análisis de esta variable, especialmente con la introducción de teorías como las de aprendizaje social de Bandura, la psicología social y la terapia conductual (Chaname, 2022).

Bances (2019) define las HHSS como un resumen de capacidades y habilidades adquiridas que permiten a un individuo interactuar adecuadamente con los demás e incluye competencias, así como comportamientos cognitivos y emocionales expresados tanto verbal como no verbalmente. Para Torres et al. (2018), las HHS y el aprendizaje se desarrollan a través de la interacción en diversos entornos sociales con otras personas, lo que facilita el

aprendizaje del respeto por los derechos de los demás y la habilidad para manejar de manera efectiva situaciones sociales.

Las HHSS comprenden las respuestas verbales y no verbales que un individuo aprende y utiliza en situaciones interpersonales para expresar sentimientos, actitudes, deseos u opiniones, así como para ejercer sus derechos de manera adecuada según el contexto (Caballo, 2002). Esto implica respetar a los demás, lo cual no solo facilita la resolución de problemas inmediatos, sino que también reduce las probabilidades de enfrentar dificultades (Luque et al., 2021).

León y Medina (1998) definieron las HHSS como la capacidad de realizar determinadas conductas aprendidas que son capaces de afrontar eficazmente los retos que plantean diversas situaciones sociales. Además, se pueden distinguir cuatro pilares básicos de las habilidades sociales, a saber: la eficacia del comportamiento interpersonal, la especificidad de la situación, las disposiciones aprendidas y la dependencia mutua de los demás. Para esto, Monjas (2000) refiere que las habilidades sociales están asociadas a comportamientos sociales específicos para que puedan realizar tareas interpersonalmente. Además, se refiere al conjunto de conductas adquiridas y aprendidas que se dan cada vez que interactuamos con otras personas.

Así lo manifiesta Caballo (2009), donde indica que en las habilidades sociales se presentan una serie de atributos como: Adquisición por aprendizaje, Incorporación de actitudes verbales y no verbales, específicos y discretos, Aparición como respuestas eficaces y adecuadas a estímulos, reforzamiento social de respuestas positivas, Influencia de las características ambientales, de edad y sexo. Por otro lado, Esteves et al. (2020) mencionan tres factores que se dan al momento de desarrollar las HHSS, donde todas las habilidades sociales se manifiestan a través de la conducta del sujeto. Por lo tanto, es necesario un

proceso para el desarrollo de habilidades sociales. Estos tres elementos son conductuales, cognitivos y fisiológicos.

Además, Mendoza (2021) manifiesta que las HHSS prevalecen gracias al uso del lenguaje, porque permite que ambas personas se comuniquen entre sí y se beneficien de esta interacción. Estas habilidades sociales se desarrollan en entornos sociales porque necesitan interactuar con otros individuos. Según Bernardo (2022) ofrece un conjunto de características para el concepto de habilidades sociales. A la cual se le determinan en las siguientes tipologías: Conductas adquiridas a través del aprendizaje, Componentes en relación con los que hacemos, sentimos y decimos, es decir, motores, emocionales y comunicativos, La manifestación de respuestas determinadas por la reacción a ciertas situaciones, Comportamientos que deberían existir mientras exista una relación con otras personas, entre iguales o adultos.

Sin embargo, Kelly (2002) postula que las HHSS no son simplemente un conjunto de comportamientos que requieren aprendizaje, sino que los individuos las utilizan para obtener refuerzo de sus entornos. Además, la definición de HHSS consta de tres características únicas: una descripción objetiva de estas características, la consideración de cada situación en la que pueden ser necesarias habilidades sociales a nivel interpersonal y conductas diseñadas para reforzar el entorno. Asimismo, como menciona Caballo (1988), son una serie de acciones que permiten a sus usuarios desarrollarse dentro de un contexto tanto individual como interpersonal. Desde ahí, podrás expresar tus opiniones, posturas, intenciones, y emociones, y con ello buscar no solamente resolver los problemas que enfrentas en el presente, sino también en el futuro.

Dongil y Cano (2014) también mencionan características de sujetos que exhiben altos niveles de competencias sociales y enfatizan que estos indicadores son observables. Los cuales son: 1) Iniciar, mantener y cerrar conversaciones; con más confianza en sí mismos,

no tienen miedo de terminar los temas de conversación, 2) Expresar sentimientos positivos; las personas con habilidades bien desarrolladas pueden apreciar más a los demás y expresar sus sentimientos con mayor facilidad, 3) Recibir sentimientos positivos; aquí menciona la apertura a los comentarios de otros, incluida la capacidad de proporcionar una adecuada retroalimentación sobre este comentario, 4) Defender los propios derechos; esta es una de las principales características de estos sujetos, porque saben defender sus derechos sin vulnerar los de los demás, 5) Hacer peticiones o pedir favores; los sujetos no se sienten culpables ni tienen miedo de pedir favores a los demás, saben cómo manejar la situación y cómo solucionarla en beneficio del futuro, 6) Afrontar de forma adaptativa las críticas; es fácil perder el control durante las críticas, las personas con altas habilidades sociales tienden a ser más asertivas en este tipo de situaciones y expresan sus opiniones y deseos de resolver el conflicto.

En su teoría, Goldstein et al. (1989) definen las HHSS como un conjunto de conductas humanas efectivas utilizadas en las relaciones interpersonales. Porque al aprender estos comportamientos se aprende a facilitar las relaciones con los demás, a respetar los derechos de los demás sin negarlos y a evitar el miedo a situaciones difíciles o nuevas para lograr una mejor comunicación y una correcta resolución de problemas.

A su vez, Goldstein (1973, como se citó en Torres, 2018) dividió nuestras habilidades sociales en seis grupos diferentes, que van desde habilidades simples como saludar, a complejas como tomar decisiones o manejar nuestras emociones, donde sus dimensiones son: *a) Autoexpresión en dimensiones sociales*: Indica que es la capacidad para poder expresarse de manera clara, sin algún miedo o llegar a una sintomatología ansiosa en cualquier tipo de situación sea laboral, estudiantil u otra, expresando así emociones o sentimientos; *b) Defensa de los propios derechos como consumidor*: Es aquella manifestación de conductas asertivas ante un hecho que vulnere la integridad o falta de

respeto ante una persona o más; c) *Expresión de enfado o disconformidad*: Definida como aquella dimensión que la persona tiene la capacidad de evitar conflictos o altercados; d) *Decir no y cortar interacciones*: Indica que es la capacidad de negar ciertas peticiones a otras personas; e) *Hacer peticiones*: Detalla que es la capacidad de que la persona pueda manifestar alguna petición sin tener problemas al solicitarlo; f) *Inicio de interacciones positivas con el sexo opuesto*: Esta dimensión se refiere a la habilidad para relacionarse con personas del sexo opuesto de manera fluida y sin presentar dificultades.

Por otra parte, Inés Monjas plantea que las habilidades sociales comprenden un conjunto de conductas y capacidades necesarias para desenvolverse de forma eficaz en situaciones que implican interacción con otras personas. Esto implica una serie de conductas que se aprenden y se asimilan, en contraste con los rasgos de personalidad. En otras palabras, las habilidades sociales comprenden un conjunto de comportamientos interpersonales que se utilizan al comunicarse con otras personas (Rosales et al., 2014). De igual manera, Paz y Cubo (2017) describen las habilidades sociales como acciones que se expresan verbalmente y son visibles en diversas situaciones de interacción entre individuos; en línea con esto, también sugieren que estas habilidades representan una reacción particular, puesto que la eficacia de la comunicación está influenciada por el contexto de la interacción:

- a) **Componente conductual**: Una de las funciones esenciales del psicólogo es el estudio de la conducta humana; por ello, al examinar un contexto determinado, resulta clave identificar qué tipo de comportamiento será objeto de análisis. En este aspecto es donde se evidencia la percepción que tiene la persona del entorno, abarcando las atribuciones, las expectativas y el conocimiento (Caballo, 2015).
- b) **Componente cognitivo**: Este componente evidencia que el contexto y las experiencias influyen en los pensamientos, emociones y conductas de las personas; sin embargo, estas no actúan de manera pasiva frente al entorno, ya que la relación

que se establece es dinámica y bidireccional. El individuo en este contexto se considera un agente activo, ya que está involucrado en un proceso perpetuo de interacción con otros. Este busca de manera deliberada ciertas situaciones mientras se aleja de otras, y se ve continuamente influenciado por las condiciones que lo rodean; no obstante, también participa de manera constante en la modificación de las circunstancias situacionales y ambientales, tanto para él mismo como para los demás (Caballo, 2015).

- c) Componente fisiológico: Para Sánchez (2022), la autorregulación emocional se refiere a la habilidad de manifestar las emociones y mantener un equilibrio emocional adecuado. También, se describe la empatía como la capacidad de entender la perspectiva de los demás, lo que permite comprender las experiencias o sentimientos de las personas con las que se relacionan. Rosales et al. (2014) indican que estas son habilidades que comprenden la expresión y la manifestación de las emociones. Incluyen emociones como la ira, el enfado, la alegría, la tristeza, entre otras.

2.2.2. Bienestar Psicológico

En la segunda variable de investigación, Vargas et al. (2022) se le considera como uno de los más representativos con respecto a poder darle sentido al identificar al bienestar psicológico; pues esta fue definida como una variable que es influenciada por la apreciación de la persona, acompañado desde el punto de vista del individuo que tiene con respecto al orbe, involucrando a los círculos más cercanos y representativos de la persona; sin embargo, se debe tomar en cuenta que el bienestar psicológico se antepone a las conductas que pueden ser tanto positivas como negativas, de esta forma se permitió la comprensión con mayor detenimiento.

Para Barragán y Morales (2014) es también considerada como la variable capaz de desatar las emociones positivas en la persona, tomando como punto de partida los logros

alcanzados, es decir, valoraciones positivas para la persona, de esta manera los resultados se convierten en situaciones favorables para su salud, así como también en las interacciones con los demás, en el ambiente laboral, a nivel académico entre otros. Convirtiéndose en una variable en la que se analiza todo el entorno, invitando a la reflexión de cómo se encuentra el estado del individuo con respecto a su salud presente (Oliveros, 2018).

Del mismo modo, Brigham et al. (2018) se apoyan en la idea que corresponde al bienestar psicológico, a la cual la denominan la experiencia individual, partiendo de la valoración del sujeto acerca de sus experiencias, pero centrándose en lo positivo con respecto a los estados de ánimo. Es necesario recalcar para Muñoz et al. (2022), que para afrontar las dificultades que atraviesa la persona, es necesario que esta pueda actuar coherentemente haciéndose responsable y consciente de sus capacidades, contribuyendo a la comunidad con acciones que beneficien a su entorno, así como también el equilibrio de su salud física y mental.

Características del bienestar psicológico, Se debe agregar que, para los jóvenes buscan constantemente evaluar la condición en la cual se hallan, por ello se identifican dos posiciones para identificar su bienestar psicológico, la primera demuestran resultados de éxito, tranquilidad y satisfacción lo cual los ubica en un buen funcionamiento y competitividad en el entorno social; caso contrario, se dan en los adolescentes que actúan de forma reacia, proclives a desarrollar malestares en su estado emocional, por mantenerse en una posición negativa y sentimientos de incomodidad (Chapoñan, 2021).

De acuerdo con lo analizado, se identifica en los jóvenes lo que desean tener, buscando manejar las expectativas rígidas o inalcanzables, ya que frente a esta posición aparecen los posibles fracasos, al no ser controlados, alejándose de las metas establecidas (Araoz & Uchasara, 2020). Para Ryff (1989) se convierte en una profunda evaluación, sobre los círculos en los que se concentran los aspectos importantes de la vida, basado en esta

premisa el bienestar psicológico no se cambia de manera inmediata, es decir, que se fortalece por los pensamientos, afirmaciones cognitivas y supuestos. Por ello, resulta ser una evaluación general de un recopilado de episodios, inclusive tardan años, en los que la persona se ocupó activamente.

Las definiciones filosóficas como el hedonismo y la Eudaimonia generaron debates académicos que detallamos seguidamente: Hedonismo: Definida cuando existe la falta de afecto de forma negativa para dar pase a la representación del afecto positivo (Maganto et al., 2019). Eudaimonia: Definiendo que el bienestar depende de las experiencias positivas, pero no maximizadas ni minimizadas por las experiencias negativas, viviendo de forma plena (Jiménez et al., 2008).

El modelo de salud mental de Sánchez-Cánovas se considera un constructo que aborda varios aspectos de la experiencia de una persona, divididos en dos categorías, la primera de las cuales se refiere al nivel de satisfacción con la vida, satisfacción con los propios logros y orgullo por uno mismo (Sandoval et al., 2017). En la segunda categoría, enfatizan las experiencias habituales acompañadas de pensamientos positivos y sentimientos de satisfacción. Es aquí donde la búsqueda de eventos positivos permite que la persona se sienta satisfecha y muy a gusto, elevando las sensaciones positivas y reduciendo por ende las diferentes emociones negativas, predominando las apariencias positivas sobre las negativas, favoreciendo en la búsqueda de vivencias positivas ya que estos se incrementan para reducir situaciones negativas (Casullo, 2022).

Por otro lado, las relaciones de pareja son componentes que influyen notablemente en el bienestar de las personas, por ello cuando no se experimenta una buena relación en esta área, se dan como consecuencias muchos problemas (Araque, 2020). Es así que se identifica tres grandes niveles, el primero denominado componente cognitivo que se logra cuando se tiene satisfacción con la vida que se lleva; le sigue el afectivo como segundo nivel busca la

afectividad, pero de manera positiva y el tercero que experimenta la mínima presencia del afecto negativo, ya que perjudica el bienestar en la persona (Rubiano, 2019).

El Modelo teórico de Keyes, se revela la propuesta por parte de Keyes (2005) con las dimensiones del bienestar, en base a la teoría de Ryff, cubriendo aspectos hedónicos como el bienestar subjetivo (con tendencias a valorar los altos positivos y bajos negativos); el bienestar psicológico (con seis dimensiones resaltadas y el bienestar social (relacionado con la interacción con el entorno). Las personas en un contexto social y cultural que brinda una atmósfera de bienestar otorgan a la persona experiencias gratas con la cultura que interacciona, a pesar de ello, se debe tener presente que bajo la realidad en el orbe este bienestar puede verse afectado por aspectos negativos, dependiendo de la sociedad a la cual se integre la persona (Núñez, 2019).

Modelo de tres vías de Seligman, partiendo de Seligman y Peterson (2003) con la postura de la psicología positiva, identifican que el conjunto de experiencias que proporcionan satisfacción plena y goce están enteramente relacionadas con el bienestar psicológico, es decir, la presencia de bienestar general se relaciona con la felicidad. En los últimos años el bienestar psicológico para (Del Valle et al., 2015) se ha convertido en una variable de gran interés, pues permitió generar nuevas perspectivas apoyando a la reducción de las patologías. Señalando que tanto el bienestar como la felicidad logran ser alcanzados por medio de tres rutas principales:

La primera ruta o fuente es poder experimentar situaciones positivas o eventos que desencadenan respuestas agradables, aislando los aspectos que generan negatividad en la vida. También llamada comprometida es la representación de la segunda fuente, induciendo al uso correcto de la responsabilidad, lealtad y compromiso del individuo, dando como resultados efectos favorables en relación con su rendimiento, alcance de objetivos, que conducen a valorar y aceptar positivamente las situaciones y/o nuevos eventos. Sin dejar de

ser menos importante, la tercera ruta se convierte en trascendental, ya que se pueden alternar las situaciones significativas, lo que permite a los individuos acercarse a la reflexión y madurar dentro de las situaciones cotidianas (Sánchez & Valderrama, 2022).

Modelo multidimensional del bienestar psicológico, para este modelo se explica que la variable bienestar psicológico puede resultar complicado estudiarla, ya que abarca una cantidad gigante de aspectos psicológicos, tomando en cuenta el llevar calidad de vida, evitar las creencias irracionales, manejo de ansiedad y una alta autoestima son las que promueven un verdadero bienestar integral, es así como Ryff (1989) lo comprende como aquel constructo conformado por seis principales áreas que poseen las personas y que cuando se logran identificar y experimentar una adecuada práctica se consigue bienestar en su ser, como se ha dicho anteriormente los principales seis factores, vincula a la persona con la aceptación de su propio ser, poder relacionarse con su entorno, respetar los derechos de los demás, controlar los conflictos, promover la armonía, estableciendo metas en tiempos establecidos, enfatizando que pueda tomar en cuenta la importancia de aprender nuevas competencias y mantener el constante deseo de lograr su desarrollo; conforme a ello las personas pueden llegar al objetivo de alcanzar su bienestar integral (Jorquera, 2022).

