

Las habilidades sociales y sus diferencias en estudiantes universitarios

Social skills and their differences in university students

Ingrid Cecilia Holst Morales*, Yadira Galicia Barrera, Gabriela Gómez Veytia y Arely Degante González

Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Estudios Superiores Zaragoza

RESUMEN

La importancia de la promoción de habilidades sociales en estudiantes universitarios se debe a que la interacción social es la base de su actuación profesional. Los objetivos de este estudio fueron obtener la validez de constructo de la *Escala de habilidades sociales* e identificar sus diferencias en estudiantes universitarios. Colaboraron 200 estudiantes de la UNAM, 100 de CU y 100 de FES Zaragoza, de las carreras de Biología, Ingeniería Química, Médico Cirujano y Psicología. Resultado de un análisis factorial exploratorio, se obtuvo una escala válida y confiable que explica el 49.2, $\alpha=0.707$. Se encontró que los estudiantes de CU tienen mayores habilidades que los de FES Zaragoza para resolver conflictos. En las diferencias por sexo, en los estudiantes de CU, los hombres tienen mayores habilidades de comunicación que las mujeres. Por carrera, las diferencias fueron en habilidades de comunicación, los estudiantes de Psicología puntuaron más alto que los de ingeniería Química. Se concluyó que las habilidades sociales son necesarias para tener relaciones interpersonales satisfactorias y un desempeño profesional óptimo.

Palabras clave: habilidades sociales, estudiantes, sexo, carreras, cultura.

ABSTRACT

The importance of promoting social skills in university students is due to the fact that social interaction is the basis of their professional performance. The objectives of this study were to obtain the construct validity of the Social Skills Scale and identify their differences in university students. 200 students at UNAM, 100 at CU and 100 at FES Zaragoza careers such as Biology, Chemical Engineering, Surgeon and Psychology collaborated in this study. Result of an exploratory factorial analysis, a valid and reliable scale that explains 49.2, $\alpha = 0.707$ was obtained. It was found that CU students have greater abilities to solve conflicts than those at FES Zaragoza. Regarding sex differences, from CU students, men have greater communication skills than women. By career, the differences were in communication skills, Psychology students had higher scores than those in Chemical Engineering. It was concluded that social skills are necessary to have satisfactory interpersonal relationships and optimal professional performance.

Key words: social skills, students, sex, careers, culture.

Correspondencia: Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Estudios Superiores Zaragoza.
E-mail: *holstpsic@gmail.com

Artículo recibido: 24 de noviembre de 2017.
Artículo aceptado: 14 de mayo de 2018.

INTRODUCCIÓN

El ser humano se ha caracterizado como un ente social, con una tendencia natural a establecer relaciones con otros individuos, por lo que es fundamental que la persona posea las habilidades sociales necesarias para tener relaciones interpersonales satisfactorias². En esta tendencia a la sociabilidad, es donde las personas encuentran la satisfacción de sus necesidades de compañía, de convivencia y de ayuda mutua. De tal manera que el ser humano se hace con los otros, por los otros y para los otros, debido a que es en la relación con sus semejantes que se construye como persona³.

Existen diversas definiciones del concepto de habilidades sociales, e.g. se asume como un conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal que expresa sus sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos, de un modo adecuado a la situación, respetando a los demás⁴. En cuanto al comportamiento, se afirma que no existe una manera universal, única de comportarse, pero sí se debe tener en cuenta tanto lo que la persona hace, como las reacciones o consecuencias que la conducta provoca en los demás. También las habilidades sociales se entienden como las capacidades que posee el individuo para resolver sus propios problemas y los de su contexto, sin perjudicar a los demás⁵. Generalmente los problemas inmediatos se resuelven y se minimiza la probabilidad de futuras dificultades⁴.

Otra definición del concepto, se refiere a las habilidades de interacción social o habilidades sociales como las conductas necesarias para interactuar y relacionarse con los iguales y con los adultos de forma efectiva y mutuamente satisfactoria⁵. Asimismo, se indica que las habilidades sociales se refieren al comportamiento interpersonal y a la conducta interactiva⁶. La persona con habilidades sociales requiere de un amplio repertorio de conductas flexibles y versátiles, adecuando su comportamiento a sus propias capacidades y a las exigencias del medio, lo que además le permite desarrollar una visión más amplia de su entorno social, con lo que se evita la discriminación.

