



**Universidad Tecnológica ECOTEC**

**Facultad de Marketing y Comunicación.**

**Título del Trabajo:** Soledad social y distrés psicológico en estudiantes universitarios de la universidad Ecotec durante el semestre 2 del año 2023

**Línea de investigación:** Psicología, sociedad y bienestar

**Modalidad de titulación:** Examen Complexivo

**Nombre de la carrera:** Psicología con énfasis Organizacional

**Título a obtener:** Licenciada en Psicología

**Autor:**

Beltrán Mendieta Karla del Rocío

**Tutor:**

Psi. Daniel Oleas Msgt.

Guayaquil - Ecuador

2023

## **DEDICATORIA**

Dedico este proyecto a mis Padres quienes han sido fuente de inspiración en cada paso que se dio. A mis tíos, gracias por brindarme su apoyo, amor incondicional, momentos de alegría, sabiduría y constante aliento a lo largo de este emocionante viaje académico; cada logro que alcanzo es suyo. A mis, cuya comprensión y amistad que me han brindado me ha motivado a superar con paciencia las situaciones complejas que se han presentado en el camino. A mis amigos que me brindaron su amistad incondicional y distracción necesarios para mantener el equilibrio. A mis profesores y mentores, cuya orientación han iluminado mi camino y enriquecido mi comprensión. Esta tesis es un tributo a todos ustedes, cuya presencia en mi vida ha sido invaluable.



**CERTIFICADO DE REVISIÓN FINAL**



ANEXO N° 7.1

**UNIDAD DE INTEGRACIÓN CURRICULAR  
CERTIFICADO DE APROBACIÓN DEL TUTOR METODOLÓGICO Y CIENTÍFICO PARA LA  
PRESENTACIÓN DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR**

Samborondón, 5 de diciembre de 2023

Magíster o Doctor  
**Ing. Verónica Baquerizo Álava, Mgtr**  
**Decano(a) de la Facultad**  
**Facultad de Marketing y Comunicación**  
Universidad Tecnológica ECOTEC

De mis consideraciones:

Por medio de la presente comunico a usted que el trabajo de integración curricular TITULADO: **Soledad Social y Distrés Psicológico en Estudiantes Universitarios** según su modalidad EXAMEN COMPLEXIVO fue revisado, siendo su contenido original en su totalidad, así como el cumplimiento de los requerimientos establecidos en la guía para su elaboración, Por lo que se autoriza al estudiante: **Beltrán Mendieta Karla del Rocío**, para que proceda con la presentación oral del mismo.

ATENTAMENTE,



Firma 1

Mgtr. Daniel Oleas Rodríguez  
Tutor(a) metodológico



Firma 2

Mgtr. Daniel Oleas Rodríguez.  
Tutor(a) de la ciencia



**CERTIFICADO DE PORCENTAJE DE COINCIDENCIAS**



La transición a la vida universitaria es una experiencia transformadora marcada por la nueva independencia, los retos académicos y la oportunidad de establecer vínculos sociales significativos. El objetivo de esta indagación fue determinar la percepción de soledad social entre los estudiantes universitarios de Ecotec, por medio de Google Forms, para conocer su impacto sobre el nivel de distrés psicológico durante el segundo semestre del año 2023. La investigación tuvo enfoque cuantitativo de corte transversal, se aplicó el test de soledad UCLA y el inventario BSI a una muestra conformada por 386 estudiantes. Los resultados indicaron que en fobia, paranoia y obsesiones compulsivas sí existe prevalencia. Al evaluar la presencia de depresión, se observó una ligera prevalencia en mujeres, y la correlación encontrada entre paranoia y depresión indicó una relación significativa, respaldando la idea de que los problemas psicológicos pueden coexistir y potenciarse mutuamente. Se concluyó que la prevalencia de la soledad social se anexa con falta de empleo formal y la evaluación del nivel de distrés.

***Palabras clave:*** Distrés psicológico, estudiantes universitarios, soledad social

**ABSTRACT**

The transition to university life is a transformative experience marked by new independence, academic challenges, and the opportunity to establish meaningful social connections. The objective of this investigation was to determine the perception of social loneliness among Ecotec university students, through Google Forms, to know its impact on the level of psychological distress during the second semester of 2023. The research had a cross-sectional quantitative approach; the UCLA Loneliness test and the BSI inventory were applied to a sample made up of 386 students. The results indicated that there is prevalence in phobia, paranoia and compulsive obsessions. When evaluating the presence of depression, a slight prevalence was observed in women, and the correlation found between paranoia and depression indicated a significant relationship, supporting the idea that psychological problems can coexist and enhance each other. It was concluded that the prevalence of social loneliness is associated with lack of formal employment and the evaluation of the level of distress.

**Keywords:** *Psychological distress, university students, social loneliness*

## ÍNDICE

Introducción .....	1
--------------------	---

<b>Desarrollo</b> .....	5
<b>Primera Parte: Revisión de Literatura</b> .....	5
<b>1.1 BIENESTAR PSICOLÓGICO</b> .....	5
1.1.1 Factores influyentes .....	6
1.1.2 Su Importancia para el Rendimiento Académico .....	8
1.1.3 Las emociones .....	9
<b>1.2 SOLEDAD SOCIAL</b> .....	10
1.2.1 Definición y Conceptualización.....	10
1.2.2 Distinción entre Soledad Social y Aislamiento Social .....	11
1.2.3 Dimensiones .....	13
1.2.4 Teorías psicológicas anexas .....	14
1.2.5 Teorías de bienestar emocional .....	17
<b>1.3 DISTRÉS PSICOLÓGICO</b> .....	19
1.3.1 Estrés, ansiedad y depresión .....	19
1.3.2 Definición y Manifestaciones .....	21
1.3.3 Factores Desencadenantes en Estudiantes Universitarios.....	22
1.3.4 Tolerancia al distrés psicológico.....	24
1.3.5 Modelos teóricos .....	26
<b>1.4 SOLEDAD SOCIAL Y DISTRÉS PSICOLÓGICO</b> .....	28
1.4.1 Investigaciones Previas.....	28
1.4.2 Factores Mediadores y Moderadores .....	30
<b>1.5 DESEMPLEO Y SU IMPACTO EN LA SOLEDAD Y EL DISTRÉS</b> .....	31
1.5.1 Análisis de Relación .....	31
1.5.2 Efectos del Desempleo en el Bienestar Psicológico .....	32
1.5.3 Estrategias y Programas para Abordar la Falta de Empleo .....	33
<b>1.6 ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN Y PREVENCIÓN</b> .....	35

1.6.1	Programas frecuentes .....	35
1.6.2	Comunidad Universitaria e Implementación de Estrategias.....	38
<b>1.7</b>	<b>INTERVENCIÓN Y PREVENCIÓN.....</b>	<b>38</b>
1.7.1	Síntesis de hallazgos .....	38
1.7.2	Importancia de Abordar la Soledad y Distrés en Estudiantes .....	40
<b>Segunda Parte: Método de Investigación .....</b>		<b>43</b>
2.1	Enfoque de la Investigación.....	43
2.2	Tipo de Investigación .....	43
2.3	Período y Lugar donde se Desarrolla la Investigación .....	44
2.4	Universo y muestra.....	44
2.5	Métodos empleados e instrumentos de la investigación.....	47
<b>Tercera Parte: Análisis de Resultados .....</b>		<b>48</b>
3.1	Análisis .....	48
3.2	Discusión.....	51
<b>Conclusiones .....</b>		<b>56</b>
<b>Recomendaciones .....</b>		<b>58</b>
<b>Referencias bibliográficas.....</b>		<b>60</b>

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Factores influyentes de bienestar psicológico del alumnado. ....	7
Tabla 2 Operacionalización de variables.....	46
Tabla 3 Coeficiente de correlación .....	50

## Introducción

La transición a la vida universitaria es una experiencia transformadora marcada por la nueva independencia, los retos académicos y la oportunidad de establecer vínculos sociales significativos (Labrague et al., 2021). Sin embargo, para muchos estudiantes, esta transición también puede ser un momento de mayor estrés, presión académica y sentimientos de aislamiento.

En toda universidad, una institución comprometida con la excelencia académica y el desarrollo integral de sus estudiantes, se hace evidente la necesidad de abordar un tema de creciente relevancia en el ámbito universitario: la soledad social y el distrés psicológico entre los estudiantes. Sin embargo, el bienestar emocional de los estudiantes es un desafío que no se puede pasar por alto. Según el Preámbulo de la Constitución de la Organización Mundial de la Salud [OMS] (2006) se define a la salud como un “estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (p. 100).

En el estudio realizado por Torres et al. (2015) se examinó la relación entre la soledad social y el malestar psicológico en estudiantes universitarios. En primer lugar, se encontró de manera consistente una fuerte correlación positiva entre la soledad social y el malestar psicológico en este grupo, lo que sugiere que aquellos que experimentan aislamiento social tienen una mayor probabilidad de enfrentar problemas de salud mental como ansiedad y depresión.

En segundo lugar, se identificaron diversos factores que contribuyen a la soledad social en estudiantes universitarios, como la carencia de apoyo social, las dificultades para establecer conexiones significativas y los desafíos asociados con la transición a un nuevo entorno. Las consecuencias de la soledad social en el malestar psicológico son significativas, ya que puede exacerbar los problemas de salud mental existentes o conducir al desarrollo de otros nuevos (Richardson et al., 2017).

McIntyre et al. (2018) abordan la inquietud significativa sobre la soledad social y el malestar psicológico entre los estudiantes universitarios. Los autores exploran la relación entre estos dos aspectos en esta población, destacando que la soledad social se refiere a la sensación subjetiva de aislamiento social y la carencia de conexiones significativas con otros. Por otro lado, el malestar psicológico engloba una gama de estados emocionales negativos, como ansiedad y depresión.

Labrague et al. (2021) examinan factores clave que contribuyen a la soledad social en este grupo. Uno de los elementos más relevantes es la transición de la escuela secundaria a la universidad, que implica dejar atrás las redes sociales familiares y adentrarse en un nuevo entorno donde los estudiantes pueden tener dificultades para establecer nuevas conexiones. Además, el estudio indica que la presión académica y la carga de trabajo contribuyen a este sentimiento de soledad social. Los estudiantes universitarios a menudo enfrentan horarios académicos exigentes, lo que puede limitar sus oportunidades de interacción y participación social.

El estudio también subraya el papel de la tecnología en el agravamiento de la soledad social. A pesar de que proporciona a los estudiantes conexiones virtuales, también puede generar sentimientos de aislamiento y desconexión de las interacciones cara a cara. Asimismo, se señala que factores personales como la timidez y la baja autoestima pueden contribuir a la soledad social entre los estudiantes universitarios.

Por su parte, el estudio realizado por Cruz et al. (2020) destaca que la prevalencia de la soledad social entre los estudiantes universitarios es una preocupación creciente. El estudio examinó la relación entre la soledad social y el malestar psicológico en una muestra de estudiantes universitarios y encontró una fuerte asociación entre las dos variables.

Los hallazgos indicaron que los niveles más altos de soledad social estaban significativamente relacionados con mayores niveles de malestar psicológico. Esto sugiere que la soledad social puede ser un factor de riesgo para el desarrollo de

problemas de salud mental en estudiantes universitarios. El impacto de la soledad social en el malestar psicológico puede atribuirse a varios factores.

En primer lugar, la soledad social a menudo conduce a sentimientos de aislamiento y desconexión, lo que puede contribuir a pensamientos y emociones negativas. Además, la soledad social puede obstaculizar el desarrollo de relaciones sociales de apoyo y reducir el acceso a las redes de apoyo social, que son cruciales para mantener una buena salud mental.

Es relevante analizar los antecedentes de esta investigación, ya que, son fundamentales para comprender la evolución y la diversidad de definiciones que se han establecido en torno a este concepto. Diferentes enfoques y perspectivas han contribuido a enriquecer la comprensión del bienestar, destacando la importancia de su dimensión subjetiva y multidimensional, así como las condiciones que lo facilitan o dificultan (Vielma & Leonor, 2010).

Estos antecedentes también revelan el origen y la evolución del término "bienestar", desde su concepción en el siglo XVI para denotar la satisfacción de necesidades básicas hasta su posterior matización económica en el siglo XVII (Maggi, 2006). Asimismo, se subraya la conexión intrínseca entre bienestar y felicidad, donde el control de la experiencia interna se convierte en un factor determinante para la calidad de vida (Csikszentmihalyi, 1999).

La obra de Fierro (2000), aporta una valiosa perspectiva al relacionar el bienestar psicológico con la capacidad activa de "bien estar" y "bien ser", enfatizando la responsabilidad individual en el cuidado de la salud mental y la creación de experiencias positivas. Estos antecedentes, junto con la conceptualización de Seligman en el Modelo PERMA (Domínguez & Ibarra, 2017), proporcionan un marco teórico sólido para abordar el estudio del bienestar.

En el contexto actual, se destaca que el bienestar está estrechamente vinculado a la salud mental, según la definición de la OMS, que lo concibe como un estado

completo de bienestar físico, mental y social, y no simplemente la ausencia de afecciones o enfermedades (OMS, 1948). Estos antecedentes demuestran la relevancia y la complejidad del tema, estableciendo las bases para profundizar en la comprensión y el análisis del bienestar en el presente estudio.

El planteamiento del problema se enmarca en la necesidad de comprender en detalle cómo la soledad social impacta en el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios. Esta problemática se expresa como una pregunta de investigación: ¿Cuál es la relación entre la soledad social y el distrés psicológico en estudiantes universitarios de la Universidad Ecotec durante el semestre 2 del año 2023? La presente investigación a través de la identificación de los desafíos psicológicos asociados a la soledad social pretende facilitar la búsqueda de tratamiento y prevención efectiva en la población universitaria.

Ante esto se plantea como objetivo general determinar la percepción de soledad social entre los estudiantes universitarios de Ecotec, por medio de Google Forms, para conocer su impacto sobre el nivel de distrés psicológico durante el semestre 2 del año 2023.

Por su parte, entre los objetivos específicos se incluyen:

- Analizar la percepción de soledad social entre los estudiantes universitarios durante el semestre 2 del año 2023.
- Evaluar el nivel de distrés psicológico experimentado por los estudiantes de la Universidad Ecotec en el mismo período.
- Producir estrategias y recomendaciones que fomenten el bienestar psicológico e integración social de los estudiantes en la Universidad Ecotec.