Ryff (1989, citado en Reche et al., 2022) se desarrollaron seis dimensiones como elementos clave a través de los cuales las personas logran alcanzar la salud mental: *a) Autoaceptación*: Implica la capacidad de reconocer aspectos emocionales y físicos, encontrando equilibrio con las expectativas, negando muchas veces las características y el posicionamiento de las personas. más énfasis en las cualidades de las que carecen y que los hacen sentir infelices; *b) Relaciones positivas con los demás*: La interacción se vuelve posible a través de HHSS, conexión con los demás e interacciones que construyen relaciones, sin embargo, depende de evaluar la situación, ya que los eventos negativos con los demás

pueden percibirse y tener consecuencias directas de estrés y dolor; amplificando así los efectos de los bajos niveles de bienestar.

c) Autonomía: Está relacionada con la independencia en la toma de decisiones, lo que puede reducir la ansiedad de encontrar soluciones a los hechos sucedidos, que de otra manera están sujetos a una ansiedad constante, cuando una persona tiene que aceptar la responsabilidad de ser responsable. porque el efecto persiste; *d) Dominio ambiental:* Crear una relación cordial con el medio ambiente, asegurando tranquilidad y armonía, disfrutando así de un ambiente agradable.

e) Metas de vida: Cuando las metas son fomentadas por buenas actitudes personales, las metas tienden a ser flexibles y generalmente fáciles de alcanzar, logrando así la autosatisfacción y reduciendo la frustración; *f) Crecimiento personal:* Están relacionados con las ventajas que logra el sujeto y se basan en la probabilidad de que logre alcanzar sus objetivos, por lo que no se recomienda plantearse metas poco realistas porque tienden a no lograrse y estar fuera de alcance.

Respecto a los efectos positivos del bienestar psicológico, Vielma y Alonso (2010) indicaron que mientras un individuo tenga una calidad y una vida feliz, el informe de evaluación sobre su cuerpo será un buen resultado. En general, los adolescentes tienden a encontrar sus vidas aburridas a medida que pasan de una etapa a la siguiente, pero aquellos que se las arreglan estratégicamente pueden afrontarlas de forma natural, gestionar situaciones estresantes y mantener la felicidad por más tiempo, sabiendo que pueden experimentar situaciones cotidianas, sin enfermedad, ni dolor emocional.

Según Barcelata y Rivas (2016) apreciando la esfera central de la vida de las personas que incide en la salud mental del cuerpo, es fácil tener experiencias de felicidad y calidad de vida, ahora, ingresando a la adolescencia, se observa que suelen llamar aburrida su vida debido a la madurez con situaciones. que se consideran estresantes, por lo que las situaciones

felices en su mayoría perduran, por lo que la interpretación de la felicidad variable siempre va acompañada de la evitación del dolor, la enfermedad o el daño a la condición humana.

En ciertos casos se repite el bienestar al momento de aferrarse a los logros y metas alcanzadas en un tiempo atrás; de esta manera, se relaciona directamente como el impulso para crecer y obtener las nuevas metas propuestas, visualizándose en un futuro cercano (Vielma & Leonor, 2010), los hedónicos prefieren experimentar eventos agradables evitando situaciones que los acercan al sufrimiento, por lo tanto, usan afirmaciones de felicidad y aceptación a sí mismos, reconocen para ello sus limitaciones evitando las sensaciones negativas y sus consecuencias.

Por otro lado, Morales y Díaz (2020) argumentan que el bienestar psicológico actúa como un factor de protección, ya que promueve una percepción positiva de la existencia, lo que favorece conductas más adaptativas al estar fundamentado en un sentido de logro y crecimiento personal en los adolescentes, disminuyendo así los riesgos asociados. En el contexto latinoamericano, Casullo (2002) investigó el bienestar psicológico en jóvenes con el fin de analizar las virtudes y habilidades de las personas, en lugar de enfocarse en lo patológico; sin embargo, cuando se presentan niveles más bajos, esto puede afectar sus objetivos, decisiones y expectativas de vida.

Además, al examinar esta variable, se basa en la teoría de Ryff, quien describe el bienestar psicológico desde una óptica multidimensional, de la cual Chaupiz (2025) deriva cuatro componentes: a) Control de situaciones: significa la habilidad de gestionar de manera eficiente circunstancias tanto favorables como desfavorables empleando sus destrezas de competencia; b) Aceptación de sí mismo: implica la apreciación y el contento que experimenta una persona en relación con sus rasgos, abarcando tanto sus fortalezas como sus limitaciones, y el deseo de crecer cada día; c) Los vínculos sociales: donde la persona exhibe amabilidad, cariño y seguridad hacia los demás, creando así relaciones sociales

positivas.; d) Proyectos: facilita establecer objetivos, aspiraciones vitales fundamentadas en sus principios personales.

2.3. Formulación de hipótesis

2.3.1. Hipótesis General

Existe relación significativa entre las habilidades sociales y el bienestar psicológico en adolescentes de una institución educativa publica de Huancavelica. 2025.

2.3.2. Hipótesis específicas

Hipótesis específica 1

Hi: Existe relación entre habilidades sociales y la dimensión control del bienestar psicológico en adolescentes de una institución educativa pública de Huancavelica, 2025.

Ho: No existe relación entre habilidades sociales y la dimensión control del bienestar psicológico en adolescentes de una institución educativa pública de Huancavelica, 2025.

Hipótesis específica 2

Hi: Existe relación entre habilidades sociales y la dimensión vínculo del bienestar psicológico en adolescentes de una institución educativa pública de Huancavelica, 2025.

Ho: No existe relación entre las habilidades sociales y la dimensión vínculo del bienestar psicológico en adolescentes de una institución educativa pública de Huancavelica, 2025.

Hipótesis específica 3

Hi: Existe relación entre habilidades sociales y la dimensión proyectos del bienestar psicológico en adolescentes de una institución educativa pública de Huancavelica, 2025.

Ho: No existe relación entre las habilidades sociales y la dimensión proyectos del bienestar psicológico en adolescentes de una institución educativa pública de Huancavelica, 2025.

Hipótesis específica 4

Hi: Existe relación entre habilidades sociales y la dimensión aceptación del bienestar psicológico en adolescentes de una institución educativa pública de Huancavelica, 2025.

Ho: No existe relación entre las habilidades sociales y la dimensión aceptación del bienestar psicológico en adolescentes de una institución educativa pública de Huancavelica, 2025.

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA

3.1. Método de la investigación

El método que guía esta investigación es el hipotético-deductivo, dado que el estudio se orienta a comprobar la relación existente entre las variables planteadas. A través de este enfoque, se pretende determinar el nivel de relación existente entre las habilidades sociales y el bienestar psicológico. Una vez que las hipótesis se encuentren debidamente formuladas, se procederá a ser contrastada con la recolección de datos que poseemos con la recopilación de respuestas y/o información por la muestra una vez se apliquen los instrumentos de investigación. Para Sánchez et, al. (2018) este enfoque brinda un procedimiento debidamente contrastado, obteniendo resultados que permiten dar una interpretación generando la refutación o aceptación de las hipótesis planteadas, generando una serie de conclusiones basadas en las experiencias que poseen los encuestados.

3.2. Enfoque de la investigación

El enfoque adoptado para esta investigación viene a ser de naturaleza cuantitativa, en palabras de Hernández- Sampieri y Mendoza (2018) este enfoque se caracteriza en el nivel de certeza numérica que se puede conseguir; es decir, en base de la recopilación de datos y la estructuración/tabulación de esta, se permitirá analizar, cuestionar, interpretar, refutar y/o solidificar las hipótesis planteadas en toda investigación. Asimismo, este enfoque permite analizar patrones de comportamiento y validar las diversas teorías que pueda poseer el estudio en cuestión.

3.3. Tipo de investigación

Este estudio trata sobre la investigación básica, que también se llama pura o fundamental. Según Basovskiy y Basovskaya (2022) este tipo de investigación busca ampliar el conocimiento teórico, sin una aplicación práctica inmediata. Lo bueno de este

enfoque es que ayuda a generar nuevas ideas y teorías, que después pueden servir para estudios más aplicados.

3.4. Diseño de la investigación

El diseño de investigación viene a ser correlacional, observacional y transversal. Merino (2016) manifiesta que una investigación correlacional tiene implica que a través de porcentajes se pueda medir el nivel de relación que existe entre las variables (habilidades sociales y bienestar psicológico), dentro de un campo de estudio que delimite porcentualmente una población; asimismo, es observacional debido a que, previo a la determinación de relación que existe, es necesario plantear hipótesis objetivas y vinculadas estrechamente con una profunda evaluación de estudio; y transversal debido a que se pretende recopilar dicha información en un solo punto temporal.

3.5. Población, muestra y muestreo

3.5.1. Población

De acuerdo con Hernández-Sampieri y Mendoza (2018), se entiende como el total de elementos que comparten las características de interés para la investigación. Este conjunto puede estar formado por personas, objetos, eventos o cualquier otra unidad de análisis relevante para la investigación. La población del presente estuvo compuesta por 530 alumnos de 12 a 17 años que cursan el nivel secundario en una institución educativa "Ramón Castilla Marquesado" de Santa Ana – del departamento de Huancavelica; estudiantes que se encuentran debidamente matriculados y asisten activamente a este centro estudiantil.

3.5.2. Muestra

Según Hernández-Sampieri y Mendoza (2018), una muestra es un subgrupo que representa a una población, seleccionado para participar dentro de un estudio. Este subgrupo debe reflejar las características esenciales de la población para que los resultados obtenidos puedan generalizarse al conjunto total. En cuanto a la muestra, se decidió optar por una

muestra de 350 estudiantes que fueron seleccionados considerando la fórmula para poblaciones finitas con un índice de confianza de 95% y un error muestral de 5%.

3.5.3. Muestreo

En razón a lo anterior, Valderrama (2018) señala que la elección de un muestreo no probabilístico e intencional, suele ser aplicado cuando el uso de recursos es adecuado, además de poseer una población ideal y limitada, resultando eficaz para poder tener en cuenta a cada uno de estos por las preguntas que le ameritan, siendo un muestreo cotidiano en investigaciones de alcance correlacional o exploratorio, utilizando para el presente trabajo el muestreo no probabilístico e intencionado, conllevando a que estos estudiantes que se señalaron en muestra de esta investigación.

Criterios de inclusión

- Estudiantes, hombres o mujeres, que pertenezcan a la institución educativa.
- Tener entre 12 y 17 años.
- Estar matriculado en el año escolar 2025.
- Aceptar participar en el estudio de forma voluntaria, con consentimiento informado.

Criterios de exclusión

- Estudiantes que tengan dificultades para comprender o responder adecuadamente los cuestionarios.
- Participantes que no completen correctamente los cuestionarios aplicados.
- Adolescentes que decidan no participar o retiren su consentimiento en cualquier momento del estudio

3.6. Variables y operacionalización

Variable 1= Habilidades sociales

Variable 2= Bienestar psicológico

Tabla 1

Operacionalización de variable: Habilidades sociales

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Items	Escala de medición
Habilidades Sociales	Caballo (2007) “se refiere a las conductas que los individuos manifiestan en un entorno interpersonal donde se comunican ideas, sentimientos y pensamientos, con el objetivo de mejorar la interacción entre ellos, logrando que sea más apropiada y de alta calidad, promoviendo el desarrollo de un ambiente óptimo y balanceado en los diferentes ámbitos de evolución de las personas.”	Es la sumatoria del puntaje obtenido por “la Escala de habilidades sociales (EHSA)”	Conductual	1, 2, 4, 5, 8, 9, 10, 15 y 16	ORDINAL Escala tipo Likert: 1) Nunca 2) Casi nunca 3) Casi siempre 4) Siempre
			Cognitivo	3, 6, 11, 12, 13, 17, 18, 19, 21, 23 y 24	
			Fisiológico	7, 14, 20, 22 y 25	

Nota: Elaboración Propia

Tabla 2*Operacionalización de variables: Bienestar psicológico*

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Items	Escala de medición
Bienestar psicológico	Capacidad “de una persona de establecer vínculos óptimos, tener manejo sobre su ambiente, tener proyectos y aceptarse a sí mismo, el cual se pone a prueba a través de las emociones agradables y desagradables, dejando de lado la adjudicación del desarrollo personal (Casullo, 2002).”	Es la sumatoria del puntaje obtenido por “la Escala de Bienestar psicológico (BIEPS-J).”	Control	13, 5, 10, 1.	ORDINAL
			Vínculos	8, 2, 11.	Escala tipo Likert: ● Estoy en desacuerdo ● Ni de acuerdo ni en desacuerdo ● De acuerdo
			Proyectos	12, 6, 3.	
			Aceptación	9, 4, 7.	

Nota: Elaboración Propia

3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.7.1. Técnica

Cabe aclarar que, al ser un muestreo no probabilístico de carácter intencionado, la técnica utilizada viene a ser una encuesta. Para Baena (2017) este tipo de técnica viene a ser la recopilación de datos hacia una muestra en específico, permitiendo que cada una de las personas cuyo carácter infunde interés para la investigación, participe de manera objetiva, generando resultados que pueda ser tabulados e interpretados de una mejor manera.

3.7.2. Descripción de instrumentos

Ahora bien, en cuanto a los instrumentos utilizados para esta investigación serán dos, una para cada variable. Como primer instrumento tendremos a la Escala de Habilidades Sociales (EHSA) creado por Herrera (2019) constando de 25 preguntas, enfocado en dar respuesta a la variable habilidades sociales, Por otro lado, la Escala de Bienestar psicológico (BIEPS-J) creada por Casullo (2000), ambas escalas usan la escala de Likert, a continuación, su ficha técnica:

3.7.3. INSTRUMENTO 1: Escala de Habilidades Sociales (EHSA)

Ficha técnica:

Nombre: Escala de Habilidades Sociales EHSA

Autor: Jakeline G. Herrera Cardozo (2019)

Procedencia: Universidad Privada César Vallejo, Perú.

Significación: Técnica psicométrica útil para identificar las habilidades sociales.

Aspectos que evalúa: 3 dimensiones Conductual, Cognitivo y Fisiológico

Administración: Individual y colectiva.

Aplicación: Adolescentes de ambos sexos, con un nivel cultural promedio para comprender las instrucciones y enunciados del test.

Duración: Tiempo promedio es de 15 minutos.

Tipo de ítem: Enunciados con alternativas politómicas tipo escala Likert.

Ámbitos: Clínico, Educativo e Investigación.

Materiales: Manual de registros y hoja de respuestas.

El instrumento fue elaborado por Herrera (2019) con la finalidad de medir el nivel de habilidades sociales (HHSS). Está compuesto por 25 ítems que abarcan tres dimensiones: componente conductual, cognitivo y fisiológico. Asimismo, presenta cuatro alternativas de respuesta, en las que (S) hace referencia a "Siempre", (CS) al "Casi siempre", (CN) al "Casi nunca" y (N) al "Nunca". Para conseguir pruebas fiables, se llevó a cabo una investigación piloto con 150 alumnos de secundaria, y para la muestra, se optó por emplear el instrumento en 1203 estudiantes.

Se utilizó la validez de contenido, a través del criterio de 10 jueces expertos en diferentes campos de especialización: La psicología educativa, clínica y psicometría utilizan el coeficiente de V de Aiken para realizar el análisis de estos criterios, lo que permite demostrar que la Escala de Habilidades Sociales EHSA alcanzó una validez de contenido de 1. Asimismo, como etapa inicial, se llevó a cabo el análisis de constructo. En el marco del AFE, se evaluó la adecuación muestral mediante la prueba de Kaiser-Meyer-Olkin (KMO), alcanzando un valor de ,914, mientras que en la prueba de Esfericidad de Bartlett se estimó un valor de ($p < .05$). Posteriormente, se halló la matriz de componente rotado y con ello se determinó el total de los componentes del instrumento a evaluar, comprobándose que los ítems se adecuaban, por lo que se corroboró a través del AFE que la prueba tiene buenos valores en los índices de ajuste. El análisis de la confiabilidad se realizó con el cálculo de la consistencia interna mediante el estadístico de Alfa de Cronbach, alcanzando un nivel de significancia de 0,743 en el estudio piloto (Kline, 1993).