Las habilidades sociales se caracterizan por: a) ser conductas aprendidas mediante el proceso de socialización de la familia, la escuela y la comunidad; b) tener componentes motores, emocionales y cognitivos que conforman un conjunto de conductas que los niños/as hacen, dicen, sienten y piensan; c) los contextos interpersonales en los que sucede, es bidireccional, están implicadas más de una persona⁷.

En este contexto, la experiencia indica que las personas más competitivas, las que destacan y que tienen ventajas sobre otros en el tiempo, son las que, además de contar con un importante cúmulo de capacidades, experiencias y conocimientos, disponen de un conjunto de habilidades interpersonales que utilizan para obtener el mayor provecho en diversas situaciones⁸.

En relación a los hallazgos empíricos sobre el tema, los resultados de diversos estudios permiten inferir la existencia de diferencias de género en las conductas sociales y, en general, se ha observado que los hombres experimentan menos dificultades para concertar citas o llevar a cabo comportamientos asertivos de forma competente. Por su parte, las mujeres muestran comportamientos más competentes en términos de expresión de sentimientos positivos y empatía⁹.

Independientemente de las diferencias en hombres y mujeres, los componentes más importantes de las habilidades sociales son: los verbales y los no verbales. Los primeros hacen referencia al volumen de la voz, el tono, el timbre, la fluidez, el tiempo de habla, la entonación, la claridad y la velocidad, además del contenido del mensaje; y los segundos, se relacionan con el lenguaje corporal, e.g. contacto visual, postura, orientación, gestos y movimientos⁸.

Al igual que los componentes citados, los situacionales y culturales adquieren relevancia en la conceptualización de las habilidades sociales, debido a que la persona otorga significado a las diferentes situaciones de una manera activa e intencional¹⁰. Al respecto, existen condiciones situacionales que generan diversas demandas sociales, a las que la persona tendrá que responder con un repertorio de conducta ajustado que le permita la adaptación a la situación específica, cumpliendo además con ciertos requisitos que estarán determinados por el contexto en el que se encuentre. Estas demandas son los estereotipos de género que influyen directamente en las conductas desempeñadas por las personas¹¹, ya que a partir de su cumplimiento, se refuerzan ciertas conductas sociales y se castigan otras.

De esta forma, los hombres tienden a manifestar una conducta más asertiva y las mujeres se muestran más empáticas y gentiles, e.g. se hace referencia a que el rol masculino se asocia con la instrumentalidad, la cual incluye características tales como independencia, autoridad, autosuficiencia, actividades productivas encaminadas a la manutención y provisión de la familia, así como a ciertas habilidades sociales vinculadas a la expresión de

sentimientos negativos y a la asertividad¹². El rol femenino, por otra parte, se relaciona con características como la crianza, cuidado, sensibilidad y apertura emocional, mayor fortaleza emocional, y habilidades sociales vinculadas a la expresión de sentimientos positivos, la empatía y la aceptación.

Los resultados de algunos estudios presentan evidencia de que las mujeres adultas a diferencia de los hombres tienen mejores habilidades para expresar sentimientos positivos, ellos experimentan menor dificultad para expresar sentimientos negativos, para hacer peticiones y ser más asertivos en situaciones laborales¹³. Estos resultados permiten inferir la existencia de diferencias en las conductas sociales, los hombres experimentan menos dificultades para concertar citas o llevar a cabo comportamientos asertivos de forma competente, por su parte, las mujeres muestran comportamientos más competentes en términos de expresión de sentimientos positivos y empatía⁹.

En general, las personas con buenas habilidades sociales tienen la capacidad de expresar sus sentimientos y de comprender los estados emocionales de otros, además pueden manejar de manera exitosa sus problemas de relación, tomando en cuenta el punto de vista de los demás¹⁴. De tal modo que se integran los procesos afectivos con los procesos sociales y emocionales para definir las dimensiones de la habilidad social¹⁵ en la que intervienen aspectos de ejecución relacionados con iniciar o mantener una relación de amistad o noviazgo¹⁶.