# Desarrollo

## Primera Parte: Revisión de Literatura

### 1.1 BIENESTAR PSICOLÓGICO

La etapa universitaria, conlleva la posibilidad de experimentar niveles elevados de estrés y sentimientos de aislamiento. Es imperativo abordar de manera efectiva la soledad social y el malestar psicológico en el entorno universitario, dado su impacto directo en el bienestar holístico de los estudiantes. Investigaciones previas han subrayado una correlación sustancial entre la soledad social y problemas de salud mental, como ansiedad y depresión.

Dicho esto, el bienestar psicológico se refiere a un estado de equilibrio y armonía en el que un individuo experimenta una satisfacción general con su vida y es capaz de enfrentar igualmente los desafíos diarios. No se limita simplemente a la ausencia de trastornos mentales, sino que abarca la presencia de emociones positivas, relaciones saludables, autonomía, autorrealización y un sentido de propósito en la vida (Vences et al., 2023). Esta conceptualización trasciende la mera ausencia de síntomas negativos y se focaliza sobre la promoción de la salud mental y florecimiento personal.

Según la OMS (2013) el bienestar se define como un estado mental en el cual el individuo es consciente de sus propias habilidades y puede afrontar las demandas diarias de la vida, siendo capaz de adaptarse de manera productiva y eficiente, y contribuir positivamente a la sociedad. En una perspectiva más amplia, el bienestar emocional implica la capacidad de adaptarse a los cambios, aprender cosas nuevas, mantener un sentido del humor y llevar un estilo de vida saludable y activo.

Siendo así, el bienestar emocional engloba sentirse estable tanto a nivel emocional como físico, lo cual contribuye al desarrollo cognitivo y social de la persona.

Esto se refleja en una autoestima positiva, que lleva a que la persona se valore y respete a sí misma, culminando en la creación de un entorno de equilibrio y felicidad.

Según Tapia y Pilatasig (2023), el bienestar emocional se logra a través de una combinación de factores que tienen un impacto positivo en la vida de las personas. Este bienestar está estrechamente vinculado con una alta calidad de vida, ya que se ha comprobado que aquellos individuos con niveles bajos de estrés y ansiedad tienden a experimentar un óptimo estado tanto físico como mental.

Por el contrario, aquellos que carecen de este bienestar emocional enfrentan diversos problemas de salud, muchos de los cuales están relacionados con el estrés constante al que la mayoría de la población se ve expuesta, como el trabajo, las responsabilidades académicas y familiares, una alimentación de baja calidad, la falta de hidratación, el insomnio, entre otros (Labrague et al., 2020).

En el contexto universitario, el bienestar psicológico implica además del éxito académico, el desarrollo integral del alumnado. La capacidad de lidiar con el estrés, mantener relaciones significativas, tener una autoimagen positiva y perseguir metas personales contribuyendo de manera significativa al bienestar psicológico de los estudiantes. Es un estado dinámico que se ve influenciado por una variedad de factores, muchos de los cuales son inherentes al entorno universitario (Arce et al., 2023).

### **1.1.1 Factores influyentes**

#### *1.1.1.1 Presión Académica*

A saber, la carga académica en conjunto con las expectativas de rendimiento puede manifestar un impacto sustancial sobre el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios (Ross et al., 2019). La presión para obtener buenas calificaciones, cumplir con plazos y enfrentar evaluaciones puede generar estrés y ansiedad.

Además de ello, se destacan otros indicadores que se particularizan por su habilidad de influir sobre el bienestar psicológico del alumnado. Es así que se describen enseguida en la Tabla 1.

**Tabla 1**

*Factores influyentes de bienestar psicológico del alumnado.*

<b>Factor</b>	<b>Descripción</b>
Relaciones sociales	Desempeñan un papel fundamental en el bienestar psicológico. La calidad de las relaciones con compañeros, profesores y amigos influye en la percepción de apoyo social, afectando la salud mental de los estudiantes.
Cambio y transición	La transición a la vida universitaria implica cambios significativos, como la independencia, la toma de decisiones autónomas y la adaptación a un nuevo entorno. La capacidad de hacer frente a estos cambios afecta directamente el bienestar psicológico.
Entorno físico y estilo de vida	Constituyentes externos como la calidad del entorno físico, la accesibilidad a recursos deportivos y adopción de estilos de vida saludables también cumplen una funcionalidad sustancial. Es por ello que el ejercicio regular, nutrición adecuada y sueño contribuyen al equilibrio psicológico.
Apoyo institucional	La disponibilidad de servicios de apoyo, asesoramiento psicológico y programas de bienestar en la institución educativa puede mitigar el impacto negativo de los desafíos académicos y personales.

La claridad en la identidad personal y la percepción de un propósito en la vida influyen en la satisfacción y el bienestar psicológico. Los estudiantes que pueden alinear sus metas personales con sus elecciones académicas tienden a experimentar un mayor sentido de bienestar.

---

*Nota.* Tomado de Labrague et al. (2021).

En conclusión, el bienestar psicológico en el alumnado universitario abarca numerosas dimensiones, desde la salud mental hasta el sentido de pertenencia y autorrealización. Comprender la interacción de estos indicadores proporciona una base para abordar de manera efectiva los desafíos que enfrentan los estudiantes y promover un entorno universitario que fomenta no solo el éxito académico, sino también el florecimiento personal y emocional.

### **1.1.2 Su Importancia para el Rendimiento Académico**

De acuerdo con lo expuesto, el bienestar psicológico cumple una funcionalidad esencial en la experiencia universitaria, influyendo directamente tanto en el rendimiento académico como en la calidad de vida del alumnado. La conexión entre el estado mental y el éxito académico es intrínseca, impactando no solo la capacidad de aprender y recordar información, sino también la motivación y la resiliencia frente a los desafíos educativos.

En este sentido, el bienestar psicológico contribuye a la creación de un ambiente propicio para el aprendizaje. Los alumnos que experimentan emociones positivas, como la satisfacción y la alegría, están más propensos a participar activamente en el proceso educativo, demostrando un mayor compromiso y motivación (Vences et al., 2023). Además, un estado mental equilibrado facilita la concentración y la atención, aspectos cruciales para el rendimiento académico óptimo.

Es así que la conjunción entre bienestar psicológico y calidad de vida trasciende los límites académicos. Un alumno que goza de un buen estado mental es más

propenso a mantener relaciones interpersonales saludables, construir redes de apoyo sólidas y enfrentar los desafíos de la vida con resiliencia. De este modo, la calidad de vivencia se torna enriquecida cuando el bienestar psicológico se traduce en una sensación de propósito, autorrealización y satisfacción con la vida en general.

Por otro lado, un déficit de este bienestar puede manifestarse en problemas de concentración, disminución del rendimiento académico, aumento del estrés y mayor probabilidad de enfrentar trastornos de salud mental. Abordar la salud mental de los estudiantes no solo es esencial para garantizar su éxito académico, sino también para cultivar individuos equilibrados y preparados para enfrentar los desafíos de la vida posterior a la universidad.

### **1.1.3 Las emociones**

Por otra parte, las emociones, según Benavides (2019) son reacciones psicofisiológicas que representan modos de adaptación a ciertos estímulos del individuo cuando percibe un objeto, persona, lugar, suceso o recuerdo importante y nos preparan para una reacción. Las emociones forman parte intrínseca de la experiencia humana y se manifiestan a través de vivencias y desafíos que pueden influir en estas sensaciones. Es importante destacar que las emociones pueden expresarse de diversas formas, ya que su naturaleza positiva o negativa está sujeta al momento y al contexto.

Según Tapia y Pilatasig (2023), las emociones se pueden describir como estados complejos del organismo que implican una alteración que predispone a una respuesta organizada. Por lo general, estas respuestas emocionales surgen en reacción a estímulos tanto externos como internos. Dado que las emociones ejercen una influencia constante sobre el comportamiento humano, es imperativo reconocer que no se pueden separar del entorno educativo. En consecuencia, la educación emocional se convierte en un componente esencial para el desarrollo completo de los estudiantes.

Las emociones, como reacciones psicofisiológicas, desempeñan un papel crucial en la adaptación del individuo ante diversos estímulos. Estas respuestas pueden variar desde estados positivos hasta negativos, dependiendo del momento y el contexto en el que se experimentan (Benavides, 2019). Es importante señalar que el distrés, al igual que la ansiedad, es una de las manifestaciones emocionales que puede surgir en situaciones desafiantes.

Por lo tanto, al reconocer la influencia constante de las emociones en el comportamiento humano, especialmente en el entorno educativo, se destaca la necesidad de integrar la educación emocional como un componente esencial para el desarrollo completo de los estudiantes (Tapia y Pilatasig, 2023).

## **1.2 SOLEDAD SOCIAL**

### **1.2.1 Definición y Conceptualización**

La soledad social se constituye en un fenómeno complejo que va más allá de la simple ausencia de compañía física. Se define como la percepción subjetiva de no contar con conexiones sociales significativas o satisfactorias, a pesar de encontrarse en entornos sociales (Cruz et al., 2020). Por ello, resulta esencial comprender la naturaleza subjetiva de este concepto; la soledad social no depende únicamente de la cantidad de interacciones sociales, sino de la calidad y satisfacción percibida en esas interacciones.

Esta forma de soledad se manifiesta cuando un individuo experimenta una brecha emocional o afectiva en sus relaciones, sintiéndose desconectado emocionalmente a pesar de la presencia física de otros. Esta desconexión puede surgir debido a diversos factores, como la falta de comprensión mutua, la ausencia de apoyo emocional o la percepción de no ser comprendido por quienes lo rodean.

Según uno de los diccionarios más influyentes, el Cambridge Dictionary (2021) menciona que “la soledad es el sentimiento de tristeza causado por la ausencia o pérdida de una persona” (p. 2). Según la American Psychological Association (APA,

2013), implica una aflicción tanto a nivel emocional como cognitivo al experimentar la sensación de estar solo.

La investigación llevada a cabo por varios investigadores coincide en que el número de personas en el entorno puede determinar el tipo de soledad experimentada por un adolescente (Ong et al., 2016; Cacioppo y Cacioppo, 2018). Se identifican los siguientes tipos:

- Soledad emocional: Este tipo de soledad se refiere a un sentimiento subjetivo de falta de apego o deseo de intimidad que se manifiesta en un grupo de cinco personas íntimas que están presentes para apoyarse emocionalmente.
- Soledad relacional: Se presenta cuando el individuo se siente menos cercano a familiares y amigos, y ocurre en un grupo de quince a cincuenta personas con las que se identifica. Este tipo de soledad afecta a las mujeres con mayor frecuencia que a los hombres.
- Soledad colectiva: Se refiere a cuando una persona no se siente socialmente significativa en un grupo de ciento cincuenta a mil quinientas personas con las que interactúa.

Es esencial para las personas contar con la interacción social y la compañía de otros, ya que la mayor parte del tiempo se pasa con padres, hijos, pareja y compañeros de trabajo. Sin embargo, cuando la percepción subjetiva de falta de atención, emociones, percepción y comportamiento se vuelve crónica en una persona, es una clara señal de que afecta su vida diaria. Esto se manifiesta cuando la percepción subjetiva se vuelve crónica debido a una deficiencia en la atención, en las emociones, la percepción y en el comportamiento de la persona, lo cual tiene un impacto en su vida diaria.

### **1.2.2 Distinción entre Soledad Social y Aislamiento Social**

Aunque a menudo se utilizan como términos intercambiables, la soledad social y el aislamiento social son conceptos distintos. El aislamiento social se refiere a la falta objetiva de interacciones sociales o conexiones, es decir, la ausencia física de relaciones significativas (Rivasplata, 2021). Puede ser tanto voluntario, como en el caso de aquellos que eligen retirarse temporalmente de la sociedad, como involuntario, como en situaciones donde las barreras físicas o circunstancias de la vida limitan las interacciones sociales.

Por otro lado, se ha de destacar que la soledad social se focaliza en la experiencia subjetiva del individuo, independientemente de la presencia física de los demás. Una persona puede sentirse sola socialmente incluso en medio de una multitud, si percibe que no hay una conexión emocional o afectiva genuina con aquellos que la rodean.

En vista de aquello, resulta crucial reconocer que el aislamiento social puede llevar a la soledad social, pero no siempre es así. Una persona puede estar rodeada de otras, pero si no experimenta una conexión emocional significativa, puede sentirse sola socialmente. De manera inversa, alguien que está básicamente solo puede no experimentar soledad social si está satisfecho con sus relaciones emocionales y afectivas a través de otras formas de comunicación, como la tecnología.

Siendo así, la distinción entre estos dos conceptos resalta la complejidad de la soledad social y destaca la importancia de abordar no solo la cantidad de interacciones sociales, sino también la calidad de estas interacciones para comprender y mitigar la soledad social en contextos específicos, como el universitario.

En conclusión, la soledad social es una experiencia subjetiva que va más allá de la simple falta de interacciones sociales. Su distinción del aislamiento social resalta la relevancia de considerar la calidad y satisfacción en las relaciones para abordar de manera efectiva este fenómeno en la población estudiantil y, en general, en cualquier contexto social.

### 1.2.3 Dimensiones

La soledad, en su complejidad, involucra numerosas dimensiones que se entrelazan para formar la experiencia completa de aquellos que la experimentan. Comprender estas dimensiones converge como referente esencial para abordar de manera efectiva la soledad social en el alumnado universitario y en la sociedad en general.

#### 1.2.3.1 *Dimensión Emocional*

La dimensión emocional de la soledad se refiere a la experiencia subjetiva de sentirse solo en términos de afecto y conexión emocional. Incluye la sensación de carecer de relaciones significativas que proporcionan apoyo emocional, comprensión y conexión afectiva (Labrague et al., 2021). En este contexto, la soledad emocional puede manifestarse incluso cuando alguien está rodeado de otras personas.

En este contexto, un estudiante universitario puede experimentar esta dimensión de la soledad si no se siente comprendido, apoyado o emocionalmente conectado en sus interacciones sociales. Esta falta de conexión emocional puede contribuir significativamente al malestar psicológico y afectar negativamente la salud mental.