En este estudio, se comprobó la validez de la escala de HHSS mediante el método del análisis factorial exploratorio, empleando como técnica la extracción de mínimos

cuadrados no ponderados, utilizando la rotación Varimax.” Como se puede apreciar, la extracción de 3 factores se detalla en el 55.25% (VEA), únicamente 3 factores mostraron autovalores superiores a 1, pero considerando que el criterio del autovalor no siempre es exacto, se tomó en cuenta mantener los factores de la escala. De igual manera, de los 25 ítems, todos mostraron saturaciones con cargas factoriales superiores a .30 en cada dimensión asociada a la teoría; por consiguiente, los datos confirman la existencia de validez de constructo. Se ha evidenciado la confiabilidad a través de alfa de Cronbach, donde los valores varían entre .830 y .949 para las dimensiones evidenciando confiabilidad muy alta, en la escala total (25 ítems) la magnitud del coeficiente de confiabilidad es muy alta .962.

3.7.4. INSTRUMENTO 2: La Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS-J)

Ficha técnica:

Nombre: Escala de bienestar psicológico para adolescentes – BIEPS J.

Autora: María Martina Casullo (2000)

Adaptación: Yovana Rodríguez Durand.

Objetivo: Identificar el nivel del bienestar psicológico en los adolescentes.

Aspectos que evalúa: 4 dimensiones, Control, Vínculos, Proyectos y Aceptación.

Administración: Individual y colectiva.

Aplicación: Adolescentes de ambos sexos, con un nivel cultural promedio para comprender las instrucciones y enunciados del test.

Duración: Tiempo promedio es de 15 minutos.

Tipo de ítem: Enunciados con alternativas politómicas tipo escala Likert.

Ámbitos: Clínico, Educativo e Investigación.

Materiales: Manual de registros y hoja de respuestas.

Fue creada en el año 2000 por Martina Casullo, una psicóloga argentina. Esta escala se fundamenta en el modelo de múltiples dimensiones creado por Carol Ryff en 1989. La

escala BIEPS-J consta de 13 ítems y se divide en cuatro dimensiones. Los ítems 12, 6 y 3 se corresponden con la dimensión proyectos, los ítems 8, 2 y 11 con la dimensión vínculos, los ítems 9, 4 y 7 con la dimensión aceptación y, finalmente, los ítems 13, 5, 10 y 1 se corresponden con la dimensión control. Respecto a las características psicométricas del instrumento, Casullo registró un valor de fiabilidad general de .74. Sin embargo, este valor era notablemente bajo en términos de fiabilidad por dimensión (cerca de .50), dado que cada una de estas consta de escasos ítems, lo que constituye la debilidad del instrumento. Se descubrieron vínculos positivos con otras pruebas similares a la variable (convergente).

Para la presente investigación, “se comprobó la validez de la escala de bienestar psicológico mediante el método del análisis exploratorio factorial, empleando como técnica la extracción de mínimos cuadrados no ponderados, utilizando la rotación Varimax. Los estudios de diagnóstico como el KMO (.826) y el Test de esfericidad de Bartlett ($X^2 = 2948.338$, $gl = 193$, $p < .001$) demuestran que la muestra empleada es apropiada en términos de tamaño y vínculos entre los elementos, no hay pruebas que demuestren la existencia de una matriz de identidad.” Como se puede apreciar, la extracción de 4 factores se explica en el 68.59% (VEA), únicamente 3 factores mostraron autovalores superiores a 1. Considerando que el criterio del autovalor no siempre es exacto, se tomó en cuenta mantener los factores de la escala. De igual forma, entre los 13 ítems, todos ellos mostraron saturaciones con cargas factoriales superiores a .30 en cada dimensión asociada a la teoría; por ende, los datos confirman la existencia de validez de constructo.

Se ha evidenciado la confiabilidad a través de alfa de Cronbach, como se puede observar en la tabla 6, los valores varían entre .745 y .824 para las dimensiones evidenciando confiabilidad muy alta, en la escala total (13 ítems) la magnitud del coeficiente de confiabilidad es muy alta .723.

3.8. Plan de procesamiento y análisis de datos

Los criterios de validez fueron dados por jueces expertos sobre los instrumentos de investigación, se solicitó una carta a la Universidad Privada Norbert Wiener con la finalidad de que, una vez tangible la posibilidad de realizar la encuesta, esta se aplicó a los estudiantes del primero al quinto de secundaria de una Institución Educativa pública de Huancavelica (n=350) teniendo el visto bueno del director de la escuela. Durante esta visita, se puso en coordinación con los docentes y colaboradores de la institución el momento de aplicación como el tiempo que conlleva realizar estos instrumentos, respetando cada uno de los protocolos exigidos por la universidad y agradeciendo la disposición y el tiempo brindado por los participantes y autoridades de la institución.

Una vez que se obtuvo información de los instrumentos, se procedió a ser tabulados mediante el Microsoft Office Excel, con la intención de obtener la recolección de datos, sin margen de error se realizan las primeras operaciones matemáticas y, con uso del IBM SPSS 27 se permitió organizar y analizar los resultados mediante tablas y porcentajes estadísticos. Estas tablas de frecuencias fueron utilizadas para la investigación y luego se procedió a llevar a cabo las respuestas de cada una de las preguntas permitiendo un análisis detallado y obteniendo respuestas de las mismas, generando conclusiones y recomendaciones.

3.9. Aspectos éticos

Cabe aclarar que esta investigación se llevó a cabo respetando el principio de beneficencia, este principio vela por el bienestar de cada una de las partes que se encontró en el proceso de investigación, velando por que no se cause algún tipo de daño hacia los participantes, contribuyendo además de manera académica como a nivel personal. Asimismo, esta investigación cumple con cada uno de los lineamientos internacionales plasmados en convenciones como la Declaración de Helsinki, en cooperación con la Asociación Médica Mundial.

De igual forma, esta investigación cumple con los lineamientos establecido por el Colegio de Psicólogos del Perú, institución cuya intención es promover la práctica responsable de la psicología como el poder regular los principios éticos que manejan este tipo de investigaciones, respetando irrestrictamente por la protección de la información que posea esta investigación, como el cuidado por los encuestados que se tendrán en cuenta.

Asimismo, este estudio se desarrolló respetando los lineamientos éticos establecidos en el Código de Ética en Investigación de la Universidad Privada Norbert Wiener. Se garantizó la autenticidad del trabajo, se incorporó la firma correspondiente y se asumió plenamente la responsabilidad académica, administrativa y legal sobre su contenido. Además, se garantiza el cumplimiento de las políticas anti-plagio y similitud de contenidos.

CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

Variables sociodemográficas

Tabla 3

Datos demográficos de los estudiantes de la institución educativa de Huancavelica

		Frecuencia (350)	Porcentaje (%)
Edad	12 años	46	13.14
	13 años	84	24.00
	14 años	72	20.57
	15 años	98	28.00
	16 años	38	10.86
	17 años	12	3.43
Sexo	Varones	197	56.29
	Mujeres	153	43.71
Grado	Primero	71	20.29
	Segundo	67	19.14
	Tercero	74	21.14
	Cuarto	78	22.29
	Quinto	60	17.14

En la Tabla 3 se presentan los datos sociodemográficos de los estudiantes evaluados. Respecto a la edad, se observa que el 13.14% tiene 12 años, el 24% tiene 13 años, el 20.57% tiene 14 años, mientras que el 28% corresponde a estudiantes de 15 años. Asimismo, el 10.86% tiene 16 años y el 3.43% tiene 17 años. En relación con el sexo, el 56.29% corresponde al sexo masculino y el 43.71% al sexo femenino. En cuanto al grado de estudio, el mayor porcentaje se encontró en cuarto de secundaria con 22.29%, mientras que el menor porcentaje correspondió a quinto de secundaria con 17.14%.

Figura 1

Distribución de edades de los estudiantes de una institución educativa pública de Huancavelica, 2025.

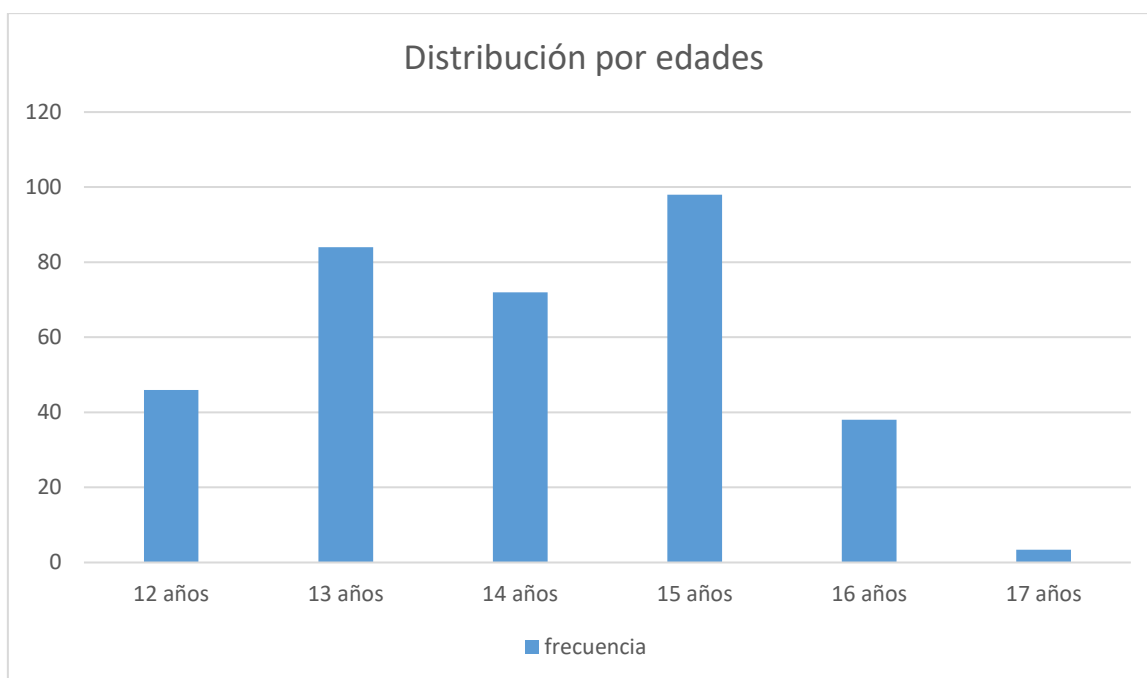


Figura 2

Distribución según sexo de los estudiantes de una institución educativa pública de Huancavelica, 2025.

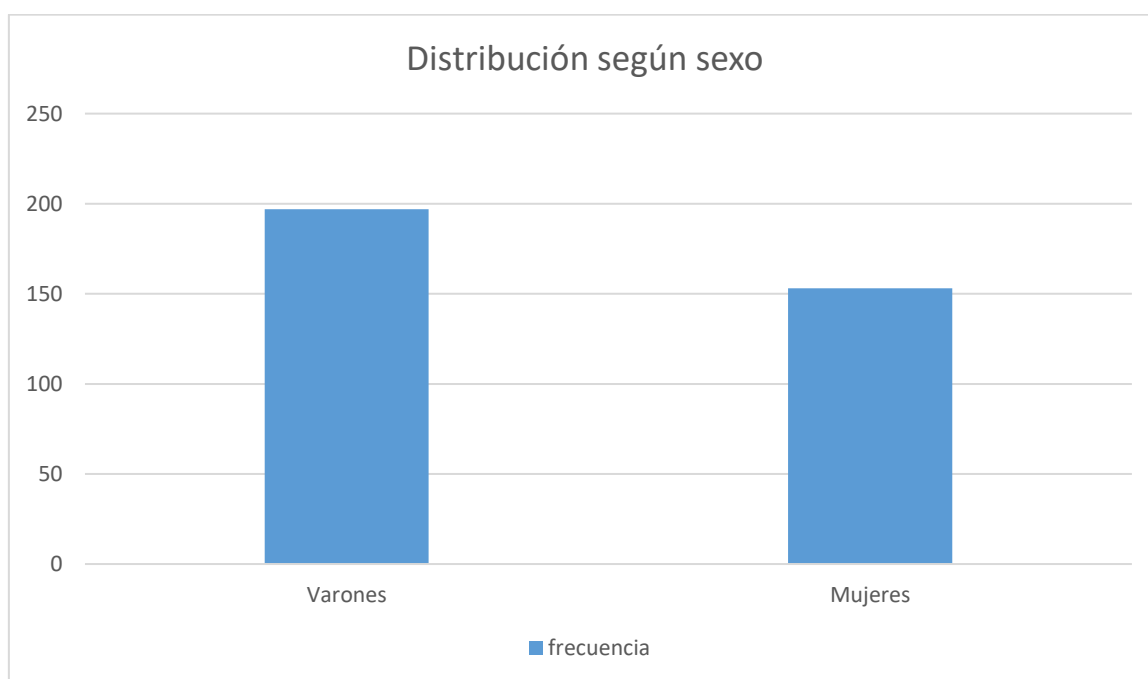
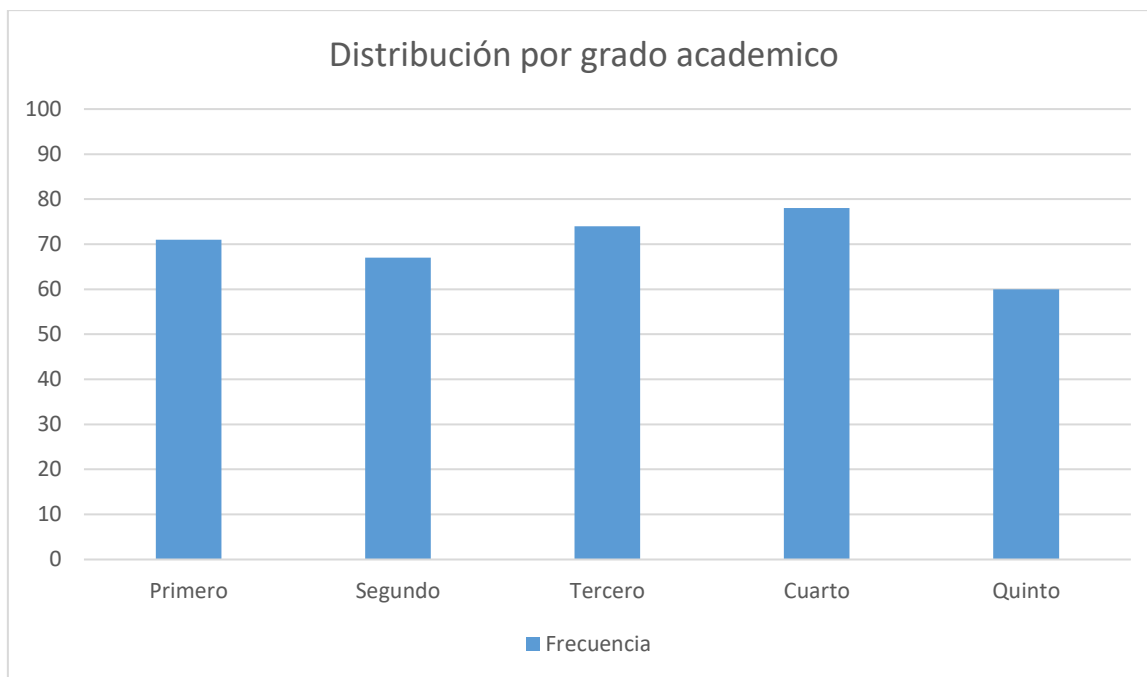


Figura 3

Distribución según grado académico de los estudiantes de una institución educativa pública de Huancavelica, 2025.