Las habilidades sociales relacionadas con la ejecución o el desempeño, también se conocen como conversacionales, se menciona que un individuo hábil se caracteriza por su capacidad para iniciar y mantener conversaciones fluidas con otras personas¹⁷. Estas habilidades constituyen elementos básicos del repertorio comportamental de una persona para desempeñarse de forma competente en el ámbito social, por su importancia en el establecimiento de relaciones sociales íntimas o sexuales¹⁸. Como parte de las habilidades sociales, están las denominadas hetero que se refieren a las competencias que posibilitan al individuo contactar e iniciar relaciones con personas del otro sexo o con personas que despiertan algún interés sexual o erótico¹⁷.

Habilidades sociales en el contexto educativo

El contexto escolar es un espacio donde el joven establece relaciones interpersonales significativas con lazos afectivos fuera de la familia, conformando su grupo de amigos. Así, la formación y desarrollo de las habilidades sociales es cada vez más importante en la

interacción del estudiante con su entorno⁵. Sin embargo, se pueden presentar múltiples dificultades, dos de ellas se refieren a que: a) cuando los estudiantes se muestran dominantes, solucionan sus problemas con sus pares de forma agresiva, molestan a los demás, los agreden física o verbalmente; suelen tener conflictos permanentes con sus compañeros, y b) cuando se muestran tímidos y no hablan, son temerosos del contacto con los demás, pasan generalmente inadvertidos para sus compañeros/ras e incluso para el profesor/ra; muestran sentimientos de inferioridad y baja autoestima⁷.

En una investigación con estudiantes de Medicina, se encontró que si afrontan los problemas, mayor será su habilidad para expresar sentimientos positivos. Por otro lado cuando son agresivos disminuyen sus habilidades sociales de afrontamiento y autoafirmación en situaciones que comprenden riesgo¹⁹. Estos hallazgos refuerzan la importancia de las habilidades sociales, sin embargo, en el ámbito educativo se privilegian algunas áreas del conocimiento en detrimento de otras. En este contexto, la comunicación directa con otras personas es cada vez menos reforzada, con el resultado de una menor preparación para que los jóvenes se apoyen en sus propias habilidades que le faciliten la interacción afectiva y social⁷.

Es común en la formación de los médicos que su desarrollo, a través de las competencias sociales, quede bajo la responsabilidad del estudiante que muchas veces carece de los medios para tener éxito en tan importante tarea. Se hace referencia a que en el caso de los estudiantes de Medicina, los principales conflictos surgen debido a la dificultad de lidiar con situaciones frecuentes de su profesión, e.g. el contacto con los pacientes, los familiares, la muerte, el dolor y el sufrimiento²⁰. Se observa una carencia de espacio donde pueda intercambiar experiencias o exponer sobre sus dificultades, lo que puede influir en su conducta médica futura. Es así que la dificultad para enfrentar cuestiones relacionales, emocionales y principalmente aquellas que generan angustia, está directamente relacionada a la competencia social.

En una investigación con estudiantes de Psicología, se reporta que sus habilidades sociales están en el promedio, lo que significa que se desempeñan con habilidades sociales que les permite tener adecuadas relaciones interpersonales y socioemocionales, dentro de las exigencias y experiencias de su entorno⁵. Por otro lado, en lo concerniente a diferencias por género en estudiantes, se reporta que las mujeres suelen puntuar más alto en sus niveles de expresividad y sensibilidad

emocional y habilidades para resolver problemas que los estudiantes varones²¹. Los datos sugieren que los estudiantes de Psicología presentan, al ingresar en la universidad, un repertorio indiferenciado con relación a los demás estudiantes que mejora durante su formación, al desarrollar una mayor sensibilidad para las relaciones interpersonales²². Actualmente, las habilidades interpersonales son valoradas en cualquier área de conocimiento. En el caso de la Psicología, las dificultades interpersonales y las dificultades relativas a la competencia social son aún más críticas, dado el carácter interpersonal de la actuación y del objeto de la intervención psicológica, asociado, en general, a problemas de naturaleza relacional.