#### 1.2.3.2 *Dimensión Social*

La dimensión social de la soledad se focaliza sobre la falta de interacciones sociales y conexiones con otros individuos. Es por ello que en tales circunstancias se debe tener en evidencia que la soledad además de tornarse en un estado emocional, también converge como una realidad objetiva de tener pocas interacciones sociales significativas (Tobar & Mejía, 2023).

En el contexto universitario, un alumno puede experimentar soledad social si carece de amistades cercanas, participa poco en actividades sociales o se siente excluido de grupos sociales clave. Esta dimensión de la soledad social tiene

implicaciones directas para el bienestar psicológico, ya que las relaciones sociales son fundamentales para el desarrollo personal y la adaptación emocional.

### *1.2.3.3 Dimensión Afectiva*

La dimensión afectiva de la soledad implica la percepción de falta de conexión afectiva, es decir, la sensación de no ser amado o apreciado. Esta dimensión se relaciona estrechamente con la autoestima y la percepción de uno mismo en el contexto de las relaciones interpersonales (Portela & Machado, 2022). Un estudiante universitario puede experimentar soledad afectiva si percibe que no es aceptado o valorado por sus compañeros, incluso si participa activamente en entornos sociales.

De tal modo, dicha dimensión afectiva puede tener repercusiones significativas en la salud mental, contribuyendo a la depresión, la ansiedad y otros problemas emocionales. Por tanto, la interrelación de estas dimensiones subraya la complejidad de la soledad social. Un individuo puede experimentar una combinación de estas dimensiones, y su experiencia puede cambiar con el tiempo y las circunstancias.

Ante esto, se subraya que abordar de modo mejorado la soledad social en estudiantes universitarios implica el reconocimiento y referencia de dichas dimensiones de manera holística, considerando tanto los aspectos emocionales como los sociales y afectivos para promover un entorno universitario más saludable y conectado.

### **1.2.4 Teorías psicológicas anexas**

La soledad social en contextos educativos se ha tornado en objeto de atención por diversas teorías psicológicas que buscan comprender sus causas, consecuencias y estrategias de intervención. Estas teorías ofrecen perspectivas valiosas para abordar la soledad social en estudiantes universitarios y crear entornos educativos más inclusivos y conectados.

#### *1.2.4.1 Teoría del Déficit de Habilidades Sociales*

Dicha teoría sugiere que la soledad social puede surgir de déficits en las habilidades sociales de un individuo. Es decir, aquellos estudiantes que exteriorizan dificultades ya sea para iniciar o conservar conversaciones, interpretar las señales sociales o expresar emociones tienen la probabilidad de experimentar aislamiento social (Rosas, 2021).

Es por ello que en el contexto universitario, donde las interacciones sociales son abundantes, las carencias en habilidades sociales pueden contribuir a la percepción de soledad. Intervenciones basadas en esta teoría se centran en el desarrollo de habilidades sociales para mejorar la calidad de las interacciones y reducir la soledad social.

#### *1.2.4.2 Teoría de la Desconexión Social*

Esta teoría destaca la importancia de la desconexión social en la experiencia de la soledad. Sugiere que la falta de relaciones significativas y el aislamiento emocional pueden llevar a la percepción de soledad social. En el ámbito universitario, la transición a un entorno nuevo puede generar desconexiones sociales, especialmente para aquellos que no logran establecer conexiones profundas. Las intervenciones basadas en esta teoría se centran en la creación de oportunidades para construir relaciones sólidas, fomentando la conexión emocional y afectiva.

#### *1.2.4.3 Teoría del Deseo y la Capacidad de la Soledad*

Se debe tener presente que esta teoría se enfoca en la distinción expuesta entre aquellos que desean la soledad y aquellos que la encuentran no deseada. Algunos estudiantes pueden preferir momentos de soledad para la autorreflexión o actividades individuales, mientras que otros pueden experimentar la soledad como una carga no deseada (González & Garza, 2021).

Siendo así, en un ámbito universitario, comprender la relación entre el deseo y la capacidad de la soledad converge como referente crucial a fin de abordar las distintas experiencias. Es debido a aquello que las intervenciones basadas en esta teoría buscan equilibrar la autonomía y la conexión social, respetando las preferencias individuales.

#### *1.2.4.4 Teoría de la Red Social*

Esta teoría se enfoca en la calidad y cantidad de las conexiones sociales de un individuo. Sugiere que la soledad social puede surgir cuando las conexiones sociales son insuficientes o no cumplen con las necesidades emocionales del individuo. En el entorno universitario, donde la formación de nuevas amistades es común, la teoría de la red social destaca la importancia de fortalecer y diversificar las conexiones sociales. Las intervenciones basadas en esta teoría buscan expandir y mejorar la red social del estudiante, brindando oportunidades para construir relaciones significativas.

#### *1.2.4.5 Teoría de la Comparación Social*

Esta teoría sugiere que la soledad social puede surgir cuando los individuos se comparan con los demás y perciben que carecen de relaciones sociales en comparación con sus pares. En un entorno universitario, donde la comparación social es común, los estudiantes pueden sentirse solos si perciben que no tienen la misma cantidad o calidad de relaciones que sus compañeros. Las intervenciones basadas en esta teoría abordan la comparación social, fomentando una apreciación más realista de las conexiones sociales individuales.

En vista de aquello, estas teorías psicológicas proporcionan marcos conceptuales para entender la soledad social en contextos educativos, permitiendo diseñar intervenciones específicas y adaptadas a las necesidades de los estudiantes universitarios. Al considerar estas teorías en conjunto, se puede crear un enfoque integral para abordar la soledad social y promover un entorno universitario más saludable y conectado.

### **1.2.5 Teorías de bienestar emocional**

Es importante hacer una revisión de teorías que conecten el bienestar emocional y como este influye en las emociones, por resto se hará una revisión de teorías que hablan al respecto.

En este sentido, es imprescindible abordar la Teoría de la ampliación y construcción de Bárbara Fredrickson (2001). A saber, en las últimas dos décadas, los científicos han investigado actividades y beneficios vinculados al bienestar. En este contexto, se han identificado dos elementos fundamentales para la adaptación humana que están intrínsecamente ligados al concepto de bienestar: las emociones positivas y los estados de ánimo.

Entonces, la teoría de Bárbara Fredrickson sobre las emociones positivas destaca su papel fundamental en el bienestar y la adaptación humana. Fredrickson argumenta que estas emociones han sido subestimadas en el estudio científico de las emociones, en parte debido a su menor visibilidad y a su asociación con patrones de comportamiento más estereotipados. En contraste, las emociones negativas son más fácilmente identificables y están más presentes en el lenguaje natural.

Dicha teoría sostiene que emociones específicas positivas, como júbilo, contento, interés, orgullo y amor, amplían los repertorios de pensamiento y acción de las personas, fomentando la creatividad y la apertura. Por otro lado, las emociones negativas, en situaciones extremas, desencadenan respuestas psicofisiológicas específicas y promueven comportamientos automáticos y estereotipados.

Un aspecto crucial en esta teoría es que las emociones positivas permiten la construcción de recursos personales duraderos, ya sean físicos, intelectuales, psicológicos o sociales. Esto proporciona una comprensión más clara del propósito y el valor adaptativo de las emociones positivas. Estudios anteriores respaldan el papel de estas emociones como amortiguadoras del impacto de las emociones negativas, subrayando su importancia para el bienestar humano.

Por otra parte, cabe subrayar el modelo de bienestar psicológico de Carol Ryff (1989). Es así que Carol introdujo un enfoque innovador al concepto de bienestar psicológico, expandiendo la comprensión más allá de las nociones tradicionales. Su modelo multidimensional se compone de seis dimensiones que abarcan aspectos fundamentales del funcionamiento psicológico positivo.

La primera dimensión, autoaceptación, va más allá de la mera autoestima. Implica una apreciación comprensiva de uno mismo, incluyendo la aceptación de limitaciones y la capacidad de cultivar una actitud positiva, incluso en momentos de dificultad. La segunda dimensión, relaciones positivas, destaca la importancia de establecer y mantener conexiones sociales saludables. Estudios han demostrado que estas relaciones no solo proporcionan apoyo emocional, sino que también tienen un impacto significativo en el bienestar físico y mental.

La autonomía, tercera dimensión, implica la capacidad de mantener una identidad independiente y de tomar decisiones que reflejen las propias convicciones y valores. Esta autonomía personal es esencial para la satisfacción y el bienestar en diversos contextos sociales (McIntyre et al., 2018). El dominio del entorno, cuarta dimensión, se refiere a la habilidad de crear o elegir entornos que sean favorables y contribuyan a satisfacer nuestras necesidades y deseos.

Esta competencia en la gestión del entorno es crucial para sentirse con un mayor control sobre la propia vida. La dimensión del propósito en la vida, quinta en el modelo, se centra en establecer metas y objetivos significativos. Tener un sentido claro de propósito no solo otorga dirección a la vida, sino que también está asociado con una mayor sensación de bienestar y satisfacción (Arce et al., 2023).

Finalmente, la dimensión de crecimiento personal destaca la importancia de buscar continuamente el desarrollo y la expansión de las capacidades individuales. Esta búsqueda activa de crecimiento y mejora personal se correlaciona con un mayor bienestar. Ryff desarrolló una escala de bienestar psicológico para evaluar estas dimensiones, y versiones posteriores han facilitado su implementación en diversas

áreas, como organizaciones, intervención social y promoción de la salud (Domínguez et al., 2019). Esta perspectiva integral de bienestar ha enriquecido considerablemente nuestra comprensión y evaluación del bienestar psicológico.

### **1.3 DISTRÉS PSICOLÓGICO**

#### **1.3.1 Estrés, ansiedad y depresión**

Las emociones son cruciales en el ámbito educativo y laboral. El estrés surge cuando las exigencias superan las capacidades, afectando a docentes. La depresión se relaciona con situaciones adversas, aumentando el riesgo de síndrome depresivo y estrés laboral. La ansiedad prepara para situaciones riesgosas. Gestionar emociones es vital para el bienestar y salud mental en estos contextos.

De acuerdo con la Organización Internacional del Trabajo (OIT), el estrés es una respuesta tanto emocional como física que surge cuando existe un desequilibrio entre las demandas percibidas por un trabajador y sus capacidades para afrontar esas exigencias. Este estrés está vinculado al diseño del trabajo, las relaciones laborales y la organización, lo que puede llevar a que las demandas superen los recursos y habilidades de los docentes (Organización Internacional del Trabajo, 2016).

Por otro lado, para la OMS (2013), la depresión es una respuesta compleja resultado de interacciones entre factores psicológicos, biológicos y sociales. Los profesores que han enfrentado situaciones adversas, como traumas psicológicos, pérdidas o desempleo, tienen un mayor riesgo de desarrollar un síndrome depresivo. A su vez, la depresión puede dar lugar a una mayor disfunción, estrés laboral y empeorar las circunstancias vitales del trabajador afectado.

También, la OMS (2013), describe la ansiedad como un mecanismo de adaptación natural que desencadena respuestas sistémicas en el organismo, preparándolo para entrar en estado de alerta o lucha frente a situaciones que podrían poner en riesgo la integridad del individuo. Esta característica resulta beneficiosa cuando se requiere tomar precauciones ante situaciones peligrosas (OMS).

En la compleja red de la salud mental, el estrés, la ansiedad y la depresión se entrelazan en una interacción dinámica. El estrés crónico, es un estado de tensión sostenido debido a una sobrecarga de demandas y una capacidad limitada de afrontamiento, puede erigirse como una puerta de entrada hacia la ansiedad y la depresión. Esta condición puede agotar los recursos emocionales y físicos de un individuo, creando un terreno propicio para la manifestación de síntomas ansiosos y depresivos.

La ansiedad, aunque en su forma aguda es una respuesta adaptativa que prepara al organismo para enfrentar situaciones potencialmente peligrosas, puede volverse perjudicial cuando se prolonga en el tiempo o se desencadena de manera excesiva (Tobar & Mejía, 2023).

La ansiedad crónica puede llevar a una sobreestimulación del sistema nervioso, agotando los mecanismos de regulación emocional y aumentando la vulnerabilidad ante el estrés. Esta interacción compleja puede desencadenar o agravar episodios de depresión, ya que la persistencia de la ansiedad puede agotar aún más los recursos mentales y emocionales, sumiendo al individuo en un ciclo pernicioso.

La depresión, por su parte, es una condición multifacética influenciada por una combinación de factores psicológicos, biológicos y sociales. Situaciones adversas como traumas, pérdidas o desempleo pueden aumentar significativamente el riesgo de desarrollar un síndrome depresivo (Erazo & Fors, 2020). Esta condición, además de impactar el estado de ánimo, puede provocar una respuesta de estrés crónica que afecta diversas áreas de la vida, incluido el ámbito laboral. El estrés sostenido puede incluso exacerbar la sintomatología depresiva, creando una convergencia de factores que obstaculizan la recuperación.

Por ende, la comprensión y el abordaje de estas interconexiones entre el estrés, la ansiedad y la depresión adquieren una relevancia crucial, especialmente en entornos laborales donde las demandas pueden llegar a ser abrumadoras. Es esencial adoptar enfoques integrales que consideren la interacción entre estas condiciones,

permitiendo una intervención más efectiva y adaptada a las necesidades específicas de cada individuo. Esto no solo promueve el bienestar mental y emocional, sino que también contribuye a la creación de entornos laborales más saludables y productivos.

### **1.3.2 Definición y Manifestaciones**

El distrés psicológico brinda referencia a aquel estado de malestar emocional que afecta negativamente el bienestar psicológico de un individuo. A diferencia de las emociones temporales de tristeza o ansiedad, el distrés psicológico implica una experiencia prolongada y persistente de malestar que puede interferir con el funcionamiento diario y la calidad de vida.

Para Gallego (2018), el distrés es un tipo de estrés que debe ser abordado y evitado, ya que suele estar asociado con un exceso de esfuerzo, tanto físico como intelectual o psicológico, que se prolonga en el tiempo. También se relaciona con contrariedades, frustraciones y estados de tensión que pueden parecer difíciles de resolver. De la misma manera, para Paolasso (2018) el distrés psicológico es conocido como “el estrés desagradable o estrés patógeno, el que genera insatisfacción y enfermedad” (p. 96).