4.1. Análisis descriptivo de resultados

Tabla 4

Estadísticos descriptivos de las habilidades sociales

	Conductual	Cognitivo	Fisiológico	HHSS
Media	26.01	31.19	15.47	72.67
Mediana	26.00	32.00	15.00	73.00
Moda	30	33	15	67 ^a
Desviación estándar	6.080	8.922	4.071	18.101
Asimetría	-0.003	-0.073	-0.025	-0.053
Curtosis	0.200	-0.179	-0.160	0.012
Mínimo	9	11	5	25
Máximo	45	55	25	125

En la Tabla 4 se presentan los estadísticos descriptivos de la variable habilidades sociales. La media general alcanzó un valor de 72.67 y la desviación estándar fue de 18.101. Respecto a las dimensiones, el componente cognitivo obtuvo el promedio más alto (31.19), mientras que el componente fisiológico registró el valor más bajo (15.47).

En cuanto a la asimetría, los resultados muestran valores próximos a cero, lo que indica una distribución relativamente simétrica. Asimismo, los valores de curtosis evidencian una distribución mesocúrtica, debido a que los puntajes se concentran principalmente alrededor de la media.

Tabla 5*Estadísticos descriptivos del bienestar psicológico*

	Control	Vínculos	Proyectos	Aceptación	BIENESTAR PSICOLOGICO
Media	12.16	8.37	9.08	8.84	38.46
Mediana	12.00	9.00	9.00	9.00	39.00
Moda	12	9	9	9	40
Desviación estándar	2.944	2.701	2.449	2.655	9.501
Asimetría	0.014	-0.006	-0.274	0.027	-0.136
Curtosis	0.305	-0.293	0.297	-0.341	0.232
Mínimo	4	3	3	3	13
Máximo	20	15	15	15	65

En la Tabla 5 se presentan los estadísticos descriptivos de la variable bienestar psicológico. La media general fue de 38.46 y la desviación estándar alcanzó un valor de 9.501. Respecto a las dimensiones, control presentó el promedio más alto (12.16), mientras que vínculos registró el valor más bajo (8.37).

En relación con la asimetría, los resultados muestran valores cercanos a cero, lo que evidencia una distribución simétrica. Asimismo, los valores de curtosis indican una distribución mesocúrtica, debido a la concentración de los puntajes alrededor de la media.

Tabla 6*Prueba de Kolmogorov Smirnov de las variables de investigación*

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	Gl	Sig.
Conductual	0.056	350	0.010
Cognitivo	0.048	350	0.051
Fisiológico	0.079	350	0.000
Habilidades sociales	0.034	350	0.200
Control	0.099	350	0.000
Vínculos	0.094	350	0.000
Proyectos	0.124	350	0.000
Aceptación	0.098	350	0.000
Bienestar psicológico	0.051	350	0.027

En la Tabla 6 se presentan los resultados de la prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov. La mayoría de las variables obtuvo valores de significancia menores a .05, evidenciando que los datos no presentan una distribución normal. En consecuencia, se decidió utilizar el coeficiente Rho de Spearman para el análisis correlacional.

4.2. Prueba de hipótesis

Hipótesis General

Hi: Existe relación significativa entre las habilidades sociales y el bienestar psicológico en adolescentes de una institución educativa pública de Huancavelica, 2025.

Ho: No existe relación significativa entre las habilidades sociales y el bienestar psicológico en adolescentes de una institución educativa pública de Huancavelica, 2025.

Nivel de significancia: 0.05: Regla de decisión: Si $p \leq 0.05$ entonces se rechaza la Ho. Si $p > 0.05$ entonces no se rechaza la Ho.

Tabla 7

Correlaciones entre las habilidades sociales y el bienestar psicológico

<i>n</i> = 350	<i>rho</i> [IC95%]	<i>P</i>	<i>r</i> ²
Habilidades sociales – Bienestar psicológico	.834** [.818; .846]	.000	.695

Nota. ** La correlación es significativa en el nivel 0.01 (bilateral).

Tal como se observa en la Tabla 7, los resultados ponen de manifiesto una relación relevante entre las habilidades sociales y el bienestar psicológico. El coeficiente obtenido ($\rho = .834$; $p = .000$) indica una asociación elevada y con alta significancia estadística. Además, el tamaño del efecto, considerado grande ($>.50$), refuerza la presencia de esta correlación. En consecuencia, se respalda la hipótesis alterna y se descarta la hipótesis nula, estableciendo

que las habilidades sociales guardan un vínculo claro con el bienestar psicológico de los adolescentes evaluados.

Hipótesis específicas

Hipótesis específica 1

Hi: Existe relación entre habilidades sociales y la dimensión control del bienestar psicológico en adolescentes de una institución educativa pública de Huancavelica, 2025.

Ho: No existe relación entre habilidades sociales y la dimensión control del bienestar psicológico en adolescentes de una institución educativa pública de Huancavelica, 2025.

Nivel de significancia: 0.05: Criterio de decisión: cuando el valor p es menor o igual a 0.05, se descarta la hipótesis nula; si el valor p supera 0.05, la hipótesis nula se mantiene.

Tabla 8

Correlaciones entre las habilidades sociales y la dimensión control

<i>n</i> = 350	<i>rho</i> [IC95%]	<i>P</i>	<i>r</i> ²
Habilidades sociales – Control	.786** [.740; .824]	.000	.617

Nota. ** La correlación es significativa en el nivel 0.01 (bilateral).

De acuerdo con lo señalado en la Tabla 8, el análisis muestra una asociación importante entre las habilidades sociales y la dimensión control del bienestar psicológico. El coeficiente obtenido ($\rho = .786$; $p = .000$) evidencia una relación elevada y con significancia estadística. Además, el tamaño del efecto, considerado grande ($>.50$), confirma la presencia de esta correlación. En consecuencia, se respalda la hipótesis alterna y se descarta la hipótesis nula,

estableciendo que las habilidades sociales guardan un vínculo claro con el nivel de control manifestado por los adolescentes.

Hipótesis específica 2

Hi: Existe relación entre habilidades sociales y la dimensión vínculo del bienestar psicológico en adolescentes de una institución educativa pública de Huancavelica, 2025.

Ho: No Existe relación entre habilidades sociales y la dimensión vínculo del bienestar psicológico en adolescentes de una institución educativa pública de Huancavelica, 2025.

Nivel de significancia: 0.05: Criterio de decisión: cuando el valor p es menor o igual a 0.05, se descarta la hipótesis nula; si el valor p supera 0.05, la hipótesis nula se mantiene.

Tabla 9

Correlaciones entre las habilidades sociales y la dimensión vínculos

<i>n</i> = 350	<i>rho</i> [IC95%]	<i>P</i>	<i>r</i> ²
Habilidades sociales – Vínculos	.853** [.820; .880]	.000	.727

Nota. ** La correlación es significativa en el nivel 0.01 (bilateral).

La Tabla 9 presenta los resultados del análisis de correlación entre las habilidades sociales y la dimensión de vínculos del bienestar psicológico. Los datos evidencian una asociación directa, de magnitud alta y estadísticamente muy significativa entre ambas variables ($\rho = .853$; $p = .000$). Del mismo modo, el tamaño del efecto es amplio ($>.50$), lo que confirma la presencia de una correlación sólida. Con base en estos resultados, se respalda la hipótesis alternativa y se rechaza la hipótesis nula, concluyendo que las habilidades sociales se asocian de manera significativa con la calidad de los vínculos que establecen los adolescentes.

Hipótesis específica 3

Hi: Existe relación entre habilidades sociales y la dimensión proyecto del bienestar psicológico en adolescentes de una institución educativa pública de Huancavelica, 2025.

Ho: No existe relación entre habilidades sociales y la dimensión proyecto del bienestar psicológico en adolescentes de una institución educativa pública de Huancavelica, 2025.

Nivel de significancia: 0.05: Criterio de decisión: cuando el valor p es menor o igual a 0.05, se descarta la hipótesis nula; si el valor p supera 0.05, la hipótesis nula se mantiene.

Tabla 10

Correlaciones entre las habilidades sociales y la dimensión proyectos

<i>n</i> = 350	<i>rho</i> [IC95%]	<i>P</i>	<i>r</i> ²
Habilidades sociales – Proyectos	.737** [.683; .783]	.000	.543

Nota. ** La correlación es significativa en el nivel 0.01 (bilateral).

En la Tabla 10 se muestran los resultados del análisis realizado entre las habilidades sociales y la dimensión proyectos del bienestar psicológico. Los datos indican una correlación directa, elevada y altamente significativa entre ambas variables ($\rho = .737$; $p = .000$). De igual manera, el tamaño del efecto es considerable ($>.50$), lo que confirma la existencia de una relación consistente. Con base en estos resultados, se acepta la hipótesis alternativa y se descarta la hipótesis nula, concluyendo que las habilidades sociales se vinculan de manera importante con la elaboración y desarrollo de proyectos en los adolescentes.

Hipótesis específica 4

Hi: Existe relación entre habilidades sociales y la dimensión aceptación del bienestar psicológico en adolescentes de una institución educativa pública de Huancavelica, 2025.

Ho: No existe relación entre habilidades sociales y la dimensión aceptación del bienestar psicológico en adolescentes de una institución educativa pública de Huancavelica, 2025.

Nivel de significancia: 0.05: Criterio de decisión: cuando el valor p es menor o igual a 0.05, se descarta la hipótesis nula; si el valor p supera 0.05, la hipótesis nula se mantiene.

Tabla 11

Correlaciones entre las habilidades sociales y la dimensión aceptación

<i>n</i> = 350	<i>rho</i> [IC95%]	<i>P</i>	<i>r</i> ²
Habilidades sociales – Aceptación	.857** [.826; .884]	.000	.734

Nota. ** La correlación es significativa en el nivel 0.01 (bilateral).

Según lo mostrado en la Tabla 11, se analizó la relación entre las habilidades sociales y la dimensión aceptación del bienestar psicológico. Los resultados evidencian una correlación directa, alta y estadísticamente muy significativa entre ambas variables ($\rho = .857$; $p = .000$). Del mismo modo, el tamaño del efecto es elevado ($>.50$), lo que confirma la presencia de una asociación sólida. En consecuencia, se aprueba la hipótesis alternativa y se descarta la hipótesis nula, concluyéndose que las habilidades sociales guardan una relación importante con el nivel de aceptación que manifiestan los adolescentes.

4.3. Discusión de resultados

A partir de los resultados alcanzados, se procedió a analizar y contrastar los hallazgos con investigaciones previas y con los fundamentos teóricos que sustentan el estudio. La

investigación permitió identificar la relación existente entre las habilidades sociales y el bienestar psicológico, así como con cada una de sus dimensiones, en estudiantes de nivel secundario pertenecientes a una institución educativa pública de Huancavelica durante el año 2025. Considerando el objetivo general de identificar la relación entre las habilidades sociales y el bienestar psicológico, el análisis mediante el coeficiente Rho de Spearman arrojó un valor positivo de .834. Este resultado evidencia una asociación sólida entre ambas variables, acompañada de un nivel de significancia elevado ($p < .01$). En términos prácticos, estos datos permiten afirmar que, a medida que los estudiantes presentan mejores habilidades sociales, también tienden a manifestar un mayor nivel de bienestar psicológico. En el ámbito internacional, los hallazgos guardan coherencia con lo reportado por Lescano y Flores (2023). En su estudio, realizado con una muestra de 200 estudiantes de la carrera de Psicología, los autores identificaron una relación directa y de magnitud moderada entre las variables analizadas, resultado que alcanzó significancia estadística ($p < .05$). Estos datos respaldan la tendencia observada en la presente investigación. Asimismo, Narváez et al. (2021) evaluaron a 201 estudiantes colombianos, donde encontraron una correlación directa y significativa ($p < .05$). En el contexto nacional, la investigación realizada por Huaylla y Ojeda (2024) con una muestra de 153 estudiantes de una institución educativa de Lima evidenció que las variables estudiadas no mostraron una relación estadísticamente significativa, dado que el valor p fue mayor a .05. Este resultado difiere parcialmente de lo encontrado en el presente estudio, lo cual puede explicarse por diferencias metodológicas, de edad o contexto sociocultural. De forma similar, la investigación de León y Millones (2024), realizada en 336 estudiantes de Huaraz, reportó una correlación mínima entre ambas variables, lo que sugiere una asociación menos marcada en esa población. En Chimbote, Arhuis e Ipanaqué (2023) evaluaron a 313 estudiantes de educación superior, donde hallaron que, a mayores competencias sociales, mayor es el bienestar psicológico ($r=0.52$; $p<.05$).

Por último, Flores y Rosales (2023) en la ciudad de Piura, encontraron una correlación directa y significativa ($\rho = .401$; $p = .000$). Como sustento teórico, Nevado (2020) indicó que las competencias sociales son una serie de habilidades variadas y características especiales que se emplean para una interacción efectiva al enfrentar retos emocionales y sociales. Estas habilidades abarcan desde tareas básicas hasta las más complejas y sofisticadas. Asimismo, tienen un impacto positivo en las dinámicas interpersonales, ayudándonos a resolver problemas y evitando futuros inconvenientes. En los educadores, estas competencias refuerzan la comunicación y la interacción con los alumnos, lo que se traduce en un mejor rendimiento en su función. Por otro lado, la teoría de Rubiano (2019) sostiene que el bienestar psicológico es el resultado de una apreciación valiosa, relacionada con la experiencia de vida de la persona y su progreso positivo. Este bienestar está vinculado a una satisfacción mental y a una evaluación de la salud, afectando de manera favorable varios aspectos de la vida humana. En este sentido, el bienestar psicológico representa el equilibrio mental que permite sentir felicidad y orgullo en el entorno social.

Respecto al primer objetivo específico, los resultados evidenciaron una correlación positiva de alta magnitud y estadísticamente significativa entre las habilidades sociales (HHSS) y la dimensión de control del bienestar psicológico ($\rho = .786$; $p = .000$). Estos resultados difieren de los reportados por León (2024), quien no encontró una relación significativa entre ambos puntajes ($r = .065$; $p = .235$). Sin embargo, estas discrepancias pueden atribuirse a variaciones en las características de la muestra, el nivel educativo o los instrumentos empleados. En lo que respecta a la teoría científica, Gresham y Elliott (2008) enfatizan que la habilidad para relacionarse de forma eficaz con otras personas puede influir considerablemente en el aumento de la autoestima y la mejora de la satisfacción emocional. Este descubrimiento también coincide con las investigaciones de Sánchez y González

(2015), quienes refieren que las interacciones sociales favorables pueden desempeñar un papel de protección contra dificultades emocionales en la niñez.

En el segundo objetivo específico, se halló una relación directa y altamente significativa entre las HHSS y la dimensión vínculos del bienestar psicológico ($\rho = .727$; $p = .000$). Si bien León (2024) no identificó una relación significativa entre estos puntajes ($r = .055$; $p = .126$), esta diferencia puede explicarse por las variaciones en el contexto de estudio, ya que el desarrollo socioemocional de los adolescentes suele estar influenciado por factores escolares, familiares y comunitarios. Este hallazgo resalta la importancia de fortalecer las habilidades sociales durante la adolescencia para favorecer vínculos saludables. En relación con la teoría científica, se argumenta que las habilidades sociales iniciales son conductas fundamentales que los infantes obtienen desde una edad temprana, permitiéndoles relacionarse con su entorno de forma eficaz. Estas competencias son cruciales para el avance de la comunicación, la colaboración y la integración en grupos sociales, estableciendo las bases para interacciones más complejas en el futuro.

En el tercer objetivo específico, se halló una relación directa y altamente significativa entre las habilidades sociales y la dimensión proyectos del bienestar psicológico ($\rho = .737$; $p = .000$). Estos resultados difieren de los encontrados por León (2024), quien no halló una asociación significativa ($r = .115$; $p = .063$). No obstante, estas variaciones podrían deberse a diferencias en el nivel de madurez, los contextos educativos o la forma en que los alumnos organizan sus metas y expectativas. Este hallazgo resalta la necesidad de mejorar las HHSS, ya que el fomento de estas capacidades puede contribuir a una mejor gestión emocional y a una percepción más positiva del proyecto de vida. La evidencia científica también respalda este enfoque, como mencionan autores como Gresham (2008), quienes sostienen que el fortalecimiento de estas destrezas en etapas más tardías permite a los alumnos gestionar de

manera más eficaz sus sentimientos y conexiones interpersonales, lo que contribuye a un mayor bienestar emocional.