Dadas las consecuencias poco favorables de la falta de habilidades sociales positivas, es necesaria la preparación y la capacitación de los estudiantes, para que tengan estrategias que les permita enfrentar la transición del ambiente universitario al laboral²³. Se propone que la importancia de la evaluación y de la promoción de la competencia social de estudiantes universitarios puede ser definida desde diferentes perspectivas²⁴. Por un lado, se trata de una población que refleja, de un modo más evidente, las características culturales actuales del medio en que se encuentra, con lo que se obtienen datos importantes para el análisis de diferencias, culturalmente determinadas, tanto en patrones de actuación social como en cambios de estos patrones a lo largo del tiempo. Por otro lado, constituye una clase profesional emergente que en algunas áreas, tiene en la interacción social, la base de su actuación profesional²⁵. Actualmente, en diversas áreas, especialmente en las ciencias humanas, se exige que además del dominio de contenidos y técnicas, los profesionales sean cada vez más competentes en sus relaciones interpersonales.

Se plantea que la importancia de las habilidades sociales o de las relaciones interpersonales radica en que permite obtener éxito en el desempeño profesional y de vida; debido a que como seres sociales, las personas están en constante interacción con su entorno familiar, escolar y laboral por lo que es necesario que se adapten a ellos sin interferir en las relaciones que tienen los demás con sus propios entornos. De esta manera, las habilidades sociales son consideradas destrezas en la actuación social, que se logran a partir de un intercambio cultural y de conocimientos dentro de la vida cotidiana. A partir de los planteamientos señalados, los objetivos de esta investigación fueron: a) obtener la validez de constructo de la escala de habilidades sociales; b) identificar las diferencias en habilidades sociales en estudiantes

universitarios hombres y mujeres, de CU y la FES Zaragoza, de las carreras de Biología, Ingeniería Química, Médico Cirujano y Psicología.

MÉTODO

Participantes

Se trabajó con una muestra no probabilística por cuotas de 200 estudiantes de la Universidad Nacional Autónoma de México. El porcentaje de hombres y mujeres fue de 49% y 51%, respectivamente. El rango de edad fue de 18 a 25 años con una media de 20. Del total de la muestra, 100 estudiantes fueron de CU y 100 de la FES Zaragoza, distribuidos de la siguiente manera: 25 estudiantes por cada carrera participante: Biología, Ingeniería Química, Médico Cirujano y Psicología.

Instrumento

*Escala de habilidades sociales*¹. Es una escala tipo Likert para adolescentes que consta de 12 ítems, con intervalos de respuesta de 1 al 7. Explica el 59.2% de la varianza, tiene un índice de consistencia interna de .69. Las dimensiones de la escala son:

- 1) Habilidades comunicativas o relacionales (5 ítems: 1, 3, 5, 6, 8). Se refiere al grado en que las personas perciben que son hábiles o no para comunicarse y relacionarse con los demás.
- 2) Asertividad (3 ítems: 2, 7, 11). Es la percepción que se tiene sobre la capacidad para expresar las ideas o pedir información de forma adecuada, sin ser agresivo.
- 3) Habilidades de resolución de conflictos (4 ítems: 4, 9, 10, 12). Se refiere a la capacidad percibida para resolver situaciones interpersonales conflictivas en las que se puede actuar para encontrar soluciones.

Procedimiento

Se acudió a las facultades de Biología, Ingeniería Química, Médico Cirujano y Psicología de CU y al campus I y II de la FES Zaragoza. En campus I se imparten cuatro carreras, dos de ellas son: Médico Cirujano y Psicología, en campus II se imparten tres, las dos que se eligieron fueron Biología e Ingeniería Química. Se abordó a los estudiantes en las áreas recreativas, se les explicó el objetivo de la investigación y se les pidió su colaboración respondiendo la escala de habilidades sociales. Quienes accedieron a participar se les entregó el instrumento para que lo respondieran, firmaron el consentimiento informado y se les garantizó la confidencialidad y el anonimato de la información.

RESULTADOS

Para validar la Escala de habilidades sociales se realizó un análisis factorial exploratorio de componentes principales, con la finalidad de obtener sus propiedades psicométricas. El instrumento original fue elaborado para adolescentes y en una cultura diferente a la mexicana (España) razón por la que se realizó esta validación. Primero se obtuvo un análisis de frecuencia para identificar la distribución de los reactivos, además del sesgo (igual o menor a 1.500). Asimismo se realizó una prueba *t* de Student para grupos extremos con la finalidad de obtener la discriminación de los reactivos ($p < 0.01$), y una correlación ítem total (> 0.30). Resultado de estas pruebas, se mantuvieron los 12 reactivos que integran la escala (anexo 1). Previo al análisis factorial, se realizó la prueba Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) para determinar si a la escala se le podía realizar un análisis factorial exploratorio. El valor de KMO = 0.789 y los resultados significativos de la prueba de