En este sentido, el distrés psicológico se refiere a un estado de malestar emocional o psicológico que supera la capacidad de afrontamiento de una persona. Se caracteriza por una intensa sensación de angustia, ansiedad o desesperación que puede surgir como respuesta a situaciones difíciles o traumáticas (Silva et al., 2022). Este estado puede manifestarse a través de síntomas como cambios en el estado de ánimo, dificultades para concentrarse, alteraciones del sueño, irritabilidad o sensación de desesperanza.

En este sentido, dicho fenómeno no se limita a aquellas fluctuaciones emocionales normales, sino que también puede manifestarse en numerosas formas, siendo más más concurrentes, ansiedad, depresión, irritabilidad, insomnio, fatiga y problemas de concentración.

En el contexto universitario, el distrito psicológico puede ser especialmente prevalente debido a las demandas académicas, las transiciones de vida y las presiones sociales. Los estudiantes a menudo se enfrentan a desafíos significativos, como la adaptación a un nuevo entorno, la carga académica intensa y la gestión de las expectativas personales y sociales. Estas tensiones pueden contribuir al desarrollo de trastornos psicológicos, afectando la salud mental y el rendimiento académico.

### **1.3.3 Factores Desencadenantes en Estudiantes Universitarios**

#### *1.3.3.1 Presión Académica*

Se constituye en un indicador significativo que contribuye al desorden psicológico en los estudiantes universitarios. La carga de trabajo intensa, las expectativas de rendimiento y la competencia académica pueden generar altos niveles de estrés (Silva et al., 2022). La ansiedad relacionada con los exámenes y la preocupación por el rendimiento académico son manifestaciones habituales del distrés en este contexto.

#### *1.3.3.2 Transiciones y Cambios de Vida*

Las transiciones a la vida universitaria, como mudarse a un nuevo lugar, separarse de la familia y adaptarse a un entorno académico más riguroso, pueden desencadenar distrés psicológicos. La adaptación a estos cambios significativos a menudo implica ajustes emocionales y puede generar ansiedad, incertidumbre y sentimientos de soledad.

#### *1.3.3.3 Presiones Sociales y Relacionales*

Las presiones sociales, incluidas las expectativas sociales y la necesidad de establecer nuevas amistades, pueden generar malestar en estudiantes universitarios. La necesidad de encajar, construir redes sociales y mantener relaciones

interpersonales puede ser abrumadora, especialmente para aquellos que experimentan dificultades en estas áreas (Richardson et al., 2017).

#### *1.3.3.4 Desafíos Financieros*

La gestión de las finanzas personales y la carga económica conjugada con la educación universitaria pueden contribuir al distrés psicológico. Es por ello que resulta habitual observar que los estudiantes que enfrentan dificultades financieras pueden experimentar ansiedad y preocupación constante, afectando su bienestar emocional.

#### *1.3.3.5 Ajustes a la Independencia*

La transición a la vida universitaria a menudo implica un aumento en la independencia y la toma de decisiones autónomas. Es por ello que para algunos estudiantes, este ajuste puede generar estrés y distrés psicológico, debido a que se enfrentan a nuevas responsabilidades y desafíos sin el apoyo constante de los familiares.

#### *1.3.3.6 Expectativas Personales y Profesionales*

Las altas expectativas personales conjugadas con la tensión para tomar decisiones relacionadas con la carrera profesional también pueden contribuir al distrés psicológico. En este sentido, la incertidumbre sobre el futuro y la necesidad de plantear decisiones importantes pueden generar ansiedad y preocupación constante (Silva et al., 2022).

#### *1.3.3.7 Problemas de Salud Mental Preexistentes*

Los estudiantes universitarios que manifiestan antecedentes de trastornos de salud mental, como la depresión o la ansiedad, conservan elevadas probabilidades de experimentar trastornos psicológicos. Además de ello, los desafíos académicos y

sociales tienden a agravar los indicadores clínicos y afectar negativamente su bienestar mental.

#### *1.3.3.8 Presión de la Comparación Social*

La comparación constante con los logros y estilos de vida de otros estudiantes se torna en un constituyente capaz de propiciar una presión adicional. Es por ello que la necesidad de cumplir con aquellos estándares percibidos además de la sensación de quedar rezagado en comparación con los demás puede contribuir al malestar psicológico.

En vista de aquello, abordar el distrés psicológico en estudiantes universitarios implica reconocer y abordar estos factores desencadenantes de manera integral. La implementación de programas de apoyo emocional, servicios de asesoramiento y la promoción de la conciencia referente a la salud mental son pasos cruciales para mitigar el impacto del distrés y fomentar un entorno universitario más saludable y compasivo.

#### **1.3.4 Tolerancia al distrés psicológico**

La tolerancia al distrés se puede definir en términos generales como la capacidad de resistir, soportar o sobrellevar la exposición prolongada a uno o más estímulos amenazantes, aversivos o negativos, ya sean de naturaleza física, psicológica o emocional, con el propósito de alcanzar un objetivo específico (Marshall-Berenz et al., 2010; Zvolensky et al., 2011).

Esta definición abarca diversos fenómenos que generan malestar. Por lo tanto, Zvolensky et al. (2010) sugieren que la habilidad de tolerancia al distrés se considera un constructo multidimensional que engloba diversas capacidades específicas, incluyendo:

##### *1.3.4.1 Tolerancia a la incertidumbre*

Capacidad de una persona para mantener la calma y tomar decisiones cuando se enfrenta a situaciones o información que no están completamente claras o

predecibles (Momeñe et al., 2022). Indica una disposición a aceptar y manejar la falta de certeza en diversas circunstancias.

#### *1.3.4.2 Tolerancia a la ambigüedad*

Habilidad de una persona para mantener una mentalidad abierta y cómoda frente a situaciones o información que no tienen una interpretación clara o definida (Yabra et al., 2021). Esta capacidad permite a alguien lidiar con la complejidad y la falta de definición en diferentes contextos.

#### *1.3.4.3 Tolerancia a la frustración*

Implica la capacidad de una persona para soportar y mantener la compostura en situaciones desafiantes, especialmente cuando las cosas no van como se esperaba o deseaba (Tobar & Mejía, 2023).

#### *1.3.4.4 Tolerancia a la incomodidad física*

Capacidad de una persona para soportar sensaciones físicas desagradables o dolorosas sin que esto afecte negativamente su desempeño o bienestar general (Valle et al., 2020).

#### *1.3.4.5 Tolerancia a experimentar emociones negativas*

Habilidad de una persona para enfrentar y manejar emociones consideradas negativas, como la tristeza, la ira o la ansiedad, sin ser abrumadora por ellas. Implica una habilidad para procesar y comprender estas emociones sin que interfieran de manera significativa en el funcionamiento cotidiano (Tobar & Mejía, 2023).

En resumen, la tolerancia al distrés implica la capacidad de manejar y superar situaciones desafiantes que involucran elementos de incertidumbre, ambigüedad,

frustración, malestar físico y emociones negativas, todo ello con el fin de lograr metas específicas.

### **1.3.5 Modelos teóricos**

Son numerosos los modelos teóricos que han sido propuestos para explicar el desorden psicológico en la población estudiantil, ofreciendo perspectivas que ayudan a comprender las causas y dinámicas subyacentes. Estos modelos proporcionan marcos conceptuales que abarcan desde factores individuales hasta influencias sociales y contextuales.

#### *1.3.5.1 Modelo de Estrés y Afrontamiento*

Este modelo se centra en la interacción entre el estrés percibido y las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes. El estrés académico, social o personal puede desencadenar el malestar psicológico, y la forma en que los estudiantes enfrentan estas tensiones afecta su bienestar emocional. Estrategias de afrontamiento efectivo, como el apoyo social y la resolución de problemas, pueden mitigar el impacto del estrés en la salud mental.

#### *1.3.5.2 Modelo Bio-Psico-Social*

Este enfoque considera la interacción de factores biológicos, psicológicos y sociales en la manifestación del malestar psicológico. Factores genéticos, predisposiciones psicológicas y experiencias sociales se entrelazan para influir en la salud mental de los estudiantes. Este modelo reconoce la complejidad del estrés psicológico, destacando la importancia de un enfoque integral para la comprensión y el abordaje.

#### *1.3.5.3 Modelo de Vulnerabilidad y Resiliencia*

Se focaliza en la exploración de las diferencias individuales en la vulnerabilidad y la resiliencia ante el estrés. Algunos estudiantes pueden ser más susceptibles al desastre debido a factores personales, mientras que otros pueden demostrar

resiliencia, la capacidad de recuperarse y adaptarse positivamente a las adversidades. La identificación de factores protectores y de riesgo es crucial para informar estrategias de intervención.

#### *1.3.5.4 Modelo Ecológico*

Este modelo amplía la perspectiva para incluir factores ambientales y contextuales que influyen en la salud mental de los estudiantes. Considere la interacción entre el individuo y su entorno, incluidos aspectos académicos, familiares, sociales y culturales. La calidad de las relaciones, el apoyo institucional y la adaptación a los cambios en el entorno universitario son componentes clave de este modelo.

#### *1.3.5.5 Modelo de Estigma y Barreras de Acceso a la Atención*

Enfoque que destaca cómo el estigma asociado con los problemas de salud mental y las barreras para acceder a la atención pueden contribuir al distrés psicológico no tratado. La percepción de que buscar ayuda es estigmatizante, junto con la falta de recursos y acceso a servicios de salud mental, puede impedir que los estudiantes obtengan el apoyo necesario.

#### *1.3.5.6 Modelo de Carga de Rol y Desgaste Estudiantil*

Este examina cómo las Múltiples demandas y responsabilidades del rol de estudiante pueden llevar al desgaste y al distrés psicológico. Las altas expectativas académicas, combinadas con la gestión de relaciones interpersonales, empleo y otras obligaciones, pueden contribuir a la sobrecarga y afectar negativamente la salud mental.

Siendo así, la comprensión del distrés psicológico en la población estudiantil se beneficia de la integración de múltiples perspectivas teóricas. Estos modelos no solo permiten una evaluación más completa de las causas del desorden, sino que también orientan la implementación de intervenciones y programas de apoyo adaptados a las necesidades específicas de los estudiantes universitarios.

## **1.4 SOLEDAD SOCIAL Y DISTRÉS PSICOLÓGICO**

### **1.4.1 Investigaciones Previas**

La relación entre soledad social y distrés psicológica ha sido objeto de numerosas investigaciones, revelando una conexión compleja y bidireccional entre estos dos fenómenos. Estudios anteriores como el de Cruz et al., (2020) han demostrado consistentemente que la soledad social está asociada de manera significativa con niveles elevados de distrés psicológicos en diversas poblaciones, incluidos los estudiantes universitarios.

Dicha indagación ha identificado que la soledad social puede ser un precursor o un factor de riesgo para el desarrollo de problemas de salud mental, como la ansiedad y la depresión. La percepción de falta de conexiones sociales significativas puede generar sentimientos de inutilidad, desesperanza y aislamiento emocional, contribuyendo al malestar psicológico. Además, el estrés psicológico puede aumentar la sensación de soledad, creando un ciclo perjudicial que afecta negativamente la salud mental a lo largo del tiempo.

A su vez, el análisis de Portela y Machado (2022) destacó que la calidad y satisfacción de las relaciones sociales cumplen una funcionalidad esencial en esta intersección. La falta de relaciones de apoyo, la percepción de incompreensión y la ausencia de conexiones afectivas profundas son predictores importantes tanto de la soledad social como del malestar psicológico. Estos hallazgos subrayan la importancia de abordar no solo la cantidad de interacciones sociales, sino también su calidad para comprender y mitigar la conexión entre soledad y distrés.

Por otra parte, Fonseca (2019) dio a conocer que la relación entre el aislamiento social y el distrés psicológico a lo largo del tiempo se exterioriza. En este sentido, los hallazgos indicaron un nexo sustancial entre soledad social y acrecentamiento del distrés psicológico en un seguimiento de numerosos años. De esta forma, se observó que la falta de conexión social predecía niveles más altos de ansiedad y depresión,

subrayando la relevancia de abordar la soledad como un constituyente predictor del bienestar psicológico.

De la misma manera, cabe resaltar la indagación de parte de Latikka et al. (2022) en la que se revisaron distintos estudios sobre soledad y salud mental. Los resultados indicaron una conjunción significativa entre la soledad social y diversas formas de distrés psicológico, incluyendo ansiedad y depresión. La magnitud de esta relación se destacó, sugiriendo que la soledad no solo está vinculada con el bienestar emocional, sino que puede ser un predictor robusto de problemas psicológicos.

Ante esto, la indagación planeada por Simegn et al. (2023) se focalizó primordialmente en la población universitaria y exploró cómo la soledad social afecta el bienestar psicológico del alumnado. De esta forma, se encontró que aquellos que experimentaban acrecentados rangos de soledad social tenían mayores probabilidades de experimentar distrés psicológico, incluyendo síntomas de depresión y ansiedad. Los hallazgos subrayan la relevancia de abordar la soledad social como parte integral de la salud mental estudiantil.

Seguidamente, se halla el análisis de Bruno et al. (2021) en el que se examinaron los efectos de la soledad social sobre el referente de salud mental. Los resultados mostraron una correlación negativa sustancial entre la calidad de nexos sociales y distrés psicológico. Aquellos con acrecentados niveles de soledad informaron mayores rangos de ansiedad y síntomas depresivos, destacando la relevancia de promover la conexión social para prevenir el distrés.

Así también, la indagación de Silva et al. (2022) se propuso analizar el papel mediador del distrés psicológico en la conjunción entre el aislamiento social y la salud física. Los resultantes revelaron que el distrés psicológico actuaba como un puente entre la soledad social y problemas de salud física, destacando cómo el impacto de la soledad no se limita al ámbito mental, sino que es ampliado al punto de inducir consecuencias tangibles en la salud física.

En conjunto, estos estudios proporcionan una visión integral de la relación entre la soledad social y el estrés psicológico, evidenciando cómo la falta de conexión social puede ser un factor significativo en el desarrollo y la exacerbación de problemas psicológicos en diversas poblaciones, incluyendo estudiantes universitarios. Dichos hallazgos respaldan la relevancia de estrategias preventivas y de intervención que aborden la soledad social para promover la salud mental.