Finalmente, en el cuarto objetivo específico, se halló una relación directa y altamente significativa entre las habilidades sociales y la dimensión aceptación de sí mismo del bienestar psicológico ($\rho = .857$; $p = .000$). Aunque León (2024) no encontró una relación significativa entre ambos puntajes ($r = .075$; $p = .173$), estas diferencias pueden explicarse por el nivel educativo de los participantes o por factores socioculturales que influyen de manera distinta en la percepción del bienestar psicológico. En algunos contextos, el respaldo familiar y social puede tener un peso mayor en el bienestar emocional, como señalan estudios que destacan el impacto del entorno en el desarrollo psicológico (Sánchez y González, 2015). En relación con la teoría científica, se menciona a Rovira Salvador (2018), quien sostiene que las habilidades de planificación comprenden un conjunto de competencias cognitivas y organizativas que permiten a las personas organizar, priorizar y llevar a cabo sus actividades de forma eficaz. Estas habilidades son fundamentales para tomar decisiones, alcanzar objetivos y regular el comportamiento en distintos ámbitos personales, educativos y laborales. En el desarrollo de este estudio se enfrentaron algunas limitaciones. Una de las principales fue el reducido tiempo disponible para la aplicación de los instrumentos, ya que la institución únicamente autorizó su uso durante las horas de tutoría. Asimismo, el número de estudiantes evaluados fue restringido debido a que el colegio se encontraba en periodo de evaluaciones, lo que generó una disminución en los espacios destinados para la recopilación de datos. Finalmente, dado que se optó por un muestreo no probabilístico, los resultados obtenidos no pueden extrapolarse a otras poblaciones, limitando así el alcance de las conclusiones.

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

1. En el objetivo general, los resultados muestran una relación directa, alta y estadísticamente muy significativa entre las habilidades sociales y el bienestar psicológico ($\rho = .834$; $p = .000$). Esto permite afirmar que ambos constructos se encuentran estrechamente vinculados. En consecuencia, mientras los estudiantes presenten un mayor desarrollo de sus habilidades sociales, también evidenciarán un nivel más elevado de bienestar psicológico en la institución educativa pública de Huancavelica evaluada en 2025.
2. En el primer objetivo específico, el análisis evidencia una relación directa, alta y muy significativa entre las habilidades sociales y la dimensión control del bienestar psicológico ($\rho = .786$; $p = .000$). A partir de ello, se concluye que un mayor nivel de habilidades sociales favorece un mejor sentido de control personal en los estudiantes.
3. En el segundo objetivo específico, se identificó una relación directa, alta y muy significativa entre las habilidades sociales y la dimensión vínculos ($\rho = .853$; $p = .000$). Esto indica que el incremento en las habilidades sociales de los estudiantes se asocia con vínculos interpersonales más fortalecidos dentro de su bienestar psicológico.
4. En el tercer objetivo específico, los resultados muestran una relación directa, alta y muy significativa entre las habilidades sociales y la dimensión proyectos ($\rho = .737$; $p = .000$). Con base en ello, se concluye que el desarrollo de habilidades sociales favorece un mayor nivel de proyección personal y establecimiento de metas en los adolescentes evaluados.

5. Finalmente, en el cuarto objetivo específico, se observó una relación directa, alta y muy significativa entre las habilidades sociales y la dimensión aceptación ($\rho = .857$; $p = .000$). Esto permite afirmar que quienes presentan habilidades sociales más desarrolladas tienden también a mostrar mayores niveles de aceptación personal dentro de su bienestar psicológico.

5.2. Recomendaciones

1. A los directivos de la Institución Educativa de Huancavelica, tomar acciones para que se pueda inculcar o realizar cursos o acompañamientos a los alumnos relacionados a la salud mental para mejorar el bienestar psicológico y otras capacidades en los estudiantes.
2. A los docentes en tomar medidas para que puedan acompañar mejor a sus estudiantes, como fomentar un ambiente positivo en el aula, proporcionar retroalimentación positiva, establecer metas alcanzables, de tal manera en que se pueda revertir y mejorar la autoestima.
3. A los estudiantes una participación activa en el aula, el cual involucre actividades extracurriculares, proyectos en grupo y liderazgo, así mismo se debe de buscar fomentar hábitos saludables, ejercicios para la regulación y manejo del estrés y un enfoque en los talentos individuales.
4. Asimismo, a los profesionales de la psicología introduzcan iniciativas que potencien la identificación y regulación de las emociones. Es esencial que los alumnos adquieran un mayor entendimiento de sus propias emociones y aprendan a reconocer, comunicar y gestionar sus sentimientos de forma positiva. Con la ayuda de talleres, encuentros de orientación y ejercicios de atención plena, los alumnos podrán mejorar su salud mental y aumentar su capacidad para adaptarse emocionalmente en

diferentes situaciones.

5. Para investigaciones posteriores, sería pertinente incorporar otras variables sociodemográficas, como los estilos de crianza, la estructura familiar, la funcionalidad del hogar y los aspectos culturales. Considerar estos factores permitiría obtener resultados más completos y comprender con mayor precisión cómo influyen en la relación entre las habilidades sociales y el bienestar psicológico, aportando una mirada más amplia y profunda del fenómeno estudiado.

REFERENCIAS

- Araoz, E. G. E., & Uchasara, H. J. M. (2020). Bienestar psicológico y resiliencia en estudiantes de educación superior pedagógica. *Apuntes Universitarios*, 10(4), 55-68.
<https://apuntesuniversitarios.upeu.edu.pe/index.php/revapuntes/article/view/491/568>
- Araque, F., González, O., López, R., Nuván, I. & Medina, O. (2020). Bienestar psicológico y características sociodemográficas en estudiantes universitarios durante la cuarentena por Sars-Cov-2 (Covid 19). *Revista Archivos venezolanos de farmacología y terapéutica*, 39(8), 998-1004.
<http://doi.org/10.5281/zenodo.4544052>
- Arguedas, J. (2021). *¿Cuál es el país más feliz de Latinoamérica?* *El Nuevo Herald*.
<http://www.elnuevoherald.com/noticias/mundo/americalatina/article139590618.html>
- Arhuis, W. y Ipanaqué, M. (2023). La relación entre las habilidades sociales, bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantado universitario de Chimbote, Perú. *Revista Electrónica Educare (Educare Electronic Journal)*, 27(2), 1-14.
<https://www.scielo.sa.cr/pdf/ree/v27n2/1409-4258-ree-27-02-20.pdf>
- Bances, R. (2019). *Trabajo de investigación habilidades sociales: una revisión teórica del concepto* [Tesis de licenciatura, Universidad Señor de Sipán]. Repositorio de la Universidad Señor de Sipán.
<https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/6098/Bances%20Goicochea%20Rosa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Barragán Estrada, A. R., & Morales Martínez, C. I. (2014). *Psicología de las emociones positivas: generalidades y beneficios*. Enseñanza e Investigación en Psicología, 19(1), 103-118. <http://redalyc.org/pdf/292/29232614006.pdf>

- Bernardo, S. (2022). *Programa de habilidades sociales en un grupo de adolescentes pertenecientes a una institución educativa de Lima Metropolitana* [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana Cayetano Heredia]. Repositorio de la Universidad Peruana Cayetano Heredia.
https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/11947/Programa_BernardoArevalo_Sara.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Brigham, T., Barden, C., Dopp, A. L., Hengerer, A., Kaplan, J., Malone, B. Martin, C., McHugh, M. y Nora, L. M. (2018). *A Journey to Construct an All-Encompassing Conceptual Model of Factors Affecting Clinician Well-Being and Resilience*. NAM Perspectives. Discussion Paper, National Academy of Medicine, Washington, DC.
<https://doi.org/10.31478/201801b>
- Briones, H. (2021). *Habilidades sociales y bienestar psicológico en estudiantes de cuarto grado de secundaria de una institución educativa pública de Túcume* [Tesis de licenciatura, Universidad Señor de Sipán]. Repositorio de la Universidad Señor de Sipán.
<https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/10010/Briones%20Moya%2C%20Hilda.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Caballo, V (1986). *Evaluación de las habilidades sociales*. En Fernández Ballesteros. *Evaluación conductual, metodología y aplicación*. Madrid: Pirámide.
https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2019/08/01.Caballo_Evaluacion_22-3oa.pdf
- Caballo, V (2002). *Manual de Evaluación y entrenamiento de las habilidades Sociales*. Editorial Siglo XXI de España.
<https://ayudacontextos.files.wordpress.com/2018/04/manual-de-evaluacion-y-entrenamiento-de-las-habilidades-sociales-vicente-e-caballo.pdf>

- Caballo, V. (1988). *Habilidades Sociales*. Madrid. Síntesis.
https://www.academia.edu/24963835/Vicente_E_Caballo_Manual_de_Evaluacion_y_Entrenamiento_de_Las_Habilidades_Sociales
- Caballo, V. (2009). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. Madrid: Siglo XXI de España Editores. S.A.
https://www.researchgate.net/publication/230766576_Manual_de_evaluacion_y_entrenamiento_de_las_habilidades_sociales_Handbook_for_the_assessment_and_training_of_social_skills
- Caballo, V. (2015). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales (2ª ed ed.)*. Madrid, España: Siglo XXI de España.
<https://ayudacontextos.wordpress.com/wp-content/uploads/2018/04/manual-de-evaluacion-y-entrenamiento-de-las-habilidades-sociales-vicente-e-caballo.pdf>
- Calatayud, A., Apaza, E., Huaquisto, E., Belizario, G. & Inquilla, J. (2022). Estrés como factor de riesgo en el rendimiento académico en el estudiantado universitario (Puno, Perú). *Revista Educación*, 46(2), 1-30.
<https://www.redalyc.org/journal/440/44070055012/html/>
- Cañón Buitrago, Sandra Constanza, & Carmona Parra, Jaime Alberto. (2018). Ideación y conductas suicidas en adolescentes y jóvenes. *Pediatría Atención Primaria*, 20(80), 387-397. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1139-76322018000400014
- Casiano, J., Márquez, J. & Cardoso, D. (2024). Bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes universitarios del sur del Estado de México. *RIDE. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 2(7), 1-15.
<https://www.ride.org.mx/index.php/RIDE/article/view/2046/5357>
- Casullo, M. (2022). *Evaluación del bienestar psicológico en Iberoamérica*. Editorial Paidós.

<https://es.scribd.com/doc/316538641/Casullo-Evaluacion-DelBienestar-Psicologico-en-Iberoamerica>

Castillo, I. y Tapia, I. (2024). Sintomatología ansioso-depresiva y calidad de sueño en alumnos becarios de una universidad privada en Piura, Perú. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 5(2), 1-18.

<https://revistas.upch.edu.pe/index.php/RNP/article/view/5018/5644>

Chaname, J. (2022). *Revisión teórica de las habilidades sociales en el contexto escolar* [Tesis de pregrado, Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo]. Repositorio de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo. https://tesis.usat.edu.pe/bitstream/20.500.12423/5694/8/TIB_ChanameUrteagaJulissa.pdf

Chapoñan, M. (2021). *Análisis teórico del bienestar psicológico formulado por Carol Ryff y Martina Casullo* [Tesis de pregrado, Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo]. Repositorio de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo. https://tesis.usat.edu.pe/bitstream/20.500.12423/4371/1/TIB_Chapo%C3%B1anPalaciosMaria.pdf

Chaupiz, W. (2025). *Bienestar psicológico y expectativas de futuro en adolescentes de una institución educativa pública de Lima Norte* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Federico Villarreal]. Repositorio de la Universidad Nacional Federico Villarreal.

<https://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13084/10734/Chaupiz%20Rojas%2C%20Wendy%20Edith%20%28FAPS%20-%20T%C3%ADtulo%20profesional%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Contreras, G. (2024). El bienestar psicológico de estudiantes de nivel superior: una revisión sistemática. *Ciencia Revista Científica Multidisciplinar*, 8(4), 5754-5774.

https://www.researchgate.net/publication/383686107_El_bienestar_psicologico_de_estudiantes_de_nivel_superior_una_revision_sistematica

Del Águila, M. (2024). *Relación entre funcionamiento familiar y bienestar psicológico en estudiantes de una institución educativa pública, Pucallpa* [Tesis de pregrado, Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote]. Repositorio de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote. https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/40104/FAMILIA_FUNCIONAMIENTO_DEL_AGUILA_TORRES_MARIA_LIZETH.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Del Valle, M., Hormaechea, F. & Urquijo, S. (2015). El Bienestar Psicológico: Diferencias según sexo en estudiantes universitarios y diferencias con población general. *Revista argentina de ciencias del comportamiento*, 7 (3), 6-13. <https://www.redalyc.org/pdf/3334/333443343003.pdf>

Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302. <https://psycnet.apa.org/record/1999-10106-007>

Dongil, E y Cano, A. (2014). *Habilidades Sociales. Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés (SEAS)*. Publisher: Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. https://www.researchgate.net/publication/372482277_Habilidades_Sociales_Sociedad_Espanola_para_el_Estudio_de_la_Ansiedad_y_el_Estres_SEAS

Dos Santos, T. y Benavides, A. (2014). Habilidades sociales y frustración en estudiantes de medicina. *Ciencias Psicológicas*, 3(2), 163–172. http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1688-42212014000200006

- Esteves Villanueva, Angela Rosario, Paredes Mamani, Rene Paz, Calcina Condori, Carmen Rosa, & Yapuchura Saico, Cristóbal Rufino. (2020). Habilidades Sociales en adolescentes y Funcionalidad Familiar. *Comuni@cción*, 11(1), 16-27.
http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2219-71682020000100016
- Flores-Mamani, E., García-Tejada, M., Calsina-Ponce, W., & Yapuchura-Sayco, A. (2016). Las habilidades sociales y la comunicación interpersonal de los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano - Puno. *Comuni@cción*, 7(2), 05-14.
http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2219-71682016000200001
- Flores, R., & Rosales, H. (2023). *Habilidades sociales y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de la Provincia de Piura* [Tesis de pregrado, Universidad César Vallejo]. Repositorio de la Universidad César Vallejo.
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/114253/Flores_TRZ-Rosales_MHP-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2019). *¿Qué es la adolescencia?*
<https://www.unicef.org/uruguay/crianza/adolescencia/que-es-la-adolescencia>
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2021). *Estado Mundial de la Infancia*.
<https://www.unicef.org/es/informes/estado-mundial-de-la-infancia-2021>
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2021). *Por lo menos 1 de cada 7 niños y jóvenes ha vivido confinado en el hogar durante gran parte del año, lo que supone un riesgo para su salud mental y su bienestar*.
<https://www.unicef.org/es/comunicados-prensa/1-cada-7-ninos-jovenes-ha-vivido-confinado-hogar-durante-gran-parte-ano>
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2024). *Cerca de 400 millones de niños y*

niños pequeños de todo el mundo sufren habitualmente algún tipo de disciplina violenta en sus hogares, según UNICEF. <https://www.unicef.org/lac/comunicados-prensa/cerca-de-400-millones-de-ninos-y-ninas-de-todo-el-mundo-sufren-disciplina-violenta>

García, M., Tobar, F., Delgado, V., & Gómez, M. (2017). Habilidades sociales. *Revista Salud y Ciencias*, 1(2), 8-15.

https://scholar.google.com.ec/citations?view_op=view_citation&hl=es&user=rsH66VMAAAAJ&citation_for_view=rsH66VMAAAAJ:d1gkVwhDpl0C

Goldstein, A. (1973). *Structured learning therapy: Toward a psychotherapy for the poor.*

Nueva York: Academic Press. <https://academic.oup.com/sw/article-abstract/20/1/74/1937660>

Goldstein, A. (1989). *Habilidades Sociales y Autocontrol en la Adolescencia.* Ediciones

Martínez Roca, S.A. https://www.academia.edu/36322793/Habilidades_sociales_y_autocontrol_en_la_adolescencia_Goldstein_Sprafkin_Gershaw_y_Klein

Goldstein, A., Sprafkin, R., Gershaw, N., & Klein, P. (1989). *Habilidades Sociales.*

Ediciones Martínez Roca, S.A. <https://es.scribd.com/doc/311802344/Goldstein-1989-HHSS-Para-Adolescentes>

Huaylla, K., & Ojeda, M. (2024). *Relación entre las habilidades sociales y el bienestar psicológico con el rendimiento académico en estudiantes de secundaria de una*

institución educativa particular de la ciudad de Arequipa [Tesis de pregrado, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa]. Repositorio de la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa.