esfericidad de Bartlett ($X^2 = 635.99, p < 0.001$) indican que se puede realizar un análisis factorial exploratorio de componentes principales con rotación ortogonal. El análisis factorial arrojó 12 reactivos distribuidos en dos factores con una varianza explicada de 49.2% y un alfa de Cronbach global de 0.707 (Tabla 1). Los reactivos del factor de asertividad, se integraron en un factor uno: habilidades de comunicación que tiene una fuerte relación con la asertividad.

Con la finalidad de obtener las diferencias de las habilidades sociales de comunicación y de resolución de conflicto, entre los alumnos de FES Zaragoza y CU se realizaron pruebas *t* de Student para muestras independientes. Se obtuvieron diferencias únicamente en resolución de conflictos ($t = -2.23, p \leq 0.05$). Los resultados sugirieron que los alumnos de CU tienen mayores habilidades para resolver conflictos ($M = 34.09, DE = 7.2$) que los de la FES Zaragoza ($M = 31.73, DE = 7.6$).

Tabla 1. Ponderación de factores con rotación ortogonal de la *Escala de habilidades sociales*.

Reactivos	Factores	
	Habilidades de comunicación	Habilidades de resolución de conflictos
12. Cuando hay un problema con otros chicos o chicas pienso y busco varias soluciones para resolverlos	.698	.106
10. Cuando tengo un problema con otro chico o chica, me pongo en su lugar y trato de solucionarlo	.687	-.125
7. Me gusta decirle a una persona que estoy muy satisfecho/a por algo que ha hecho	.682	.088
4. Cuando dos amigos/as se han peleado suelen pedirme ayuda	.659	.000
11. Si tengo la impresión de que alguien está molesto/a conmigo le pregunto por qué	.652	-.057
2. Suelo hablar o felicitar a mis compañeros/as cuando hacen algo bien	.614	-.006
9. Suelo mediar en los problemas entre compañeros/as	.588	-.059
8. Me resulta muy difícil decirle a un chico/a que quiero salir con él o ella	-.029	.804
5. Me cuesta trabajo invitar a un desconocido/a a una fiesta, al cine, etc.	.002	.755
6. Me resulta complicado empezar una conversación con alguien que me atrae físicamente	-.136	.745
1. Me cuesta trabajo empezar una conversación con alguien que no conozco	.103	.736
3. Me disgusta hablar cuando hay mucha gente	.001	.722
Número de reactivos	7	5
Varianza explicada	25.5%	23.7%
Confiabilidad	0.77	0.81
Media	32.9	20.13
<i>D T</i>	7.5	7.1

En cuanto a las diferencias en hombres y mujeres, se obtuvieron en los estudiantes de CU, en habilidades de comunicación ($t=3.572$, $p=.001$), se observó que los hombres tienen mayores habilidades ($M=23.42$) que las mujeres ($M=18.14$). En el caso de los alumnos de FES Zaragoza, no se encontraron diferencias estadísticamente significativas en hombres y mujeres.

En cuanto a las diferencias entre las cuatro carreras (Biología, Ingeniería Química, Médico Cirujano y Psicología), mediante un análisis de varianza (ANOVA) de un factor, se encontró en las habilidades de comunicación $F(3,199) = 4.46$, $p=0.005$. Con la prueba post hoc de Scheffé se observó diferencias entre Psicología e Ingeniería Química. Los estudiantes de Psicología tienen mayores habilidades de comunicación ($M=22.9$, $DE = 6.7$) que los de Ingeniería Química ($M=18.14$, $DE = 7.2$).

Al realizar el ANOVA por entidad (CU, FES Zaragoza), las diferencias entre las carreras de CU fueron en habilidades de comunicación $F(3,99) = 3.29$, $p = .024$. La prueba post hoc de Scheffé, no arrojó diferencias estadísticamente significativas. En las carreras de FES Zaragoza, las diferencias fueron en habilidades de resolución del conflicto $F(3, 99) = 3.12$, $p = .029$. Al igual que en CU, la prueba post hoc de Scheffé, no arrojó diferencias estadísticamente significativas.