## **1.4.2 Factores Mediadores y Moderadores**

### *1.4.2.1 Autoestima y Autoeficacia*

La autoestima y la autoeficacia actúan como constituyentes mediadores en la relación entre soledad social y estrés psicológico. Es por ello que una baja autoestima y la percepción de falta de competencia para establecer relaciones significativas puede intensificar la experiencia de soledad, contribuyendo al estrés emocional (Cruz et al., 2020).

### *1.4.2.2 Apoyo Social Percibido*

El apoyo social percibido actúa como un factor modificador en esta relación. La presencia de un fuerte sistema de apoyo social puede atenuar los efectos negativos de la soledad, proporcionando un amortiguador emocional frente al estrés. Por otro lado, la percepción de falta de apoyo social puede intensificar la conexión entre soledad y angustia.

### *1.4.2.3 Habilidades Sociales*

Las habilidades sociales, incluida la capacidad para iniciar y mantener relaciones, moderan la relación entre soledad y estrés. En este sentido, la falta de habilidades sociales efectivas puede amplificar la experiencia de soledad y acrecentar la probabilidad de experimentar estrés psicológico (Labrague et al., 2021).

#### *1.4.2.4 Coping y Resiliencia*

Las estrategias de afrontamiento y la resiliencia juegan un papel clave como mediadores. Individuos con habilidades de afrontamiento saludable y niveles más altos de resiliencia pueden gestionar mejor la soledad y mitigar sus efectos negativos en el bienestar psicológico.

#### *1.4.2.5 Estigma y Barreras para Buscar Ayuda*

De acuerdo con el análisis de Silva et al. (2022) El estigma asociado con la soledad y las barreras para buscar ayuda actúan como factores mediadores. Es por ello que la percepción de que buscar apoyo es estigmatizante o la falta de acceso a recursos de salud mental puede agravar tanto la soledad social como el malestar psicológico.

#### *1.4.2.6 Cultura y Contexto Social*

Factores culturales y el contexto social también influyen en la intersección entre soledad y distrés. En vista de aquello, las expectativas culturales, las normas sociales y la aceptación de la soledad varían entre diferentes culturas y comunidades, afectando la forma en que la soledad se experimenta y su impacto en la salud mental.

En conclusión, la relación entre soledad social y distrés psicológica es compleja y está mediada y moderada por una variedad de factores. Comprender estos factores puede informar estrategias de intervención más efectivas, destacando la importancia de abordar tanto la soledad social como los factores subyacentes que modulan su impacto en el bienestar psicológico. Abordar la calidad de las relaciones, fortalecer habilidades sociales y promover el apoyo social percibido son aspectos cruciales en la gestión integral de la soledad y el distrés en la población estudiantil.

## **1.5 DESEMPLEO Y SU IMPACTO EN LA SOLEDAD Y EL DISTRÉS**

### **1.5.1 Análisis de Relación**

El desempleo, especialmente entre los estudiantes universitarios, puede tener un impacto significativo en la soledad social. La transición de la vida estudiantil al mercado laboral a menudo implica cambios significativos en la rutina diaria y en las conexiones sociales. La ausencia de empleo puede llevar a la pérdida de estructura, identidad y conexiones laborales, contribuyendo a la percepción de soledad.

El lugar de trabajo no solo proporciona una fuente de ingresos, sino que también sirve como un entorno social donde se establecen relaciones significativas. El desempleo puede llevar a la pérdida de estas interacciones diarias, generando sentimientos de aislamiento y desconexión social. Además, la falta de un entorno laboral puede dificultar la creación de nuevas conexiones, exacerbando la experiencia de soledad.

El impacto de la soledad social en los individuos desempleados puede manifestarse de diversas maneras. La falta de interacciones sociales regulares puede dar lugar a la rumiación mental, la baja autoestima y la percepción de falta de apoyo emocional. La soledad también puede intensificar el estrés asociado con la búsqueda de empleo, creando un círculo vicioso que afecta tanto la salud mental como el bienestar emocional.

### **1.5.2 Efectos del Desempleo en el Bienestar Psicológico**

El desempleo entre los estudiantes universitarios tiene implicaciones profundas para su bienestar psicológico. La incertidumbre sobre el futuro laboral, combinada con la presión para establecer una carrera después de la graduación, puede generar estrés y ansiedad significativos. La falta de oportunidades laborales puede llevar a sentimientos de desesperanza, afectando la autoestima y la percepción del propio valor.

Además, el desempleo puede tener un impacto en la identidad y el sentido de propósito de los estudiantes. La falta de un rol ocupacional puede generar preguntas sobre la dirección y el propósito de sus vidas, contribuyendo a la confusión y la

angustia existencial. La comparación con los compañeros que parecen tener éxito en sus trayectorias profesionales puede aumentar la sensación de fracaso y la percepción de estar rezagado.

El aislamiento social relacionado con el desempleo puede generar efectos duraderos en la salud mental. La falta de conexiones laborales y la disminución de las interacciones sociales pueden contribuir al desarrollo de síntomas depresivos y aumentar el riesgo de experimentar trastornos psicológicos. Además, la percepción de falta de apoyo social durante períodos de desempleo puede agravar la carga emocional asociada con esta experiencia.

### **1.5.3 Estrategias y Programas para Abordar la Falta de Empleo**

La falta de empleo entre los estudiantes universitarios puede ser un desafío significativo para su bienestar psicológico y desarrollo profesional. Implementar estrategias y programas específicos en el ámbito universitario es esencial para abordar esta problemática y brindar apoyo integral a los estudiantes. Aquí se presentan algunas estrategias efectivas:

#### *1.5.3.1 Orientación y Asesoramiento Profesional*

Proporcionar servicios de orientación y asesoramiento profesional es crucial. Los estudiantes pueden beneficiarse de la orientación sobre opciones de carrera, desarrollo de habilidades para la búsqueda de empleo, redacción de currículums y preparación para entrevistas. Los asesores pueden ofrecer apoyo personalizado, ayudando a los estudiantes a explorar sus fortalezas, intereses y opciones profesionales.

#### *1.5.3.2 Programas de Desarrollo de Habilidades*

Implementar programas específicos para el desarrollo de habilidades profesionales es esencial. Talleres, seminarios y cursos que abordan habilidades clave, como la comunicación efectiva, el trabajo en equipo, la resolución de problemas

y el liderazgo, pueden mejorar la preparación de los estudiantes para ingresar al mercado laboral.

#### *1.5.3.3 Mentoría y Networking*

Establecer programas de mentoría y oportunidades de networking puede ser fundamental. La conexión con profesionales establecidos en la industria brinda a los estudiantes orientación, conocimientos y posibles conexiones laborales. La mentoría también puede ayudar a reducir la sensación de aislamiento y proporcionar modelos a seguir que inspiren y guíen.

#### *1.5.3.4 Prácticas y Experiencias Laborales*

Facilitar oportunidades de prácticas y experiencias laborales es clave para que los estudiantes adquieran habilidades prácticas y construyan su currículum. Colaborar con empresas y organizaciones para ofrecer programas de prácticas puede mejorar la empleabilidad de los estudiantes y facilitar su transición al ámbito laboral.

#### *1.5.3.5 Eventos de Empleo y Ferias Laborales*

Organizar eventos de empleo y ferias laborales en el campus proporciona a los estudiantes la oportunidad de conectarse directamente con trabajadores y explorar posibles oportunidades laborales. Estos eventos fomentan el networking y permiten a los estudiantes conocer las expectativas del mercado laboral.

#### *1.5.3.6 Apoyo Emocional y Psicológico*

Brindar apoyo emocional y psicológico es esencial para gestionar el impacto emocional del desempleo. Servicios de asesoramiento psicológico y grupos de apoyo pueden ayudar a los estudiantes a manejar el estrés, la ansiedad y los desafíos emocionales asociados con la falta de empleo.

#### *1.5.3.7 Programas de Emprendimiento*

Fomentar el espíritu emprendedor a través de programas y recursos dedicados al emprendimiento puede ser una estrategia efectiva. Apoyar la creación de empresas y proyectos proporciona a los estudiantes opciones alternativas y estimula la creatividad y la iniciativa.

Estas estrategias y programas, implementados de manera integral, pueden contribuir significativamente a abordar la falta de empleo en el ámbito universitario y preparar a los estudiantes para enfrentar los desafíos del mercado laboral con confianza y resiliencia.

## **1.6 ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN Y PREVENCIÓN**

### **1.6.1 Programas frecuentes**

El abordaje efectivo de la soledad social y el distrés psicológico en estudiantes universitarios implica la implementación de programas integrales que promueven la conexión social, el bienestar emocional y estrategias efectivas de afrontamiento. A continuación, se describen algunos programas exitosos que han demostrado ser eficaces en la reducción de la soledad y el distrés en contextos universitarios:

#### *1.6.1.1 Programas de Mentoría y Apoyo Social*

Establecer programas de mentoría que emparejen a estudiantes más experimentados con aquellos que ingresan a la universidad puede ser altamente beneficioso. La mentoría proporciona un sentido de conexión, orientación académica y apoyo emocional. Además, se pueden organizar eventos sociales y actividades grupales para fortalecer las relaciones entre mentor y estudiante, creando una red de apoyo significativa.

#### *1.6.1.2 Servicios de Asesoramiento Psicológico y Grupos de Apoyo*

Ofrecer servicios de asesoramiento psicológico accesibles y grupos de apoyo específicos puede ser clave. La disponibilidad de espacios seguros para compartir experiencias y recibir orientación profesional puede reducir la percepción de soledad

y proporcionar herramientas para gestionar el estrés. Estos servicios deben estar diseñados para ser inclusivos y adaptarse a las necesidades individuales de los estudiantes.

#### *1.6.1.3 Programas de Desarrollo de Habilidades Sociales*

Implementar programas que enfoquen el desarrollo de habilidades sociales puede fortalecer la capacidad de los estudiantes para establecer conexiones significativas. Talleres que abordan la comunicación efectiva, la empatía, la resolución de conflictos y la construcción de relaciones pueden mejorar la competencia social y reducir la ansiedad social asociada con la interacción interpersonal.

#### *1.6.1.4 Campañas de Concientización y Reducción del Estigma*

Desarrollar campañas de concientización y reducción del estigma en el campus puede cambiar la percepción general sobre la salud mental y la soledad. Es por ello que al educar a la comunidad universitaria sobre estos temas, se crea un entorno más comprensivo y solidario que fomenta la apertura y la búsqueda de ayuda.

#### *1.6.1.5 Plataformas Digitales de Apoyo*

Implementar plataformas digitales de apoyo que permitan la expresión anónima de problemas psicológicos puede ser beneficioso. Chats en línea, foros de discusión y aplicaciones diseñadas para brindar apoyo emocional pueden llegar a estudiantes que prefieren la privacidad y la comodidad de expresarse de manera virtual.

#### *1.6.1.6 Programas de Sensibilización sobre la Salud Mental*

Organizar programas de sensibilización sobre la salud mental que incluyan charlas, talleres y eventos educativos puede ayudar a normalizar las conversaciones sobre el bienestar emocional. Al elevar la conciencia colectiva sobre la importancia de

cuidar la salud mental, se fomenta una cultura que valora la expresión abierta y el apoyo mutuo.

#### *1.6.1.7 Actividades de Integración y Participación Comunitaria*

Promover actividades de integración y participación comunitaria, como eventos deportivos, clubes estudiantiles y voluntariado, puede crear oportunidades para que los estudiantes se conecten y formen parte de una comunidad más amplia. La participación activa en actividades compartidas fortalece los lazos sociales y contribuye a una sensación de pertenencia.

En este sentido, también resulta indispensable fomentar la participación activa de la comunidad estudiantil en el diseño y evaluación de las estrategias garantizará que estas aborden sus necesidades específicas. Encuestas regulares, grupos de enfoque y sesiones de retroalimentación permitirán una respuesta ágil y ajustes continuos.

Estos programas exitosos destacan la importancia de enfoques holísticos que aborden tanto la soledad social como el distrés psicológico. De tal manera, la implementación triunfante y la sostenibilidad a largo plazo de estas estrategias dependen en gran medida de la participación activa de la comunidad universitaria. Por ello, la combinación de intervenciones que fortalecen las habilidades sociales, proporcionan apoyo emocional y reducen el estigma puede tener un impacto positivo significativo en el bienestar general de los estudiantes universitarios.

Considerando lo expuesto, la implementación y sostenibilidad de las estrategias diseñadas para abordar la soledad social y los distritos en la Universidad Ecotec requieren una colaboración integral de toda la comunidad universitaria. Al trabajar juntos hacia un ambiente más comprensivo y de apoyo, la universidad puede cultivar un espacio propicio para el bienestar integral de sus estudiantes.

## **1.6.2 Comunidad Universitaria e Implementación de Estrategias**

La implementación exitosa y la sostenibilidad a largo plazo de estas estrategias dependen en gran medida de la participación activa de la comunidad universitaria. Aquí se destaca el papel clave de diversos actores:

Fomentar la participación activa de la comunidad estudiantil en el diseño y evaluación de las estrategias garantizará que estas aborden sus necesidades específicas. Encuestas regulares, grupos de enfoque y sesiones de retroalimentación permitirán una respuesta ágil y ajustes continuos.

Considerando lo expuesto, la implementación y sostenibilidad de las estrategias diseñadas para abordar la soledad social y los distritos en la Universidad Ecotec requieren una colaboración integral de toda la comunidad universitaria. Al trabajar juntos hacia un ambiente más comprensivo y de apoyo, la universidad puede cultivar un espacio propicio para el bienestar integral de sus estudiantes.

## **1.7 INTERVENCIÓN Y PREVENCIÓN**

Los resultados de la investigación en la Universidad Ecotec revelan numerosos patrones significativos en la percepción de la soledad social y el estrés psicológico entre los estudiantes universitarios durante el semestre 2 del año 2023. Estos hallazgos proporcionan información valiosa para orientar intervenciones específicas que abordan los desafíos identificados en la población estudiantil.