<https://repositorio.unsa.edu.pe/server/api/core/bitstreams/0d7e8e96-e9e0-4368-a239-fe5af6084697/content>

- Jiménez, M., Martínez, P., Miró, E., & Sánchez, A. (2008). Bienestar psicológico y hábitos saludables: ¿Están asociados a la práctica de ejercicio físico? *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 8(1), 185-202.
<https://www.redalyc.org/pdf/337/33780113.pdf>
- Jorquera-Gutiérrez, R. (2022). Bienestar psicológico y variables sociodemográficas en una muestra de trabajadores y estudiantes universitarios chilenos. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 18(1), 1-18.
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8574202.pdf>
- Lacunza, B., & Contini de González, N. (2011). Las habilidades sociales en niños y adolescentes. Su importancia en la prevención de trastornos psicopatológicos. *Fundamentos en Humanidades*, 12(23), 159-182.
<https://www.redalyc.org/pdf/184/18424417009.pdf>
- Kelly, J. (2002). *Entrenamiento de las habilidades sociales*. Bilbao: D.D.B.
<https://www.edescler.com/img/cms/pdfs/9788433007025.pdf>
- Keyes, C. (2005). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(3), 539-548. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15982151/>
- Lardies, F., & Victoria, M. (2022). Redes sociales e identidad: ¿desafío adolescente? *Revista in Avances en Psicología*, 4(6), 17-38.
<https://revistas.unife.edu.pe/index.php/avancesenpsicologia/article/view/2528/2904>
- León, N. (2024). *Bienestar psicológico y habilidades sociales en estudiantes de secundaria de una institución educativa, Huaraz* [Tesis de pregrado, Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote]. Repositorio de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote.
<https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/39605/BIENEST>

AR_PSICOLOGICO_HABILIDADES_SOCIALES_LEON_CORONACION_NA
YHELI_MIRELLA.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Lescano-Pinto, D., & Flores-Hernández, V. (2023). Bienestar psicológico y su relación con las habilidades sociales en estudiantes universitarios. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(1), 450–463. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/9585790.pdf>
- León, J., & Medina, S. (1998). *Aproximación conceptual a las habilidades sociales*. En: “*Habilidades Sociales. Teoría, investigación e intervención*”. Madrid: Editorial Síntesis, S.A. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=542550>
- Luque, A., Pérez, I., Aguilar, J. & Rozas, M. (2021). Aprendizaje cooperativo y habilidades sociales: Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann. *Horizonte de la Ciencia*, 11(21), 239-254. <https://www.redalyc.org/journal/5709/570967307018/html/>
- Maganto, C., Peris Hernández, M., & Sánchez Cabrero, R. (2019). El bienestar psicológico en la adolescencia: Variables psicológicas asociadas y predictoras. *European Journal of Education and Psychology*, 12(2), 139. <https://revistas.uaautonoma.cl/index.php/ejep/article/view/1068/819>
- Mendoza, C. (2021). Las habilidades sociales para mejorar la expresión oral en estudiantes del primer grado de educación primaria. *Polo del Conocimiento*, 6(12), 1118-1147. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8219257.pdf>
- Ministerio de Educación. (2023). *ENLA 2023 muestra resultados estables con algunas mejoras importantes respecto a evaluación anterior*. <http://umc.minedu.gob.pe/enla-2023-muestra-resultados-estables-con-algunas-mejoras-importantes-respecto-a-evaluacion-anterior/>
- Ministerio de Salud. (2021). *Minsa: El 29.6% de adolescentes entre los 12 y 17 años presenta riesgo de padecer algún problema de salud mental o emocional*.

<https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/536664-minsa-el-29-6-de-adolescentes-entre-los-12-y-17-anos-presenta-riesgo-de-padecer-algun-problema-de-salud-mental-o-emocional>

Ministerio de Salud. (2022). *Minsa: el bullying escolar afecta las habilidades sociales y la autoestima de los niños con graves repercusiones en su vida adulta.*

<https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/604785-minsa-el-bullying-escolar-afecta-las-habilidades-sociales-y-la-autoestima-de-los-ninos-con-graves-repercusiones-en-su-vida-adulta>

Ministerio de Salud. (2024). *Más de 1 300 000 casos atendidos por trastornos de salud mental y problemas psicosociales.*

<https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/1037025-mas-de-1-300-000-casos-atendidos-por-trastornos-de-salud-mental-y-problemas-psicosociales>

Mondragón-Hernández, G., Moscol-Lucero, J., & Uriarte-Bernal, E. (2023). Habilidades sociales en el contexto de la educación básica en Perú. *Horizontes Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 7(30), 1962-1974.

http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2616-79642023000401962

Monjas, M. (2000). *La timidez en la infancia y en la adolescencia*. Madrid: Pirámide.

<https://www.edicionespiramide.es/libro/ojos-solares/la-timidez-en-la-infancia-y-en-la-adolescencia-maria-ines-monjas-casares-9788436814392/>

Morales, M., & Díaz, D. (2020). Bienestar psicológico en adolescentes en situación de vulnerabilidad: impacto de redes de apoyo social. *Revista Electrónica Sobre Cuerpos Académicos y Grupos de Investigación*, 7(14), 253–278.

<https://mail.cagi.org.mx/index.php/CAGI/article/view/225>

Muñoz-Arroyave, C., Cardona-Arango, D., Restrepo-Ochoa, D., & Calvo, A. (2022). Salud

mental positiva: entre el bienestar y el desarrollo de capacidades. *CES Psicología*, 15(2), 151-168.

http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2011-30802022000200151

Narváez, J., Obando-Guerrero, L., Hernández-Ordoñez, K., & De la Cruz, E. (2021).

Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento frente a la COVID-19 en universitarios. *Universidad y Salud*, 23(3), 207-216.

https://www.researchgate.net/publication/356686502_Psychological_well-being_and_coping_strategies_in_dealing_with_COVID-19_in_university_students

Nazar, G., Gatica-Saavedra, M., Provoste, A., Leiva, A., Martorell, M., Ulloa, N.,

Petermann-Rocha, F., Troncoso-Pantoja, C., & Celis-Morales, C. (2021). Factores asociados a depresión en población chilena. Resultados Encuesta Nacional de Salud 2016-2017. *Revista médica de Chile*, 149(10), 1430-1439.

https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872021001001430

Núñez, L. (2019). *El bienestar psicológico de los estudiantes del 3er ciclo de la carrera*

profesional de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Sede Lima - periodo 2018 [Tesis de maestría, Universidad Inca Garcilaso de la Vega].

Repositorio de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega. <http://repositorio.uigv.edu.pe/handle/20.500.11818/4179>

Obregón, G. (2023). Habilidades sociales y agresividad en estudiantes de secundaria durante

el confinamiento. *Avances en Psicología*, 10(3), 1-16. <https://revistas.unife.edu.pe/index.php/avancesenpsicologia/article/view/2852/3213#info>

Oliveros, V. (2018). La inteligencia emocional desde la perspectiva de Rafael Bisquerra.

- Revista de Investigación*, 42(93), 1-16.
<https://www.redalyc.org/journal/3761/376157736006/html/>
- Organización Mundial de la Salud. (2024). *La salud de los adolescentes y los adultos jóvenes*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>
- Organización Panamericana de la Salud. (2020). *Salud del adolescente*. <https://www.paho.org/es/temas/salud-adolescente>
- Paz, C., & Cubo, S. (2017). Habilidades sociales relevantes: percepciones de múltiples actores educativos. *Revista Internacional de Investigación en Educación*, 9(19), 133-148. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.m9-19.hsrp>
- Programa para la Evaluación Internacional de Alumnos. (2018). *Resultados de evaluación internacional PISA*. <http://umc.minedu.gob.pe/resultadospisa2018/>
- Puma-Supho, G. (2022). *Habilidades sociales y autoestima en adolescentes de etapa escolar del nivel secundario de la IE San Carlos, Arequipa* [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma de Ica] Repositorio de la Universidad Autónoma de Ica. <http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/handle/autonomadeica/1599>
- Quintal, G. y Flores, M. (2020). Prácticas parentales de crianza y bienestar psicológico en adolescentes. *Revista de Psicología de la Salud (New Age)*, 8(1), 1-38. <https://revistas.innovacionumh.es/index.php/psicologiasalud/article/view/666/1319>
- Ramírez, A., Martínez, P., Cabrera, J., Torrachi, E. y Carpio, M. (2020). Habilidades sociales y agresividad en la infancia y adolescencia. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 39(2), 209-214. <https://www.redalyc.org/journal/559/55969799012/html/>
- Reche, C., Hernández Morante, J., Trujillo Santana, J., González Cisneros, C., Romero Romero, J., & Ortín Montero, F. (2022). Bienestar psicológico de deportistas

- adolescentes mexicanos confinados por la pandemia del COVID-19. *Cultura, ciencia y deporte*, 17(52), 7-14.
<https://ccd.ucam.edu/index.php/revista/article/view/1681/917>
- Rosales, J., Caparros, B., Molina, I., & Alonso, S. (2014). *Habilidades Sociales*. Madrid, España: McGraw-Hill. <https://es.b-ok.lat/dl/11888477/c43e83>
- Rubiano, V. (2019). *Asertividad y bienestar psicológico en mujeres adultas de una comunidad religiosa adventista de Bogotá – Colombia* [Tesis de maestría, Universidad Peruana Unión] Repositorio de la Universidad Peruana Unión. https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UEPU_46b76c07e53195e124683d09c9bd4d32
- Ryff, C. (1989). *Happiness is everything, or is it? Exploration on the meaning of psychological*. <https://psycnet.apa.org/record/1990-12288-001>
- Sánchez, J. (2022). *Habilidades sociales y motivación de logro en estudiantes adolescentes de una institución educativa pública, Chiclayo* [Tesis de pregrado, Universidad Católica Santo Toribio De Mogrovejo]. Repositorio de la Universidad Católica Santo Toribio De Mogrovejo. https://tesis.usat.edu.pe/bitstream/20.500.12423/5551/1/TL_SanchezCamposJoyce.pdf
- Sánchez-Sánchez, L. C., & Valderrama Rodríguez, M. F. (2022). Mindfulness en la salud sexual y bienestar psicológico de profesionales y cuidadores/as de personas en riesgo de exclusión social. *Revista Internacional de Andrología*, 20(1), 54-61. <https://doi.org/10.1016/j.androl.2020.10.003>
- Sánchez, Z. (2022). *Bienestar psicológico y habilidades sociales en adolescentes de secundaria con residencia estudiantil* [Tesis de pregrado, Universidad César Vallejo]. Repositorio de la Universidad César Vallejo.

https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/114209/Sanchez_RZSD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Sandoval, S., Dorner Paris, A., & Véliz Burgos, A. (2017). Psychological well-being in students of health careers. *Research in Medical Education* 6(24), 260- 266.
<https://doi.org/10.1016/j.riem.2017.01.004>

Seligman, M. & Peterson, K. (2003). *Positive psychology: Fundamental assumptions. The Psychologist*, 16(1), 126-127.
<https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=354476>

Silva, J. (2019). *Estilos de aprendizaje y rendimiento académico en los estudiantes de la escuela profesional de nutrición y dietética de la Universidad Nacional de Tumbes* [Tesis de maestría, Universidad de Piura]. Repositorio de la Universidad de Piura.
<https://pirhua.udep.edu.pe/backend/api/core/bitstreams/4a1bc11c-db7b-412f-9ee5-475a11114427/content>

Tacca Huamán, D. R., Cuarez Cordero, R., & Quispe Huaycho, R. (2020). *Habilidades sociales, autoconcepto y autoestima en adolescentes peruanos de educación secundaria* [Tesis de pregrado, Universidad Tecnológica del Perú] Repositorio de la Universidad Tecnológica del Perú.
<https://repositorio.utp.edu.pe/handle/20.500.12867/3496>

Torres, B. (2018). *Efectos del programa expresión social en adolescentes con bajas habilidades sociales de una asociación – San Juan de Miraflores* [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma del Perú] Repositorio de la Universidad Autónoma del Perú.
<https://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13067/570/BRANLY%20RUSSELL%20TORRES%20RAMOS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Vargas, R., Mabel Aguirre Idrogo, Y., Idrogo Barboza, G., Paola Noel Bravo, G., Vargas Navarro, R., Mabel Aguirre Idrogo, Y., Idrogo Barboza, G., & Paola Noel Bravo, G.

(2022). Bienestar psicológico y desempeño docente en la educación básica regular. *Horizontes Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 6(22), 63-72.
<https://revistahorizontes.org/index.php/revistahorizontes/article/view/401>

Vences- Camacho, K., Márquez-Gómez, J., & Cardoso-Jiménez, D. (2023). Bienestar psicológico en estudiantes universitarios de nuevo ingreso. *RIDE. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 13(26), 1-27.
https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-74672023000100106

Zelada-Minaya, N. (2018). *Habilidades sociales y competencia en proyectos de emprendimiento en estudiantes de secundaria*. [Tesis de pregrado, Universidad Cesar Vallejo]. Repositorio de la Universidad Cesar Vallejo.
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/15055>

ANEXOS

ANEXO N° 01: Matriz de consistencia

Título de investigación: Habilidades sociales y bienestar psicológico en adolescentes de una Institución educativa de Huancavelica, 2025.

Formulación del problema	Objetivo	Hipótesis	Variables	Diseño metodológico
Problema general	Objetivo general	Hipótesis general		Enfoque Cuantitativo Tipo de investigación Básica Diseño de investigación No experimental transversal de tipo descriptivo y correlacional
¿Cuál es la relación entre las habilidades sociales y el bienestar psicológico en adolescentes de una institución educativa pública de Huancavelica, 2025?	Determinar la relación que existe entre las habilidades sociales y el bienestar psicológico en adolescentes de una institución educativa pública de Huancavelica, 2025.	Hg: Existe relación significativa entre las habilidades sociales y el bienestar psicológico en adolescentes de una institución educativa pública de Huancavelica, 2025.		Población Está conformada por estudiantes del nivel de secundaria de una Institución Educativa pública de Huancavelica.
Problemas específicos	Objetivos específicos	Hipótesis específicas	Variable 1 Habilidades sociales Conductual Cognitivo Fisiológico	Muestra 350 estudiantes que conforman todo el nivel de secundaria de la Institución Educativa pública de Huancavelica.
1.- ¿Cuál es la relación entre habilidades sociales y la dimensión control del bienestar psicológico en estos adolescentes?	1.- Analizar la relación entre habilidades sociales y la dimensión control del bienestar psicológico en adolescentes de una institución educativa pública de Huancavelica, 2025.	1.- Hi: Existe relación entre habilidades sociales y la dimensión control del bienestar psicológico en adolescentes de una institución educativa pública de Huancavelica, 2025.		
2.- ¿Cuál es la relación entre habilidades sociales y la dimensión vínculo del bienestar psicológico en estos adolescentes?	2.- Evaluar la relación entre habilidades sociales y la dimensión vínculo del bienestar psicológico en adolescentes de una institución educativa pública de Huancavelica, 2025.	2.- Hi: Existe relación entre habilidades sociales y la dimensión vínculo del bienestar psicológico en adolescentes de una institución educativa pública de Huancavelica, 2025.		
3.- ¿Cuál es la relación entre habilidades sociales y la dimensión proyectos del bienestar psicológico en estos adolescentes?	3.- Determinar la relación entre habilidades sociales y la dimensión proyectos del bienestar psicológico en adolescentes de una institución educativa pública de Huancavelica, 2025.	3.- Hi: Existe relación entre habilidades sociales y la dimensión proyecto del bienestar psicológico en adolescentes de una institución educativa pública de Huancavelica, 2025.	Variable 2 Bienestar psicológico	Técnica Cuantitativa
4.- ¿Cuál es la relación entre habilidades sociales y la dimensión aceptación del bienestar psicológico en estos adolescentes?	4.- Hallar la relación entre las habilidades sociales y la dimensión aceptación del bienestar psicológico en adolescentes de una institución educativa pública de Huancavelica, 2025.	4.- Hi: Existe relación entre habilidades sociales y la dimensión aceptación del bienestar psicológico en adolescentes de una institución educativa pública de Huancavelica, 2025.	Control Vínculos Proyectos Aceptación	Instrumento Cuestionario Análisis y procesamiento de datos El análisis y procesamiento se realizará a través del programa estadístico SPSS 27.