DISCUSIÓN

Con el estudio realizado se cumplieron los objetivos planteados: a) obtener la validez de constructo de la *Escala de habilidades sociales*; b) identificar las diferencias en habilidades sociales en estudiantes universitarios hombres y mujeres, de CU y la FES Zaragoza, de las carreras de Biología, Ingeniería Química, Médico Cirujano y Psicología. Se obtuvo una escala con propiedades psicométricas apropiadas que puede ser empleada en otras investigaciones sobre habilidades sociales en adultos mexicanos. En lo que concierne a las diferencias de la variable en estudiantes de CU y FES Zaragoza, las encontradas en los alumnos de Ingeniería Química y Psicología, son congruentes con lo reportado por otros autores^{5, 24}.

Estos resultados se refuerzan con los planteamientos de Del Prette y Del Prette¹¹, quienes refieren que ante condiciones específicas, las personas tendrán que responder con un repertorio de conductas apropiado determinado por el contexto en el que se encuentre. En el caso de Psicología, los estudiantes deberán tener habilidades de comunicación que les permita identificar problemas e intervenir en la modificación y

mantenimiento de comportamientos que conlleven al bienestar psicológico de las personas. En cambio carreras orientadas a las ciencias físico matemáticas o ingenierías, su objeto de estudio es diferente, por lo que responden de manera diferente a situaciones específicas.

En cuanto a las diferencias en hombres y mujeres, se encontró que en CU los hombres tienen mayores habilidades de comunicación que las mujeres, lo que es congruente con lo reportado por Caballo⁹, quien refiere que los hombres experimentan menos dificultades para llevar a cabo comportamientos asertivos. En estas diferencias interviene la cultura¹⁰, además de que los hombres tienden a ser más instrumentales que las mujeres y buscan alternativas prácticas a la solución de los problemas¹¹.

Se concluyó que las habilidades sociales son necesarias para tener relaciones interpersonales satisfactorias², ya que permiten generar un importante cúmulo de capacidades, experiencias y conocimientos que facilita la obtención de beneficios en diversas situaciones⁸. Por lo que es importante que como parte de la formación integral de los estudiantes universitarios se lleven a cabo programas que fortalezcan el desarrollo de las habilidades sociales para su desarrollo profesional y personal. Para futuras investigaciones se sugiere ampliar la muestra, así como los criterios de inclusión, con la finalidad de que los resultados tengan un mayor impacto en el conocimiento del tema y para posibles intervenciones psicológicas.

REFERENCIAS

1. Oliva A, Antolin L, Pertegal MA, Ríos M, Parra A, Hernando A, Reina MC. Instrumentos para la evaluación de la salud mental y el desarrollo positivo del adolescente y los activos que lo promueven. Andalucía: Consejería de Salud; 2011.
2. Hidalgo C, Abarca N. Desarrollo de habilidades sociales en estudiantes universitarios. *Revista Latinoamericana de Psicología* 1990; 22: 266-267.
3. Rodríguez L, Cacheiro M, Gil J. Desarrollo de las habilidades sociales en estudiantes mexicanos de preparatoria a través de actividades virtuales en la plataforma Moodle. *Teoría de la Educación. Educación y Cultura en la Sociedad de la Información* 2014; 15: 154-156.
4. Caballo V. Manual de técnicas de terapia y modificación de la conducta. Madrid: Siglo XXI; 1992.
5. García CR. Habilidades sociales, clima social familiar y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Liberabit* 2005; 11: 63-74.
6. Monjas MI. Programa de Enseñanza de habilidades de interacción social para niños y niñas en edad