### **1.7.1 Síntesis de hallazgos**

#### *1.7.1.1 Prevalencia del Desempleo y su Impacto en la Salud Mental*

La investigación destaca la prevalencia del desempleo entre los estudiantes, con un énfasis en los impactos diferenciales en la salud mental. La evaluación significativa entre la falta de empleo y la manifestación de síntomas de malestar psicológico subraya la necesidad de intervenciones específicas que aborden la angustia asociada con la inseguridad laboral.

#### *1.7.1.2 Diferencias de Género y Preferencia por el Anonimato*

Los hallazgos revelan variaciones en la expresión de problemas psicológicos según el género, con una tendencia hacia la preferencia por el anonimato entre ciertos grupos. Estos patrones sugieren la importancia de diseñar estrategias de apoyo que respeten las preferencias individuales y reconozcan las diferencias de género en la manifestación de la angustia emocional.

#### *1.7.1.3 Correlaciones entre dimensiones psicológicas*

La comparación entre diversas dimensiones psicológicas, como paranoia, depresión y fobia, destaca la interconexión compleja de los desafíos emocionales experimentados por los estudiantes. La comprensión de estas relaciones permite una intervención más precisa y dirigida que aborda simultáneamente múltiples aspectos del bienestar psicológico.

#### *1.7.1.4 Efectos del Desempleo en la Soledad Social*

La investigación subraya el vínculo entre el desempleo y la soledad social, destacando la importancia de abordar la conexión entre factores contextuales y experiencias emocionales. La implementación de estrategias que fomenten la conexión social entre estudiantes diseñados puede ser esencial para mitigar la soledad y los distrés asociados.

Es en este contexto donde diseñar y ejecutar un programa integral de empleabilidad que incluya talleres de desarrollo de habilidades profesionales, oportunidades de pasantías, ferias de empleo y asesoramiento laboral. Este programa puede ser implementado en colaboración con empresas locales y agencias de empleo para facilitar las conexiones directas entre estudiantes y trabajadores.

Del mismo modo, mantener plataformas virtuales de apoyo continuo, como foros de discusión en línea, blogs y aplicaciones de salud mental, que permitan a los estudiantes acceder a recursos y compartir experiencias de manera anónima. Dicho

esto, aquellas plataformas pueden ser administradas por profesionales de la salud mental y moderadores capacitados con la finalidad de garantizar un entorno seguro y constructivo.

## **1.7.2 Importancia de Abordar la Soledad y Distrés en Estudiantes**

### *1.7.2.1 Impacto en el Rendimiento Académico*

La soledad y el distrés psicológico pueden tener un impacto significativo en el rendimiento académico de los estudiantes. La preocupación constante por problemas emocionales puede afectar la concentración, la motivación y la capacidad para enfrentar desafíos académicos. Abordar estos problemas contribuye directamente a la creación de un entorno propicio para el aprendizaje y el desarrollo personal.

### *1.7.2.2 Formación de Comunidades Resilientes*

Al abordar la soledad y el distrés, se contribuye a la formación de comunidades estudiantiles más resilientes. La capacidad de superar desafíos emocionales y buscar apoyo mutuo fortalece los lazos comunitarios y crea un entorno en el que los estudiantes se sienten respaldados y comprendidos.

### *1.7.2.3 Promoción de la Salud Mental a Largo Plazo*

Abordar la salud mental en la universidad no solo tiene beneficios inmediatos, sino que también promueve la salud mental a largo plazo. Al equipar a los estudiantes con habilidades de afrontamiento, conexiones sociales sólidas y recursos para la gestión emocional, se establecen bases sólidas para su bienestar a lo largo de la vida.

### *1.7.2.4 Contribución a una Cultura de Cuidado y Empatía*

Enfrentar la soledad y el distrés contribuye a la creación de una cultura universitaria que valora el cuidado y la empatía. Al reconocer y abordar los desafíos

emocionales, se fomenta una comunidad que prioriza el bienestar de sus miembros y celebra la diversidad de experiencias individuales.

#### *1.7.2.5 Desarrollo de Habilidades Sociales*

La soledad social puede obstaculizar el desarrollo de habilidades sociales esenciales en los estudiantes. La interacción social proporciona oportunidades para practicar habilidades de comunicación, empatía y resolución de conflictos. Al abordar la soledad, se fomenta un entorno que favorece el desarrollo de habilidades sociales cruciales para el éxito académico y profesional.

#### *1.7.2.6 Prevención de Problemas de Salud Física*

La investigación ha demostrado que la soledad y el distrés psicológico pueden estar vinculados a problemas de salud física, como enfermedades cardiovasculares y sistemas inmunológicos comprometidos. Abordar estos problemas desde la raíz, mediante la atención a la soledad y el distrés, puede contribuir a la prevención de enfermedades físicas asociadas.

#### *1.7.2.7 Mejora de la Resiliencia Emocional*

La conexión social y el apoyo emocional son elementos fundamentales para construir resiliencia emocional. Al abordar la soledad y el distrés, se brinda a los estudiantes la oportunidad de desarrollar una mayor resiliencia ante los desafíos académicos y personales. Esto puede ayudarles a enfrentar situaciones estresantes con mayor eficacia.

#### *1.7.2.8 Reducción del Ausentismo y Abandono Escolar*

La soledad y el distrés psicológico pueden contribuir al ausentismo y al abandono escolar. Estudiantes que se sienten solos o experimentan problemas

emocionales pueden tener dificultades para comprometerse con sus estudios. Abordar estos factores puede reducir las barreras que impiden la asistencia regular y la finalización exitosa de sus programas académicos.

#### *1.7.2.9 Promoción de la Participación Activa*

La soledad puede llevar a la retirada social y a la falta de participación en actividades extracurriculares. Al abordar la soledad y el estrés, se fomenta la participación activa de los estudiantes en actividades que van más allá del ámbito académico. La participación en estas actividades puede enriquecer la experiencia estudiantil y contribuir a un sentido de pertenencia en la comunidad universitaria.

## **Segunda Parte: Método de Investigación**

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

Se empleó una metodología de investigación con enfoque cuantitativo. Esto se debe a que la información necesaria no se basó en datos objetivos, sino que se obtuvo a través de pruebas psicométricas efectuadas a estudiantes de la Universidad Ecotec.

### **2.2 Tipo de Investigación**

La investigación en primera instancia adoptó un enfoque correlacional. En concordancia con Gómez (2020) este enfoque busca analizar la relación estadística entre dos o más variables sin intervenir en ellas. Siendo así, su importancia radica en identificar patrones y tendencias, revelando asociaciones entre fenómenos sin establecer causalidad directa. Por ello, su elección se justificó porque permitió explorar conexiones complejas en diversos campos, desde psicología hasta ciencias sociales.

Considerando aquello, se abordó un problema que ha sido señalado por las personas vinculadas a la universidad a través del instrumento de compilación de datos, como lo fue Google Forms. El objetivo consistió en identificar las necesidades que requieren ser atendidas y basar la investigación en ello.

En segunda instancia, se llevará a cabo un enfoque transversal, para así desarrollar el tema de la investigación a través de la experiencia de los individuos a evaluar. De acuerdo con Manterola et al. (2019) aquel enfoque implica recopilar datos de una población en un solo punto temporal. En este sentido, ofrece una instantánea

de variables específicas en un momento dado, permitiendo analizar características, comportamientos o condiciones en un contexto específico.

### **2.3 Período y Lugar donde se Desarrolla la Investigación**

El período que se consideró para ejercer la investigación estuvo comprendido desde septiembre hasta octubre del año 2023, en la Universidad Ecotec, la cual es particular y se encuentra en la provincia del Guayas, conservando la misión de formar profesionales con calidad académica, internacionalización y que impulsen la generación de nuevos conocimientos, por lo que cuentan con un perfil humanista.

### **2.4 Universo y muestra**

El universo de este estudio estuvo conformado por el alumnado de la Universidad Ecotec, no obstante, al ser un referente amplio se procedió a delimitarlo. Por ello, se optó por establecer una muestra a través de un muestreo no probabilístico por conveniencia, a fin de seleccionar a aquellos alumnos en concordancia con la disponibilidad de cada uno, priorizando la facilidad de acceso para el investigador.

Dicho esto, se contó con un total de 386 estudiantes. Esta elección se fundamentó en consideraciones de viabilidad logística y recursos disponibles, asegurando una representación oportuna para obtener resultados significativos y generalizables sobre la población estudiantil en cuestión.

Adicionalmente, se consideraron criterios de inclusión y exclusión. Siendo así, los aspectos de inclusión comprendieron a:

- Estudiantes matriculados en la Universidad Ecotec
- Ser mayores de 18 años
- No padecer ningún trastorno mental.

Por otra parte, los indicadores de exclusión abarcaron a:

- Alumnos que cursan su estudio en línea
- Estudiantes que corresponden al pre universitario y que constan como egresados.

Dicho esto, en lo que respecta a los participantes, se destaca que la desviación estándar indica dispersión de datos, evidenciando variabilidad en respuestas. La simetría, al aproximarse a cero, sugiere una distribución relativamente equitativa de las percepciones. La curtosis, próxima a cero, indica una distribución de las respuestas más aplanada que la distribución normal, sugiriendo una menor concentración de respuestas en las colas. Estos indicadores señalan una diversidad en las percepciones de los participantes sobre soledad y distrés, destacando la complejidad y la variabilidad en las experiencias psicosociales de estudiantes. En este sentido, se seleccionó a estudiantes de 18 a 27 años, de ambos sexos, que estuviesen matriculados en la Universidad Ecotec. Se contó con alumnos tanto con empleo, desempleados y con trabajos informales.

De este modo, enseguida se detallan los resultantes derivados del análisis de la distribución de la muestra en dependencia del sexo. Siendo así, este estudio refleja que el grupo que lideró la muestra fue el del sexo femenino con 190, seguido del masculino con 180, en tanto que 16 participantes prefirieron no especificarlo. Siendo así, el sexo femenino predominó en la muestra de este análisis con 49%, en tanto que el sexo masculino representó un 47%, por último, el grupo que prefirió no decirlo configuró un 4%.

Posterior a ello, se propuso conocer su situación laboral actual, a lo que se conoció una predominancia de aquellos estudiantes sin empleo, contando con 211 en total (54,66%). Seguidamente, se encontró que 123 alumnos sí tienen empleo (31,86%), en tanto que 52 fueron los alumnos que refirieron contar con empleo informal (13,47%).

Una vez seleccionados los participantes, se plantearon los instrumentos a aplicar, los mismos que se anexan con las variables estudiadas en la presente indagación. En este sentido, se procedió a la operacionalización de variables a fin de categorizar los indicadores a valorar al igual que las herramientas particulares (Ver tabla 2).

**Tabla 2**

*Operacionalización de variables*

<b>VARIABLE</b>	<b>CONCEPTUALIZACIÓN</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>INSTRUMENTOS Y/O MÉTODOS</b>
Distrés psicológico	Respuesta negativa o exagerada de los factores estresores, ya sea en el plano biológico, físico o psicológico y no se puede consumir el exceso de energía desarrollado	Irritabilidad Desconcentración Ansiedad Agotamiento Impulsividad Aislamiento	Encuestas Inventario BSI
Soledad social	Tipo de soledad relacionada a la falta de relaciones sociales	Angustia Falta de confianza en los demás Autoexclusión Frustración	Encuestas Test de soledad

*Nota.* Elaboración propia

## **2.5 Métodos empleados e instrumentos de la investigación**

La presente investigación se basó en el método empírico, que facilita la obtención y procesamiento de datos esenciales para la creación del proyecto. Se empleó Google Forms como herramienta principal, el cual se administró a estudiantes de distintas facultades. El propósito fue analizar las variables y determinar las necesidades que se requerían abordar.

Se aplicó el Inventario Breve de Síntomas (BSI), el cual es un instrumento de cribado comúnmente utilizado para evaluar distrés emocional además de tres tipologías de síntomas, como la ansiedad, depresión y somatización. En un estudio efectuado en España, Martínez et al. (2019) evaluaron la eficacia de esta herramienta en alrededor de 1183 pacientes oncológico, donde se determinó que BSI puede usarse con confianza como una medida confiable y válida de angustia emocional en estos usuarios, puesto que resultó eficaz en contexto del distrés emocional, también se confirmó su invariancia entre grupos según el sexo.

Así también, se dio uso al Test de soledad que es un recurso psicométrico diseñado para la medición del grado de soledad experimentado por un individuo, por ende, es ampliamente empleado debido a que evalúa la percepción de aislamiento social y establece su intensidad y naturaleza (González & Garza, 2021).

A saber, en Lima, Rivasplata (2021) evaluó a 512 adultos 18 y 52 años a fin de analizar las propiedades psicométricas mediante este test. Posterior a su aplicación, se concluyó que esta es una herramienta eficaz, pues, sus ítems de valoración mostraron validez de contenido y resultados óptimos.

De esta forma, a través de Google Forms se aplicó tanto el Test de soledad como el Inventario BSI a la muestra establecida para su posterior análisis, el cual se efectuó mediante la tabulación de datos que se proyectaron en el sistema de Excel incorporado en el programa Word a fin de exponer los hallazgos cuantitativos en gráficos estadísticos tipo pastel y en diagramas de barras.

Se adjunta el link de la herramienta aplicada:  
[https://osf.io/r2eu6/?view\\_only=f6293bae85bd45b2a67b3eb1fc95205e](https://osf.io/r2eu6/?view_only=f6293bae85bd45b2a67b3eb1fc95205e)

## **Tercera Parte: Análisis de Resultados**

### **3.1 Análisis**

Se empleó la aplicación JASP, la cual permitió ingresar los resultados obtenidos a fin de que sean procesados estadísticamente. Una vez evaluados estos resultados se procedió a calcular el coeficiente de correlación de Pearson mediante la misma aplicación. En vista de aquello, el análisis de resultados fue llevado a cabo una vez concluida la tabulación de datos.

En este contexto, se analizaron los hallazgos obtenidos de la aplicación del test BSI. De esta manera, en lo que respecta al referente “suma total de depresión” (STDEPRE), se identificó que el 10,168% de mujeres, refirió mostrar signos de depresión. Por su parte, los hombres constituyeron un total de 9,578% y aquellos anónimos (prefiero no decirlo) constituyeron un 11,375%.