ANEXO N° 02: Instrumentos de recolección de datos**ESCALA DE HABILIDADES SOCIALES (EHSA)**

AUTOR: Herrera (2019)

La presente escala es para que te puedas conocer mejor a ti mismo. Los resultados serán secretos y confidenciales. Elige solo una alternativa. No uses mucho tiempo en cada frase. Esto no es un examen, no hay respuestas buenas ni malas, lo importante es que seas sincero al responder. Usa la siguiente tabla para responder. Lee cada oración y elige la respuesta que mejor te describa, hay cuatro posibles respuestas: **1) Nunca; 2. Casi nunca; 3. Casi siempre; 4. Siempre**

Nº	Preguntas	Nunca	Casi nunca	Casi siempre	Siempre
1	Me resulta fácil dar mi opinión sobre algún tema	1	2	3	4
2	Prefiero estar lejos de una persona cuando converso con ella.	1	2	3	4
3	Si me acerco a conversar, es posible que los demás me rechacen o ignoren	1	2	3	4
4	Puedo defender mi punto de vista antes los demás	1	2	3	4
5	Prefiero mantenerme callado(a) en eventos o reuniones sociales.	1	2	3	4
6	Comparto mis gustos o preferencias con los demás	1	2	3	4
7	Me sudan las manos cuando estoy frente a las personas.	1	2	3	4
8	Soy capaz de hacer preguntas frente a las personas.	1	2	3	4
9	Cuando converso con una persona evito mirarla a los ojos.	1	2	3	4
10	Mi tono de voz es seguro y fuerte cuando hablo con las personas.	1	2	3	4
11	Cuando algo es difícil de resolver pido ayuda.	1	2	3	4
12	Puedo llegar a hacer amigos fácilmente.	1	2	3	4
13	Muestro comprensión cuando algo malo le pasa a las personas cercanas a mí.	1	2	3	4
14	Respiro rápidamente cuando converso con las personas.	1	2	3	4
15	Me es fácil sonreír cuando algo me agrada.	1	2	3	4
16	Hablo bastante cuando estoy en un grupo de personas	1	2	3	4
17	Pienso que las personas malas merecen todo lo malo que les sucede	1	2	3	4
18	Me llegaría a sentir cómodo(a) con un nuevo grupo de personas.	1	2	3	4
19	Puedo brindar ayuda cuando una persona está pasando por un momento difícil.	1	2	3	4
20	Mi corazón palpita aceleradamente cuando hablo delante de las personas.	1	2	3	4
21	Me gusta que los demás me incluyan en sus diferentes	1	2	3	4

	actividades (paseos, salidas, cine, etc.)				
22	Mi cuello, brazos o piernas me duelen cuando hablo frente a los demás.	1	2	3	4
23	Puedo compartir mis sentimientos y emociones con los demás.	1	2	3	4
24	Respeto las ideas u opiniones de los demás a pesar de estar en desacuerdo con ellas	1	2	3	4
25	Me sonrojo cuando realizo actividades frente a los demás.	1	2	3	4

ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO (BIEPS-J)

Autor: CASULLO (2000)

Adaptado Perú: NIÑO DE GUZMAN (2022)

Como parte de mi tesis en la Universidad Privada Norbert Wiener, me encuentro desarrollando un estudio sobre el “Habilidades sociales y bienestar psicológico en adolescentes de una Institución educativa de Huancavelica, 2025”, consistiendo en desarrollar un cuestionario que tarda menos de diez minutos en responder, siendo de gran valor la información obtenida para desarrollar mi estudio. Los datos obtenidos en este serán tratados anónimamente.

Por favor marcar con una (X) la alternativa que corresponda con su opinión aplicando la siguiente valoración:

1	2	3
Estoy en desacuerdo	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	De acuerdo

Nº	Preguntas	Respuesta		
		1	2	3
1	Creo que me hago cargo de lo que digo o hago			
2	Tengo amigos(as) en quienes confiar.			
3	Creo que sé lo que quiero hacer con mi vida.			
4	En general estoy conforme con el cuerpo que tengo.			
5	Si algo me sale mal puedo aceptarlo, admitirlo.			
6	Me importa pensar que haré en el futuro.			
7	Generalmente le caigo bien a la gente.			
8	Cuento con personas que me ayudan si lo necesito.			
9	Estoy bastante conforme con mi forma de ser.			
10	Si estoy molesto(a) por algo soy capaz de pensar en cómo cambiarlo.			
11	Creo que en general me llevo bien con la gente.			
12	Soy una persona capaz de pensar en un proyecto para mi vida.			
13	Puedo aceptar mis errores y tratar de mejorar.			

ANEXO N° 03 Validez de los instrumentos**VALIDEZ - ESCALA DE HABILIDADES SOCIALES (EHSA)**

Ítem	V de Aiken Claridad	V de Aiken Pertinencia	V de Aiken Relevancia	S	V de Aiken
1	1	1	1	10	1.00
2	1	1	1	10	1.00
3	1	1	1	10	1.00
4	1	1	1	10	1.00
5	1	1	1	10	1.00
6	1	1	1	10	1.00
7	1	1	1	10	1.00
8	1	1	1	10	1.00
9	1	1	1	10	1.00
10	1	1	1	10	1.00
11	1	1	1	10	1.00
12	1	1	1	10	1.00
13	1	1	1	10	1.00
14	1	1	1	10	1.00
15	1	1	1	10	1.00
16	1	1	1	10	1.00
17	1	1	1	10	1.00
18	1	1	1	10	1.00
19	1	1	1	10	1.00
20	1	1	1	10	1.00
21	0.9	0.9	0.9	9	0.90
22	1	1	1	10	1.00
23	1	1	1	10	1.00
24	1	1	1	10	1.00
25	1	1	1	10	1.00

Estructura factorial de la Escala de Habilidades Sociales (EHSA)

	Factor		
	1	2	3
HS1		.784	
HS2		.832	
HS3		.788	
HS4	.672		.326
HS5	.592		
HS6	.797		
HS7	.679		
HS8	.334	.398	
HS9		.323	.473
HS10	.421		.453
HS11	.638		
HS12	.787		
HS13	.584		.435
HS14	.741		
HS15	.723		
HS16		.69	.436
HS17	.568		
HS18		.88	
HS19		.62	
HS20		.741	
HS21			.723
HS22		.69	.436
HS23			.568
HS24		.88	
HS25		.62	
Autovalor	14.367	1.82	1.646
%V.E.	55.258	7.002	62.26
%V.E.A.	55.258	62.26	68.59

Nota: %V.E.= porcentaje de varianza explicada, %V.E.A.= porcentaje de varianza explicada acumulada, Factor 1 = Conductual, Factor 2= Cognitivo, Factor 3= Fisiológico.

Estructura factorial de la Escala de Bienestar Psicológico

	Factor			
	1	2	3	4
BP1	.402			
BP2				.779
BP3			.687	
BP4		.603		
BP5	.749			
BP6			.672	
BP7		.724		
BP8				.731
BP9		.509		
BP10	.677			
BP11				.696
BP12			.728	
BP13	.751			
Autovalor	3.221	1.681	1.417	1.012
%V.E.	24.777	12.928	10.898	7.786
%V.E.A.	24.777	37.706	48.604	56.389

Nota: %V.E.= porcentaje de varianza explicada, %V.E.A.= porcentaje de varianza explicada acumulada, Factor 1 = Control, Factor 2= Vínculos, Factor 3= Proyectos, Factor 4= Aceptación.

ANEXO N° 04: Confiabilidad de los instrumentos*Estadísticos de confiabilidad de la Escala de Habilidades Sociales (EHSA)*

Variable	Ítems	Alfa [IC95%]
Habilidades sociales	25	.962 [.952 - .971]
Conductual	9	.856 [.811 - .893]
Cognitivo	11	.830 [.782 - .871]
Fisiológico	5	.949 [.936 - .961]

Estadísticos de confiabilidad de la Escala de Bienestar Psicológico

Variable	Ítems	Alfa [IC95%]
Bienestar Psicológico	13	.723 [.668 - .869]
Control	4	.745 [.694 - .881]
Vínculos	3	.751 [.701 - .871]
Proyectos	3	.769 [.722 - .894]
Aceptación	3	.824 [.787 - .921]

ANEXO N° 05



COMITÉ INSTITUCIONAL DE ÉTICA E INTEGRIDAD CIENTÍFICA

CONSTANCIA DE APROBACIÓN DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

Lima, 22 de julio del 2025.

Autor Responsable:

KIARA MELANY CENTENO VILLA

Exp. N°: 1012-2025

Es grato expresarle mi cordial saludo y a la vez informarle que el Comité Institucional de Ética e Integridad Científica de la Universidad Privada Norbert Wiener (CIEIC-UPNW) evaluó y **APROBÓ** el siguiente proyecto de investigación:

Proyecto Titulado: "Habilidades Sociales Y Bienestar Psicológico en Adolescentes de una Institución Educativa Pública de Huancavelica, 2025" Versión Nro. 2, con fecha 04/07/2025.

El cual tiene como Autor(es) a:

KIARA MELANY CENTENO VILLA

La **APROBACIÓN** comprende el cumplimiento de las buenas prácticas éticas, el balance riesgo/beneficio, la calificación del equipo de investigación y la confidencialidad de los datos, entre otros.

El investigador deberá considerar los siguientes puntos detallados a continuación:

- * La **vigencia** de la aprobación es **24 meses** a partir de la emisión de este documento.
- * Toda **enmienda** deberá presentarse al CIEIC-UPNW; el proyecto no podrá ejecutarse sin su aprobación previa.
- * La constancia de aprobación por el CIEIC **no garantiza la aceptación** por parte de las **instituciones** donde pretende ejecutar el trabajo de investigación.

Es cuanto informo a usted para su conocimiento y fines pertinentes.

Atentamente,

Mg. Angélica Karina Miana Galarreta
Presidenta
Comité Institucional de Ética e Integridad Científica
Universidad Privada Norbert Wiener

ANEXO N° 06**CONSENTIMIENTO INFORMADO****Título del Proyecto de Investigación:**

“Habilidades sociales y bienestar psicológico en adolescentes de una Institución Educativa Pública de Huancavelica, 2025”

Autor responsable:

Kiara Melany Centeno Villa

Universidad/Institución:

Universidad Privada Norbert Wiener (UPNW)

INVITACIÓN

Estimado(a) apoderado(a):

Se le invita a autorizar la participación del/la estudiante a su cargo en la investigación titulada “Habilidades sociales y bienestar psicológico en adolescentes de una Institución Educativa Pública de Huancavelica, 2025”, desarrollada por la investigadora Kiara Melany Centeno Villa, estudiante de la Universidad Privada Norbert Wiener.

A continuación, se brinda información relacionada con el estudio y la participación del estudiante.

INFORMACIÓN**Propósito del estudio**

La presente investigación tiene como objetivo determinar la relación entre las habilidades sociales y el bienestar psicológico en adolescentes de una Institución Educativa Pública de Huancavelica, 2025.

Los resultados permitirán ampliar el conocimiento sobre ambas variables en la población adolescente.

Procedimientos del estudio

Si usted autoriza la participación del estudiante, se realizará la aplicación de los siguientes instrumentos:

- Escala de Habilidades Sociales (EHSA), creada por Herrera (2019).
- Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS-J), creada por Casullo (2000).

La aplicación tendrá una duración aproximada de 20 a 30 minutos.

Los resultados serán manejados respetando la confidencialidad y el anonimato de los participantes.

Riesgos

La investigación no representa riesgos físicos para el participante. Algunas preguntas podrían generar reflexión sobre experiencias personales o emociones; sin embargo, la participación será completamente voluntaria.

Beneficios

La participación contribuirá al conocimiento sobre las habilidades sociales y el bienestar psicológico en adolescentes. Asimismo, los resultados podrían servir como referencia para futuras acciones de orientación y apoyo en el ámbito educativo.

Costos e incentivos

La participación no implicará ningún costo para usted ni para el estudiante. Asimismo, no se brindará incentivo económico o material por participar en la investigación.

Confidencialidad

La información obtenida será codificada para proteger la identidad de los participantes. Los resultados serán utilizados únicamente con fines académicos y de investigación, garantizando la confidencialidad y el anonimato.

Derechos del participante

La participación es voluntaria. Usted podrá retirar la autorización del/la estudiante en cualquier momento, sin que ello genere algún perjuicio o consecuencia.

Preguntas / Contacto

Si tiene alguna duda o consulta sobre la investigación, puede comunicarse con la investigadora responsable Kiara Melany Centeno Villa, al correo electrónico: melanycvlim@gmail.com

Asimismo, puede contactar al Comité Institucional de Ética e Integridad Científica de la Universidad Privada Norbert Wiener mediante el correo: comite.etica@uwiener.edu.pe

DECLARACIÓN DEL CONSENTIMIENTO

Luego de haber leído y comprendido la información brindada, yo, _____, identificado(a) con DNI N.º _____, en calidad de apoderado(a):

☐ AUTORIZO ☐ NO AUTORIZO

la participación del estudiante _____ en la presente investigación.

Firma del apoderado: _____

Nombre: _____

DNI: _____

Firma de la investigadora:



Kiara Melany Centeno Villa

Lugar y fecha: _____

ANEXO N° 07**ASENTIMIENTO INFORMADO****Título del proyecto:**

“Habilidades sociales y bienestar psicológico en adolescentes de una Institución Educativa Pública de Huancavelica, 2025”

Esta investigación tiene como objetivo determinar la relación entre las habilidades sociales y el bienestar psicológico en adolescentes de una Institución Educativa Pública de Huancavelica.

Hola, mi nombre es Kiara Melany Centeno Villa y soy estudiante de Psicología de la Universidad Privada Norbert Wiener (UPNW). Actualmente se está realizando un estudio de investigación para conocer acerca de la relación entre las habilidades sociales y el bienestar psicológico en adolescentes, por lo que queremos pedirte tu participación.

Tu participación en el estudio consistirá en responder los siguientes instrumentos:

- Escala de Habilidades Sociales (EHSA)
- Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS-J)

Tu participación en el estudio es voluntaria; es decir, aunque tu apoderado haya autorizado tu participación, tú puedes decidir si deseas participar o no. También es importante que sepas que, si en algún momento ya no deseas continuar en el estudio, no habrá ningún problema.

Asimismo, si no deseas responder alguna pregunta, también podrás decidir no hacerlo.

Toda la información que brindes será confidencial y utilizada únicamente con fines académicos y de investigación. Tus respuestas solo serán conocidas por la investigadora responsable del estudio.

Si aceptas participar, te pedimos que coloques una (✓) en el recuadro que indica “Sí quiero participar” y escribas tu nombre.

Si no deseas participar, no marques ninguna opción ni escribas tu nombre.

() SÍ QUIERO PARTICIPAR

Nombre del participante: _____

Firma del participante: _____

Edad: _____

Nombre y firma de la investigadora que obtiene el asentimiento:

Kiara Melany Centeno Villa

Firma:



Lugar y fecha: _____

ANEXO N° 08 Autorización de la institución Educativa



INSTITUCION EDUCATIVA
"RAMÓN CASTILLA MARQUESADO"
HUANCAVELICA

(CREADO POR LEY N° 16133)



EL QUE SUSCRIBE EL DIRECTOR DE LA INSTITUCION EDUCATIVA "RAMON CASTILLA MARQUESADO" DE HUANCAVELICA, EXPIDE LA PRESENTE:

CONSTANCIA

*A la estudiante **KIARA MELANY CENTENO VILLA** con documento de identidad N° 47322119 de la "**Universidad Norbert Wiener**", Especialidad Psicología, se **AUTORIZA** la aplicación de los instrumentos del Proyecto de investigación **TITULADA "HABILIDADES SOCIALES Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA DE HUANCAVELICA, 2025"**.*

Se le extiende la presente constancia para fines que crea conveniente.