- escolar (PEHIS). Tesis doctoral. Madrid: Universidad de Salamanca; 1992.
7. Fernández M. Habilidades Sociales en el Contexto Educativo. Tesis para optar el grado de magister en educación. Chile: Universidad del Bío-Bío; 2007.
 8. Flores E, García M, Calsina W, Yapuchura A. Las habilidades sociales y la comunicación interpersonal de los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano-Puno. *Comuni@cción* 2016; 7(2): 5-14.
 9. Caballo V. Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales. Madrid: Siglo XXI; 2000.
 10. Bandura A. Pensamiento y acción. Barcelona: Martínez Roca; 1987.
 11. Del Prette Z, Del Prette A. Inventario de Habilidades Sociales: Manual de Aplicación, e interpretación. São Paulo: Casa do Psicólogo; 2001.
 12. Hermann KS, Betz NE. Path Models of the Relationships of Instrumentality and Expressiveness to Social Self-Efficacy, Shyness, and Depressive Symptoms. *Sex Roles* 2004; 51(1/2): 55-66.
 13. Gambrill ED, Richey CA. An assertion inventory for use in assessment and research. *Behavior Therapy* 1975; 6(4): 550-561.
 14. Demir M, Jaafar J, Bilyk N, Raduan M. Social Skills, Friendship and Happiness: A Cross-Cultural Investigation. *The Journal of Social Psychology* 2012; 152(3):379-385. doi: 10.1080/00224545.2011.591451.
 15. Riggio RE. Assessment of basic social skills. *Journal of Personality and Social Psychology* 1986; 51: 649-660.
 16. Edmondson Ch, Conger JC, Conger AJ. Social skills in college students with high trait anger. *Journal of Social and Clinical Psychology* 2007; 26(5): 575-594.
 17. Kelly J. Entrenamiento de las habilidades sociales (7a ed.). Bilbao: Descleé de Brouwer; 2002.
 18. Olaz FO, Morán V. Habilidades Sociales en la Formación y Ejercicio de la Psicoterapia. Teoría e investigación en Argentina. Editorial Académica Española; 2014.
 19. Dos Santos TV, Benevides A. Habilidades sociales y frustración en estudiantes de medicina. *Ciencias Psicológicas* 2014; 8(2): 163-172.
 20. Quintana AM, Teixeira A, Mônica D, Bassi LA, da Silva P, Sifuentes dos Santos M. A angústia na formação do estudante de medicina. *Revista Brasileira de Educação Médica* 2008; 32(1): 7-14.
 21. Deniz M, Hamarta E, Ari R. An investigation of social skills and loneliness levels of university students with respect to their attachment styles in a sample of Turkish students. *Social Behavior and Personality* 2005; 33(1): 19-32.
 22. Del Prette Z, Del Prette A. Psicología de las habilidades sociales: Terapia y educación. México: Manual Moderno; 1978.
 23. Del Prette A, Del Prette Z. No contexto da travessia para o ambiente de trabalho: treinamento de habilidades sociais com universitarios. *Estudos de Psicologia* 2003; 8(3): 413-420.
 24. Del Prette A, Del Prette Z, Barreto M. Habilidades sociales en la formación profesional del psicólogo: análisis de un programa de intervención. *Psicología Conductual* 1999; 7(1): 27-47.
 25. Del Prette A, Del Prette Z. Psicología de las relaciones interpersonales y habilidades sociales: Vivencias para el trabajo en grupo (6a ed.). Petrópolis: Vozes. (2008).

ANEXO 1

A continuación, hay una serie de frases referidas a tus relaciones con otras personas, indica si estás o no de acuerdo con ellas. Para ello señala rodeando con un círculo el número de la opción que corresponda. Recuerda que no hay respuestas buenas o malas.

1	2	3	4	5	6	7
Totalmente falsa	Falsa	Algo falsa	Ni verdadera ni falsa	Algo verdadera	Verdadera	Totalmente verdadera

1. Me cuesta trabajo comenzar una conversación con alguien que no conozco.							
2. Suelo hablar o felicitar a mis compañeros/as cuando hacen algo bien							
3. Me disgusta hablar cuando hay mucha gente							
4. Cuando dos amigos/as se han peleado suelen pedirme ayuda							
5. Me cuesta trabajo invitar a un desconocido a una fiesta, al cine, etc.							
6. Me resulta complicado empezar una conversación con alguien que me atrae físicamente							
7. Me gusta decirle a una persona que estoy muy satisfecho/a por algo que ha hecho							
8. Me resulta muy difícil decirle a un chico/a que quiero salir con él o ella							
9. Suelo mediar en los problemas entre compañeros/as							
10. Cuando tengo un problema con otro chico o chica, me pongo en su lugar y trato de solucionarlo							
11. Si tengo la impresión de que alguien está molesto/a conmigo le pregunto por qué							
12. Cuando hay un problema con otros chicos o chicas pienso y busco varias soluciones para resolverlos							