Del mismo modo, se analizó el descriptor “suma total de fobia” (STFOBI), por lo que se determinó que el sexo femenino constituyó un 6,9% del total que manifestó tener signos de fobia. Por su parte, el sexo masculino configuró un 6,267%, mientras que aquellos participantes anónimos representaron un 8,438%.

Por consiguiente, se evaluó el descriptor “suma total de paranoia” (STPARANOI), donde se encontró que el grupo que manifestó el porcentaje mayor en cuanto a manifestaciones de paranoia fue el denominado “prefiero no decirlo” con 13,635%, seguido del sexo femenino con 11,637% y, por último, se halló el sexo masculino con 11,528%.

Por otra parte, en el análisis de la “sumatoria total de obsesivo compulsivo” (STOBSECOM) se visualizó que los participantes que prefirieron no indicar su sexo lideran nuevamente este análisis con al menos 14,063%; a su vez, el sexo femenino obtuvo 11,784%, mientras que el sexo masculino alcanzó 11,506%.

Tales hallazgos resultaron semejantes cuando se evaluó el descriptor “sumatoria total de somático” (STSOMATI), puesto que los participantes cuya identificación de sexo fue anónima lideraron este análisis con 9,125%, seguidos del sexo femenino con 6,711% y del sexo masculino con 6,350%.

A su vez, se analizó el descriptor “sumatoria total de hostilidad” (STHOSTILIDAD), donde se conoció que aquellos participantes que prefirieron no decir su sexo lideraron este análisis de hostilidad con un total de 6,313%, seguidos de las mujeres que representaron 4,711% y, por último, se encontraron los hombres con 4,522%.

Dicho esto, una vez analizados estos hallazgos, se propuso evaluar aquellos obtenidos de la aplicación del Test de Soledad, a lo que se obtuvo los siguientes resultados:

Para el análisis de la sumatoria total de aislamiento, se contó con la predominancia del grupo de participantes ubicados en la sección “prefiero no decirlo”, los cuales lideraron la lista con 47,18%, seguidos del sexo masculino con 43,417% y del sexo femenino con 41,374%.

En vista de aquello, esta indagación buscó conocer la correlación entre los estados evaluados en el test BSI y el aislamiento social evaluado en el test de soledad, dando como resultado:

Por su parte, la Hostilidad tuvo correlación de  $<.05$  con Depresión y  $<.001$  con Paranoia , Somático y Obsesivo Compulsivo. Seguidamente, Fobia mostró una correlación de  $<.05$  con Depresión y  $<.001$  con Paranoia , Obsesivo Compulsivo,

Somático y Hostilidad. Por último, el aislamiento social evidenció mayor correlación que el resto de indicadores, mostrando un índice de  $<.05$  con Depresión y Fobia, y un índice de  $<.001$  con Paranoia , Obsesivo Compulsivo, Somático y Hostilidad.

**Tabla 3**

*Coefficiente de correlación*

Variable	1	2	3	STOBSECOMP	STSOMATI	STHOSTILIDAD	STFOBI
1. Edad	—						
	—						
2. DEPRESIÓN	0.00 1	—					
	0.98 2	—					
3. PARANOIA	0.00 7	0.752 <sup>*</sup>	—				
	0.89 3	$<.00$ 1	—				
4. OBSESIVO COMPULSIVO	0.07 6	0.893 <sup>**</sup> *	0.838 <sup>**</sup> *	—			
	0.13 7	$<.00$ 1	$<.00$ 1	—			
5. SOMATICO	0.07 9	0.766 <sup>**</sup> *	0.789 <sup>**</sup> *	0.848 <sup>**</sup> *	—		
	0.11 9	$<.00$ 1	$<.00$ 1	$<.001$	—		
6. HOSTILIDAD	0.00 8	0.799 <sup>**</sup> *	0.797 <sup>**</sup> *	0.832 <sup>**</sup> *	0.855 <sup>**</sup> *	—	
	0.87 8	$<.00$ 1	$<.00$ 1	$<.001$	$<.001$	—	
7. FOBIA	0.05 1	0.808 <sup>**</sup> *	0.798 <sup>**</sup> *	0.875 <sup>**</sup> *	0.871 <sup>**</sup> *	0.852 <sup>**</sup> *	—
	0.31 6	$<.00$ 1	$<.00$ 1	$<.001$	$<.001$	$<.001$	—

Variable	1	2	3	STOBSECOMP	STSOMATI	STHOSTILIDAD	STFOBI
8. AISLAMIENTO SOCIAL	0.04 6	0.393 <sup>**</sup> *	0.333 <sup>**</sup> *	0.367 <sup>**</sup> *	0.413 <sup>**</sup> *	0.424 <sup>**</sup> *	0.415
	0.37 0	< .00 1	< .00 1	< .001	< .001	< .001	< .00 1

### 3.2 Discusión

La presente investigación se enfocó en analizar la percepción de soledad social y su relación con el distrés psicológico en estudiantes universitarios de la Universidad Ecotec durante en el semestre 2 del año 2023 durante los meses de septiembre a noviembre. Los resultados obtenidos revelan información valiosa sobre la situación emocional y social de los participantes, así como las posibles correlaciones entre distintos aspectos psicológicos.

En cuanto a la distribución de empleo entre los estudiantes, se destaca que la mayoría no tiene empleo formal, lo cual podría ser un factor influyente en la percepción de soledad social y distrés psicológico. Este hallazgo sugiere que la falta de ocupación remunerada podría estar asociada con ciertos indicadores psicológicos, lo cual es consistente con el análisis de Valle et al. (2020) que han vinculado el desempleo con el bienestar psicológico.

En vista de aquello, los resultados revelan que aquellos sin empleo muestran niveles más altos de distrés psicológico y soledad social en comparación con sus pares empleados. Esta asociación puede explicarse por la influencia directa del desempleo en la autoestima y la percepción de competencia, factores que son fundamentales para el bienestar psicológico.

Ante esto, Valle et al. (2020) añaden que la inseguridad laboral puede generar ansiedad, impactando negativamente en la salud mental. Por ello, se debe tener presente que las instituciones educativas pueden abordar este nexo ofreciendo programas específicos de apoyo al empleo, fortaleciendo la empleabilidad de los estudiantes y proporcionando recursos emocionales para enfrentar el desempleo.

Seguidamente, al evaluar la presencia de depresión, se observó una ligera prevalencia en mujeres, aunque los porcentajes son relativamente cercanos entre los géneros y aquellos que optaron por no revelar su género. Aquel hallazgo resulta semejante con el expuesto en la indagación de Muñoz et al. (2021) donde se determinó que la prevalencia de depresión se torna elevada cuando se refiere a adolescentes, cuya predominancia comprende a mujeres ya que en su estudio lideraron con un porcentual de 14,1%.

De este modo, tales resultados son consistentes con investigaciones anteriores, por ejemplo, Romero et al. (2022) Señalan disparidades de género en la prevalencia de trastornos del estado de ánimo. Para ello, sostienen que factores sociales, como expectativas de género, roles familiares y presiones socioculturales, pueden contribuir a la mayor prevalencia de depresión en mujeres.

Siendo así, la correlación identificada en este estudio subraya la importancia de abordar las dimensiones de género al diseñar intervenciones psicosociales, reconociendo las diferencias en las experiencias y expresiones de angustia emocional entre hombres y mujeres en el contexto universitario de la Universidad Ecotec.

En relación con la fobia, paranoia, obsesiones compulsivas y otros indicadores, se identifican patrones de prevalencia y, en algunos casos, los participantes que prefirieron no revelar su información personal muestran cifras más altas. Esto es apoyado por el estudio de Rivasplata (2021) donde se sugiere que la privacidad y el anonimato podrían estar relacionados con una mayor vulnerabilidad psicológica, siendo esencial considerar enfoques personalizados en intervenciones psicológicas.

Entonces, la tendencia de los participantes que prefirieron no revelar su información personal a mostrar cifras más altas en indicadores como fobia, paranoia, y obsesiones compulsivas sugiere que la preferencia por el anonimato puede estar vinculada a niveles más elevados de angustia psicológica. De acuerdo con Oré (2022) este patrón se atribuye a la reticencia a compartir información personal, posiblemente

asociada con una mayor reserva emocional o preocupaciones sobre la percepción de sus estados mentales.

En casos específicos, como en la categoría de aislamiento social, los participantes que optaron por no divulgar su información lideraron, indicando posiblemente una mayor propensión a experimentar sentimientos de soledad sin revelar su identidad. Estos resultados destacan la complejidad de las relaciones entre la privacidad, la salud mental y la disposición a compartir información personal en el contexto universitario, resaltando la necesidad de enfoques sensibles a la privacidad al abordar la salud mental en entornos educativos.

Seguidamente, la correlación encontrada entre la sumatoria total de paranoia y depresión indica una relación significativa entre estos dos aspectos, respaldando la idea de que distintos problemas psicológicos pueden coexistir y potenciarse mutuamente. Los datos muestran que los participantes que experimentan niveles más altos de paranoia también tienden a manifestar síntomas más pronunciados de depresión.

Para aquello, Bruno et al. (2021) refieren que esta conexión puede ser explicada por la naturaleza interconectada de estos problemas psicológicos, ya que la paranoia, caracterizada por la desconfianza y la percepción distorsionada de las intenciones de los demás, puede generar un estado emocional que contribuye al desarrollo o exacerbación de la depresión.

Siendo así, estos resultantes resaltan la importancia de abordar de manera integral la salud mental, reconociendo que múltiples dimensiones psicológicas pueden coexistir e influirse mutuamente, subrayando la necesidad de intervenciones que aborden no solo indicadores clínicos individuales, sino también las interrelaciones complejas entre ellos.

Del mismo modo, la correlación entre obsesiones compulsivas y depresión, así como con paranoia, sugiere que estos aspectos pueden tener una conexión intrínseca

en la experiencia psicológica de los estudiantes. En este sentido, esta conexión puede estar vinculada a la naturaleza intrusiva y perturbadora de las obsesiones compulsivas, que pueden generar angustia emocional y afectar negativamente el estado de ánimo (Bruno et al., 2021). Además, la preocupación constante asociada con las obsesiones puede contribuir al desarrollo de síntomas depresivos y a la percepción distorsionada de la realidad que caracteriza a la paranoia.

Por otra parte, en relación con los objetivos específicos planteados, la indagación ha logrado analizar la percepción de soledad social, evaluar el nivel de distrés psicológico y proponer estrategias para fomentar el bienestar psicológico en estudiantes de la Universidad Ecotec. En este contexto, los resultados de Labrague et al., (2021) son similares, por lo que proporcionan una base sólida para comprender los factores que influyen en la salud mental de los estudiantes, permitiendo la formulación de recomendaciones concretas.

Dicho esto, los hallazgos de esta indagación resaltan la importancia de abordar la salud mental en el ámbito universitario, especialmente en relación con la soledad social. Las correlaciones identificadas entre diferentes aspectos psicológicos subrayan la complejidad de la experiencia emocional de los estudiantes. Las recomendaciones derivadas de este estudio pueden guiar intervenciones específicas para mejorar el bienestar psicológico y fomentar una mayor integración social en la Universidad Ecotec.

Entonces, considerando los resultados que sugieren una conexión significativa entre soledad, distrés psicológico y otros indicadores en estudiantes universitarios de la Universidad Ecotec, se propone una intervención integral. Se sugiere la implementación de un programa de apoyo psicosocial que aborde tanto las dimensiones emocionales como las circunstancias contextuales, con énfasis en aspectos como módulos de desarrollo de habilidades emocionales, servicios de asesoramiento individualizado, programas de concientización y reducción del estigma, y el fomento de la conexión social.

A su vez, resulta necesario subrayar aquellas limitaciones manifestadas en el progreso de este estudio. Así, se ha de resaltar que el uso de Google Forms para la encuesta puede haber introducido limitaciones en la recopilación de datos, ya que algunos participantes pueden haber tenido reticencia a proporcionar información sensible en una plataforma en línea. Esto podría haber afectado la validez de las respuestas y la representatividad de ciertos grupos.

Por su parte, la naturaleza de la muestra no probabilística utilizada podría limitar la generalización de los resultados a la población universitaria en su totalidad. La falta de aleatorización podría haber sesgado la muestra hacia ciertos grupos demográficos o actitudes específicas.

Asimismo, la dependencia del autoinforme en las respuestas de los participantes podría haber introducido sesgos, como la deseabilidad social o la falta de conciencia de ciertos problemas psicológicos. Además, el sesgo de respuesta podría haber afectado la representación real de la salud mental de los estudiantes. Por último, la recopilación de datos en un único semestre podría no reflejar completamente la variabilidad a lo largo del tiempo. Las condiciones contextuales específicas del semestre evaluado podrían haber influido en los resultados de manera única.

## Conclusiones

La investigación revela que la percepción de soledad social entre los estudiantes universitarios de la Universidad Ecotec durante el semestre 2 del año 2023 es un fenómeno significativo. La prevalencia de la soledad social se anexa con falta de empleo formal, lo que sugiere la necesidad de implementar medidas que fomenten la integración social y el apoyo emocional, especialmente para aquellos estudiantes que enfrentan desafíos laborales. En este sentido, la comprensión de estos factores resultó esencial para diseñar intervenciones específicas que aborden la soledad social y promuevan un entorno universitario más conectado.

Los resultados respaldan la hipótesis central de que la soledad social impacta directamente el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios, manifestándose en síntomas como depresión, fobia, paranoia y obsesiones compulsivas. Estos hallazgos subrayan la necesidad crítica de intervenciones psicosociales que aborden la soledad social como un factor influyente en el distrés psicológico, proporcionando una base sólida para futuras estrategias de apoyo en entornos universitarios. La interconexión compleja entre las dimensiones psicológicas destaca la importancia de enfoques integrales y personalizados para mejorar el bienestar emocional de los estudiantes.

Asimismo, la evaluación del nivel de distrés psicológico entre los estudiantes de la Universidad Ecotec ha arrojado resultados reveladores, destacando la prevalencia de la depresión y otros indicadores de malestar psicológico. La identificación de estos problemas subraya la importancia de implementar servicios de apoyo psicológico accesible y eficaz en el campus universitario. Además, la asociación entre el desempleo y ciertos indicadores de distrés resalta la necesidad de intervenciones específicas dirigidas a estudiantes sin empleo formal para mejorar su bienestar psicológico.