Huancavelica, 12 de agosto del año 2025

Atentamente,



Prof. Javier Rubén P. Clemente
DIRECTOR
C.M. 4023271511

ANEXO N° 09 Validación de juicio de expertos

FICHA N° 01 DE
Escala de Habilidades Sociales (EHSA)

ITEMS		Pertinencia 1		Relevancia 2		Claridad 3		Sugerencias
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	CONDUCTUAL							
1	Me resulta fácil dar mi opinión sobre algún tema	X		X		X		
2	Prefiero estar lejos de una persona cuando converso con ella.	X		X		X		
4	Puedo defender mi punto de vista antes los demás	X		X		X		
5	Prefiero mantenerme callado(a) en eventos o reuniones sociales.	X		X		X		
8	Soy capaz de hacer preguntas frente a las personas.	X		X		X		
9	Cuando converso con una persona evito mirarla a los ojos.	X		X		X		
10	Mi tono de voz es seguro y fuerte cuando hablo con las personas.	X		X		X		
15	Me es fácil sonreír cuando algo me agrada.	X		X		X		
16	Hablo bastante cuando estoy en un grupo de personas	X		X		X		
	COGNITIVO							
3	Si me acerco a conversar, es posible que los demás me rechacen o ignoren	X		X		X		
6	Comparto mis gustos o preferencias con los demás	X		X		X		
11	Cuando algo es difícil de resolver pido ayuda.	X		X		X		
12	Puedo llegar a hacer amigos fácilmente.	X		X		X		
13	Muestro comprensión cuando algo malo les pasa a las personas cercanas a mí.	X		X		X		
17	Pienso que las personas malas merecen todo lo malo que les sucede	X		X		X		
18	Me llegaría a sentir cómodo(a) con un nuevo grupo de	X		X		X		

	personas.							
19	Puedo brindar ayuda cuando una persona está pasando por un momento difícil.	X		X		X		
21	Me gusta que los demás me incluyan en sus diferentes actividades (paseos, salidas, cine, etc.)	X		X		X		
23	Puedo compartir mis sentimientos y emociones con los demás.	X		X		X		
24.	Respeto las ideas u opiniones de los demás a pesar de estar en desacuerdo con ellas	X		X		X		
	FISIOLOGICO							
7	Me sudan las manos cuando estoy frente a las personas	X		X		X		
14.	Respiro rápidamente cuando converso con las personas.	X		X		X		
20.	Mi corazón palpita aceleradamente cuando hablo delante de las personas.	X		X		X		
22.	Mi cuello, brazos o piernas me duelen cuando hablo frente a los demás.	X		X		X		
25.	Me sonrojo cuando realizo actividades frente a los demás.	X		X		X		

- Observaciones (precisar si hay suficiencia): El instrumento presenta suficiencia global; los ítems son claros, pertinentes y adecuados para medir las dimensiones propuestas.
- Opinión de aplicabilidad:
 - **Aplicable [x]** Aplicable después de corregir [] No aplicable []
- Apellidos y nombres del juez validador.
 - **Dr./** Mg: Ignacio De Loyola Pérez Díaz
 - **DNI: 083411128**
 - Especialidad del validador: **Psicólogo Educativo**

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.



Dr. Ignacio de Loyola Pérez Díaz
PSICÓLOGO CLÍNICO EDUCATIVO
CIP 2633

FICHA N° 02

Escala de Habilidades Sociales (EHSA)

ITEMS		Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	CONDUCTUAL							
1	Me resulta fácil dar mi opinión sobre algún tema	X		X		X		
2	Prefiero estar lejos de una persona cuando converso con ella.	X		X		X		
4	Puedo defender mi punto de vista antes los demás	X		X		X		
5	Prefiero mantenerme callado(a) en eventos o reuniones sociales.	X		X		X		
8	Soy capaz de hacer preguntas frente a las personas.	X		X		X		
9	Cuando converso con una persona evito mirarla a los ojos.	X		X		X		
10	Mi tono de voz es seguro y fuerte cuando hablo con las personas.	X		X		X		
15	Me es fácil sonreír cuando algo me agrada.	X		X		X		
16	Hablo bastante cuando estoy en un grupo de personas	X		X		X		
	COGNITIVO							
3	Si me acerco a conversar, es posible que los demás me rechacen o ignoren	X		X		X		
6	Comparto mis gustos o preferencias con los demás	X		X		X		
11	Cuando algo es difícil de resolver pido ayuda.	X		X		X		
12	Puedo llegar a hacer amigos fácilmente.	X		X		X		
13	Muestro comprensión cuando algo malo les pasa a las personas cercanas a mí.	X		X		X		
17	Pienso que las personas malas merecen todo lo malo que les sucede	X		X		X		
18	Me llegaría a sentir cómodo(a) con un nuevo grupo de personas.	X		X		X		
19	Puedo brindar ayuda cuando una persona está pasando	X		X		X		

	por un momento difícil.						
21	Me gusta que los demás me incluyan en sus diferentes actividades (paseos, salidas, cine, etc.)	X		X		X	
23	Puedo compartir mis sentimientos y emociones con los demás.	X		X		X	
24.	Respeto las ideas u opiniones de los demás a pesar de estar en desacuerdo con ellas	X		X		X	
	FISIOLOGICO						
7	Me sudan las manos cuando estoy frente a las personas	X		X		X	
14.	Respiro rápidamente cuando converso con las personas.	X		X		X	
20.	Mi corazón palpita aceleradamente cuando hablo delante de las personas.	X		X		X	
22.	Mi cuello, brazos o piernas me duelen cuando hablo frente a los demás.	X		X		X	
25.	Me sonrojo cuando realizo actividades frente a los demás.	X		X		X	

- Observaciones (precisar si hay suficiencia): Se evidencia coherencia entre los objetivos, dimensiones e ítems. El instrumento es suficiente para su aplicación.”
- Opinión de aplicabilidad:
 - **Aplicable [x]** Aplicable después de corregir [] No aplicable []
- Apellidos y nombres del juez validador.
 - **Dr./ Mg:** Trejo Calixto Rogger German
 - **DNI:** 08659493
 - Especialidad del validador: **Psicólogo Educativo**

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo
³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo


FIRMA DEL EXPERTO INFORMANTE

FICHA N° 03

Escala de Habilidades Sociales (EHSA)

ITEMS		Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	CONDUCTUAL							
1	Me resulta fácil dar mi opinión sobre algún tema	X		X		X		
2	Prefiero estar lejos de una persona cuando converso con ella.	X		X		X		
4	Puedo defender mi punto de vista antes los demás	X		X		X		
5	Prefiero mantenerme callado(a) en eventos o reuniones sociales.	X		X		X		
8	Soy capaz de hacer preguntas frente a las personas.	X		X		X		
9	Cuando converso con una persona evito mirarla a los ojos.	X		X		X		
10	Mi tono de voz es seguro y fuerte cuando hablo con las personas.	X		X		X		
15	Me es fácil sonreír cuando algo me agrada.	X		X		X		
16	Hablo bastante cuando estoy en un grupo de personas	X		X		X		
	COGNITIVO							
3	Si me acerco a conversar, es posible que los demás me rechacen o ignoren	X		X		X		
6	Comparto mis gustos o preferencias con los demás	X		X		X		
11	Cuando algo es difícil de resolver pido ayuda.	X		X		X		
12	Puedo llegar a hacer amigos fácilmente.	X		X		X		
13	Muestro comprensión cuando algo malo les pasa a las personas cercanas a mí.	X		X		X		
17	Pienso que las personas malas merecen todo lo malo que les sucede	X		X		X		
18	Me llegaría a sentir cómodo(a) con un nuevo grupo de	X		X		X		

	personas.						
19	Puedo brindar ayuda cuando una persona está pasando por un momento difícil.	X		x		X	
21	Me gusta que los demás me incluyan en sus diferentes actividades (paseos, salidas, cine, etc.)	X		X		X	
23	Puedo compartir mis sentimientos y emociones con los demás.	X		X		X	
24.	Respeto las ideas u opiniones de los demás a pesar de estar en desacuerdo con ellas	X		X		X	
	FISIOLOGICO	X		X		X	
7	Me sudan las manos cuando estoy frente a las personas	X		X		X	
14.	Respiro rápidamente cuando converso con las personas.	X		X		X	
20.	Mi corazón palpita aceleradamente cuando hablo delante de las personas.	X		X		X	
22.	Mi cuello, brazos o piernas me duelen cuando hablo frente a los demás.	X		X		X	
25.	Me sonrojo cuando realizo actividades frente a los demás.	X		X		X	

- Observaciones (precisar si hay suficiencia): El instrumento cumple con los criterios de validez de contenido de manera satisfactoria.
- Opinión de aplicabilidad:
 - **Aplicable [x]** Aplicable después de corregir [] No aplicable []
- Apellidos y nombres del juez validador.
 - **Dr./ Mg:** Valenzuela Moreno, Erick Jesús
 - **DNI:** 47171615
 - Especialidad del validador: **Psicólogo Educativo**

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo




Erick Valenzuela Moreno
Psicólogo
C.Ps.P N° 57409

VALIDACIÓN JUICIO DE EXPERTOS

FICHA N° 01

ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO (BIEPS-J)

ITEMS		Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	CONTROL							
1	Creo que me hago cargo de lo que digo o hago	X		X		X		
5	Si algo me sale mal puedo aceptarlo, admitirlo.	X		X		X		
10	Si estoy molesto(a) por algo soy capaz de pensar en cómo cambiarlo.	X		X		X		
13	Puedo aceptar mis errores y tratar de mejorar.	X		X		X		
	VINCULOS							
8	Cuento con personas que me ayudan si lo necesito.	X		X		X		
2	Tengo amigos(as) en quienes confiar.	X		X		X		
11	Creo que en general me llevo bien con la gente.	X		X		X		
	PROYECTOS							
12	Soy una persona capaz de pensar en un proyecto para mi vida.	X		X		X		
6	Me importa pensar que haré en el futuro.	X		X		X		
3	Creo que sé lo que quiero hacer con mi vida.	X		X		X		
	ACEPTACION							

9	Estoy bastante conforme con mi forma de ser.	X		X		X		
4	En general estoy conforme con el cuerpo que tengo.	X		X		X		
7	Generalmente le caigo bien a la gente.	X		X		X		

- Observaciones (precisar si hay suficiencia): El contenido del instrumento es pertinente y suficiente; presenta coherencia interna y cumple con el propósito de medición.
- Opinión de aplicabilidad:
 - **Aplicable [x]** Aplicable después de corregir [] No aplicable []
- Apellidos y nombres del juez validador.
 - **Dr./ Mg:** Ignacio de Loyola Pérez Díaz
 - **DNI:** 083411128
 - Especialidad del validador: **Psicólogo**



Dr. Ignacio de Loyola Pérez Díaz
PSICÓLOGO CLÍNICO EDUCATIVO
CPP 2633

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formula
dimensión específica del constructo

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al compor
³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem
conciso, exacto y directo

ota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para
medir la dimensión

FICHA N° 02

ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO (BIEPS-J)

ITEMS		Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	CONTROL							
1	Creo que me hago cargo de lo que digo o hago	X		X		X		
5	Si algo me sale mal puedo aceptarlo, admitirlo.	X		X		X		
10	Si estoy molesto(a) por algo soy capaz de pensar en cómo cambiarlo.	X		X		X		
13	Puedo aceptar mis errores y tratar de mejorar.	X		X		X		
	VINCULOS							
8	Cuento con personas que me ayudan si lo necesito.	X		X		X		
2	Tengo amigos(as) en quienes confiar.	X		X		X		
11	Creo que en general me llevo bien con la gente.	X		X		X		
	PROYECTOS	X		X		X		
12	Soy una persona capaz de pensar en un proyecto para mi vida.	X		X		X		
6	Me importa pensar que haré en el futuro.	X		X		X		
3	Creo que sé lo que quiero hacer con mi vida.	X		X		X		
	ACEPTACION							
9	Estoy bastante conforme con mi forma de ser.	X		X		X		
4	En general estoy conforme con el	X		X		X		

	cuerpo que tengo.							
7	Generalmente le caigo bien a la gente.	X		X		X		

- Observaciones (precisar si hay suficiencia): El contenido es completo y apropiado para la población objetivo; no se requieren modificaciones mayores
- Opinión de aplicabilidad:
 - **Aplicable [x]** Aplicable después de corregir [] No aplicable []
- Apellidos y nombres del juez validador.
 - **Dr./** Mg: Trejo Calixto Rogger German
 - **DNI: 08659493**
 - Especialidad del validador: **Psicólogo**



FIRMA DEL EXPERTO INFORMANTE

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

ota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

Ficha N° 03

ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO (BIEPS-J)

ITEMS		Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	CONTROL							
1	Creo que me hago cargo de lo que digo o hago	X		X		X		
5	Si algo me sale mal puedo aceptarlo, admitirlo.	X		X		X		
10	Si estoy molesto(a) por algo soy capaz de pensar en cómo cambiarlo.	X		X		X		
13	Puedo aceptar mis errores y tratar de mejorar.	X		X		X		
	VINCULOS							
8	Cuento con personas que me ayudan si lo necesito.	X		X		X		
2	Tengo amigos(as) en quienes confiar.	X		X		X		
11	Creo que en general me llevo bien con la gente.	X		X		X		
	PROYECTOS	X		X		X		
12	Soy una persona capaz de pensar en un proyecto para mi vida.	X		X		X		
6	Me importa pensar que haré en el futuro.	X		X		X		
3	Creo que sé lo que quiero hacer con mi vida.	X		X		X		
	ACEPTACION							
9	Estoy bastante conforme con mi forma de ser.	X		X		X		

4	En general estoy conforme con el cuerpo que tengo.	X		X		X		
7	Generalmente le caigo bien a la gente.	X		X		X		

- Observaciones (precisar si hay suficiencia): El instrumento muestra solidez conceptual y suficiencia en la representación de los constructos evaluados.
- Opinión de aplicabilidad:
 - **Aplicable [x]** Aplicable después de corregir [] No aplicable []
- Apellidos y nombres del juez validador.
 - **Dr./ Mg:** Valenzuela Moreno, Erick Jesús
 - **DNI:** 47171615
 - Especialidad del validador: **Psicólogo**




Erick Valenzuela Moreno
Psicólogo
C.Ps.P N° 57409

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

ota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

ANEXO N° 10 Informe de Turnitin

Página 1 de 100 - Portada

Identificador de la entrega: 14912576990023

TESIS - CENTENO VILLA KIARA ULTIMO. marz 2.docx

Universidad Wiener

Detalles del documento

Identificador de la entrega:

enrollid:14912576990023

Fecha de entrega:

18 abr 2024, 12:26 p.m. GMT+5

Fecha de descarga:

14 abr 2024, 10:08 p.m. GMT+5

Nombre del archivo:

TESIS - CENTENO VILLA KIARA ULTIMO. marz 2.docx

Tamaño del archivo:

1.3 MB

102 páginas

20.903 palabras

122.125 caracteres



Página 1 de 100 - Portada

Identificador de la entrega: 14912576990023

20% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Texto citado
- Texto mencionado
- Coincidencias menores (menos de 10 palabras)
- Trabajos entregados

Fuentes principales

- 18%  Fuentes de Internet
- 7%  Publicaciones
- 0%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

Fuentes principales

- 18% Fuentes de Internet
- 7% Publicaciones
- 0% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Fuentes principales

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	Internet	hdl.handle.net	11%
2	Internet	repositorio.continental.edu.pe	3%
3	Internet	repositorio.uwiener.edu.pe	2%
4	Internet	repositorio.autonoma.edu.pe	1%
5	Publicación	Mamani Huayta, Pedro Roberto. "Presupuesto participativo en la administración ...	<1%
6	Publicación	Carla Fernanda Sandoval Samaniego, Lilian Verónica Granizo Lara. "Associated fa...	<1%
7	Publicación	Mamani Tito, German. "Adicción a las redes sociales y agresividad en estudiantes ...	<1%
8	Publicación	Jonnathan Harvey Narváez, Lina María Obando-Guerrero, Karen Melisa Hernánde...	<1%
9	Publicación	Luah Batina Tomas. "Prejudice, marriage and motherhood: national and internati...	<1%
10	Publicación	Mamani Huanca, Lisbeth Mary. "Habilidades sociales y liderazgo en niños de la In...	<1%
11	Publicación	Cordova Chinchay, Cindy Shirley. "El uso de las tic y estrategias de aprendizaje en...	<1%