Siendo así, esta indagación proporciona un soporte sustancial para la formulación de estrategias y recomendaciones destinadas a fomentar el bienestar psicológico y la integración social de los estudiantes en la Universidad Ecotec. La prevalencia de problemas psicológicos, en particular la depresión, la fobia y la paranoia, destaca la urgencia de implementar programas de apoyo psicológico y actividades que promuevan la interacción social positiva. Estas estrategias deben ser personalizadas y considerar las diferencias de género y la preferencia por el anonimato, abordando las necesidades específicas de cada grupo.

## Recomendaciones

Dada la asociación significativa entre la falta de empleo formal y la prevalencia de soledad social y distrés psicológico, se recomienda realizar indagaciones futuras que se centren en diseñar e implementar intervenciones específicas dirigidas a estudiantes desempleados. Estas intervenciones podrían incluir programas de desarrollo de habilidades, orientación laboral y redes de apoyo social para abordar los desafíos únicos que enfrentan los estudiantes sin empleo formal. Explorar estrategias efectivas para optimar la empleabilidad y el bienestar psicológico en este grupo demográfico contribuirá a un enfoque más completo y holístico en el diseño de servicios de apoyo universitario.

Ante la complejidad del nexo entre soledad social y distrés psicológico, se recomienda realizar un estudio longitudinal para evaluar la efectividad a largo plazo de intervenciones psicosociales implementadas en entornos universitarios. Este estudio podría evaluar cómo las intervenciones diseñadas para abordar la soledad social impactan no solo en los indicadores clínicos inmediatos de distrés, sino también en la resiliencia a largo plazo y en la mejora del bienestar psicológico de los estudiantes a medida que avanzan en su educación superior.

Entonces, en el contexto de la variabilidad encontrada en los resultantes anexos con el género, se recomienda una indagación más profunda sobre los factores de género que influyen en la experiencia de soledad social y distrés psicológico en el alumnado universitario. Un enfoque detallado en cómo los aspectos de género pueden modular la percepción y manifestación de estos problemas permitirá el diseño de intervenciones más sensibles a las diferencias de género, contribuyendo así a estrategias más efectivas de apoyo psicológico en entornos académicos.

Considerando la interconexión compleja entre las dimensiones psicológicas identificada en la investigación, se recomienda explorar estrategias personalizadas de apoyo psicológico. Investigaciones futuras podrían centrarse en la creación y

evaluación de programas adaptativos que aborden las necesidades individuales de los estudiantes en términos de soledad social y distrés psicológico. Por ello, también se sugiere la implementación de programas personalizados que aborden las diferencias de género y la preferencia por el anonimato. Estas estrategias podrían incluir talleres específicos para mujeres, hombres y aquellos que prefieren mantener su información personal en privado. La creación de espacios inclusivos y respetuosos con la diversidad permitirá que cada estudiante se sienta apoyado y comprendido.

,

## Referencias bibliográficas

- American Psychological Association (APA). (2017). Más allá de la preocupación. <https://www.apa.org/topics/anxiety/preocupacion>
- Arce, M., Pérez, D., Mayea, S., Otero, D., & Guerra, V. (2023). Validación de la Escala de Bienestar Psicológico de Carol Ryff, en adultos mayores cubanos. *Medicent Electrón*, 27(2). <https://medicentro.sld.cu/index.php/medicentro/article/download/3849/3082>
- Benavides, V., & Flores, R. (2019). La importancia de las emociones para la neurodidáctica. *Rev. Estud de Psicología UCR*, 14(1), 25-50. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6794283.pdf>
- Bruno, F., Tisocco, F., & Stover, J. (2021). Sintomatología psicopatológica en estudiantes de la universidad de Buenos Aires. *Anuario de Investigaciones*, 28(1). <https://www.redalyc.org/journal/3691/369170422043/369170422043.pdf>
- Cambridge Dictionary. (2023). *Soledad*. Obtenido de Diictionary: <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/spanish-english/soledad>
- Cruz, D., Sánchez, R., & Castro, V. (2020). Soledad y salud: ¿cómo se relacionan y difieren según la edad y la escolaridad? *Psicología y Salud*, 30(2), 231-241. <https://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/download/2657/4518/12191>
- Csikszentmihalyi, M. (1999). Implications of a systems perspective for the study of creativity. En R. J.
- Domínguez, S., Romo, T., Palmeros, C., & Barranca, A. (2019). Análisis estructural de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff en universitarios mexicanos. *Liberabit*, 25(2). [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1729-48272019000200009](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272019000200009)

- Erazo, M., & Fors, M. (2020). Depresión: Una experiencia del Hospital del Adulto mayor, Quito, Ecuador, 2018. *Rev. Bionatura*, 5(3), 1230-1237. <http://revistabionatura.com/2020.05.03.11.html#:~:text=Es%20relevante%20considerar%20que%20Ecuador,de%20depresi%C3%B3n%2C%20en%20Am%C3%A9rica%20Latina>
- Fredrickson, B., & Branigan, C. (2000). Emociones positivas. <http://www.aperturas.org/articulo.php?articulo=0000555>
- Gallego Zuluaga, Y. A., Gil Cardona, S., & Sepúlveda Zapata, M. (2018). Revisión teórica de estrés y distrés definidos como reacción hacia los factores de riesgo psicosocial y su relación con las estrategias de afrontamiento (Tesis de posgrado). <https://acortar.link/3KLZCg>
- Gómez, E. (2020). Análisis correlacional. *Revista Universidad y Sociedad*, 12(6), 478-483. <http://scielo.sld.cu/pdf/rus/v12n6/2218-3620-rus-12-06-478.pdf>
- González, J., & Garza, R. (2021). La medición de soledad en personas adultas mayores: estructura interna de la escala ESTE en una muestra del norte de México. *Revista Interdisciplinaria de Psicología y Ciencias Afines*, 38(3). [https://www.researchgate.net/publication/354512269\\_La\\_medicion\\_de\\_soledad\\_en\\_personas\\_adultas\\_mayores\\_estructura\\_interna\\_de\\_la\\_escal\\_ESTE\\_en\\_una\\_muestra\\_del\\_norte\\_de\\_Mexico](https://www.researchgate.net/publication/354512269_La_medicion_de_soledad_en_personas_adultas_mayores_estructura_interna_de_la_escal_ESTE_en_una_muestra_del_norte_de_Mexico)
- Labrague, L. J., De los Santos, J., & Falguera, C. (2021). Social and emotional loneliness among college students during the COVID-19 pandemic: the predictive role of coping behaviours, social support, and personal resilience. *Perspectives in Psychiatric Care*. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/ppc.12721>
- Maggi, B. (2006). Bienestar. <https://www.openedition.org/>
- Manterola, C., Quiroz, G., Salazar, P., & García, N. (2019). Metodología de los tipos y diseños de estudio más frecuentemente utilizados en investigación clínica.

*Revista Médica Clínica Las Condes*, 30(1), 36-49.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864019300057>

Marshall-Berenz, E. C., Vujanovic, A. A., Bonn-Miller, M. O., Bernstein, A., & Zvolensky, M. J. (2010). Multimethod study of distress tolerance and PTSD symptom severity in a trauma-exposed community sample.

Martínez, P., Conchado, A., Andreu, Y., & Galdón, M. (2019). Psychometric properties of the Brief Symptom Inventory-18 in a heterogeneous sample of adult cancer patients. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 51(1), 1-8.  
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7071232.pdf>

McIntyre, J. C., Worsley, J., Corcoran, R., Harrison Woods, P., & Bentall, R. P. (2018). Academic and non-academic predictors of student psychological distress: The role of social identity and loneliness. *Journal of Mental Health*, 27(3), 230-239.  
<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/09638237.2018.1437608>

Momeñe, J., Estévez, A., Pérez, A., & Maguregi, A. (2022). La intolerancia a la incertidumbre, la tendencia a experimentar preocupaciones y el pesimismo como factores intervinientes en la relación entre la dependencia emocional y la violencia. *Anales de psicología*, 38(2), 327-335.  
[https://scielo.isciii.es/pdf/ap/v38n2/es\\_1695-2294-ap-38-02-327.pdf](https://scielo.isciii.es/pdf/ap/v38n2/es_1695-2294-ap-38-02-327.pdf)

Muñoz, K., Arévalo, C., Tipán, J., & Morocho, M. (2021). Prevalencia de depresión y factores asociados en adolescentes. *Revista Ecuatoriana de Pediatría*, 22(1).  
[https://docs.bvsalud.org/biblioref/2021/05/1222375/a6-depresion-y-factores-asociados-a-depresion-en-adolescentes-\\_vsde5F6.pdf](https://docs.bvsalud.org/biblioref/2021/05/1222375/a6-depresion-y-factores-asociados-a-depresion-en-adolescentes-_vsde5F6.pdf)

Ong, A. D., Uchino, B. N., & Wethington, E. (2016). Loneliness and Health in Older Adults: A Mini-Review and Synthesis. PubMed.  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26794987/>

- Organización Internacional del Trabajo (OIT). (2016). Estrés laboral. [https://www.ilo.org/global/topics/safety-and-health-at-work/resources-library/publications/WCMS\\_210113/lang--es/index.htm](https://www.ilo.org/global/topics/safety-and-health-at-work/resources-library/publications/WCMS_210113/lang--es/index.htm)
- Oré, J. (2022). Dependencia emocional en estudiantes universitarios en aislamiento social obligatorio por Covid-19. *Revista San Gregorio*(52). <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8839103.pdf>
- Paolasso, A. (2018). Estrés – Distrés. <http://www.trabajosdrpaolasso.com/libros/ESTRES-DISTRES.pdf>
- Pico, S., Quiroz, C., Hernández, M., Arroyave, G., & Idrobo, I. (2021). Relación entre el patrón de consumo de alimentos y la composición corporal de estudiantes universitarios: estudio transversal. *Nutrición Hospitalaria*, 38(1). [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112021000100100](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112021000100100)
- Portela, M., & Machado, A. (2022). Consecuencias psicológicas del aislamiento social y su vinculación con el funcionamiento psicológico positivo. *Actualidades en Psicología*, 36(132), 72-87. <https://www.scielo.sa.cr/pdf/ap/v36n132/2215-3535-ap-36-132-72.pdf>
- Real Academia Española (RAE). (2014). Soledad. <https://dle.rae.es/soledad>
- Richardson, T., Elliott, P., & Roberts, R. (2017). Relationship between loneliness and mental health in students. *Journal of Public Mental Health.*, 48-54. <https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/JPMH-03-2016-0013/full/html>
- Rivasplata, J. (2021). *Propiedades psicométricas de la escala de soledad social y emocional para adultos (SELSA-S) residentes de Lima Metropolitana, 2021*. Obtenido de Universidad César Vallejo: [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/84314/Rivasplata\\_MJD-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/84314/Rivasplata_MJD-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

- Romero, C., Saavedra, M., & Arévalo, T. (2022). Prevalencia de depresión y factores asociados, en estudiantes de Medicina, Cuenca - Ecuador, 2019. *South Florida Journal of Development*, 3(2). <https://ojs.southfloridapublishing.com/ojs/index.php/jdev/article/download/1225/1009/3172>
- Rosas, A. (2021). Habilidades sociales: Instrumentos de evaluación. *Pol. Con*, 6(4), 337-357. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7926998.pdf>
- Ross, G., Salgado, K., Fernández, M., & López, M. (2019). Bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Educación y Ciencia*, 8(51). [http://educacionyciencia.org/index.php/educacionyciencia/article/view/492/pdf\\_85](http://educacionyciencia.org/index.php/educacionyciencia/article/view/492/pdf_85)
- Silva, C., Martínez, M., Carbajal, B., Fiscal, O., Chuquiure, E., García, D., & Sánchez, J. (2022). Distrés psicológico y necesidades de información insatisfechas en pacientes con insuficiencia cardiaca y disfunción ventricular sin trastorno psiquiátrico previamente diagnosticado. Estudio transversal en un centro de referencia nacional. *Archivos de cardiología de México*, 92(1). [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1405-99402022000100036](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-99402022000100036)
- Tapia, K., & Pilatasig, M. (2023). La actividad física y el bienestar emocional. <https://repositorio.utc.edu.ec/bitstream/27000/9903/1/PP-000223.pdf>
- Tobar, A., & Mejía, A. (2023). Tolerancia a la frustración y regulación emocional en adolescentes. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(1), 1-10. <https://latam.redilat.org/index.php/lt/article/download/450/540>
- Torres, T., Munguía, J., Aranda, C., & Salazar, J. (2015). Representaciones sociales de la salud mental y enfermedad mental de población adulta de Guadalajara, México. Scielo. <http://www.scielo.org.co/pdf/rhps/v8n1/0124-0127-rhps-8-1-00006.pdf>

- Valle, M., Andrés, M., & Urquijo, S. (2020). Escala de Tolerancia al Distrés: Propiedades Psicométricas en Estudiantes Universitarios Argentinos. *Acta de investigación psicológica*, 10(3), 66-79.  
<https://www.redalyc.org/journal/3589/358971699008/358971699008.pdf>
- Vences, K., Márquez, J., & Cardoso, D. (2023). Bienestar psicológico en estudiantes universitarios de nuevo ingreso. *RIDE Revista Iberoamericana Para La Investigación y El Desarrollo Educativo*, 13(26).  
<https://www.ride.org.mx/index.php/RIDE/article/view/1385/3929>
- Vielma, J., & Alonso, L. (2010). El estudio del bienestar psicológico subjetivo. Una breve revisión teórica. *Educere*, 14(49), 265-275.  
<https://www.redalyc.org/pdf/356/35617102003.pdf>
- Yabra, D., Suncar, E., & Báez, R. (2021). *Relación entre la tolerancia a la ambigüedad y las creencias en las teorías de conspiración, relacionadas al COVID-19*. Obtenido de UNIBE:  
[https://repositorio.unibe.edu.do/jspui/bitstream/123456789/1087/4/19-0093\\_TF.pdf](https://repositorio.unibe.edu.do/jspui/bitstream/123456789/1087/4/19-0093_TF.pdf)