

Habilidades sociales en niños y adolescentes

Una Revisión Teórica

Angela Carolina Melodelgado Acosta
María Alejandra Rodríguez Martínez
Universidad Mariana



Fuente: Freepik.com

Resumen

La revisión teórica se basó en la recolección de datos de diferentes investigaciones, rescatando la información y los datos relevantes que estuvieran dirigidos a las habilidades sociales para la vida. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 1993) este tipo de habilidades se divide en: empatía, comunicación asertiva –efectiva- y relaciones interpersonales. Se dará un breve concepto del significado de cada una de las aptitudes de las cuales se va trabajar en el presente artículo.

Palabras claves: habilidades para la vida, empatía, comunicación asertiva, relaciones interpersonales. **Introducción**

Habilidades para la vida

Las Habilidades para la Vida (HpV), según la Organización Mundial de la Salud OMS (2001, citada por Montoya y Muñoz, 2009) son “aquellas aptitudes necesarias para te-

ner un comportamiento adecuado y positivo, que permita enfrentar eficazmente las exigencias y retos de la vida” (p. 1). Éstas son necesarias en los niños y adolescentes, debido a que facilitan el proceso de adaptación en un contexto social que demanda de ellos la manifestación de todas sus habilidades sociales, para facilitar y estructurar el paso a las siguientes etapas de su desarrollo y generar herramientas que minimicen los factores de riesgo a los cuales se ven expuestos.

Las HpV se dividen en tres grandes grupos:

- Habilidades Cognitivas
- Habilidades Emocionales
- Habilidades Sociales.

Habilidades Sociales

Son capacidades o destrezas sociales específicas requeridas para ejecutar competentemente una tarea.

Se refieren a estrategias seleccionadas por la persona y los niveles de habilidad demostrados a este respecto en respuesta a las demandas situacionales de las tareas encontradas en las actividades diarias. (Pérez, 2009, citado por Torres, 2014, p. 17).

Estas conductas son *aprendidas*. Facilitan la relación con los otros, la reivindicación de los propios hechos, sin negar los derechos de los demás. El poseer estas capacidades evita la ansiedad en situaciones difíciles o novedosas. Además, facilitan la comunicación emocional y la resolución de problemas. (Hinojo y Fernández, 2002, p. 311).

Michelson, Sugai, Wood y Kazdin (1983) plantean que las habilidades sociales son adquiridas a través del aprendizaje, por lo que es importante recalcar que la infancia es una etapa importante; igualmente señalan que su incremento está ligado al reforzamiento social.

Según Caballo (2007), las habilidades sociales son un conjunto de conductas que permiten al individuo desarrollarse en un contexto propio o interpersonal, expresando sus sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos, de un modo adecuado a la situación, lo cual le ayuda a tener facilidad a la hora de resolver los problemas de manera inmediata y, así mismo, a la disminución de los problemas futuros.

Empatía

Es innata en el ser humano; permite tender puentes hacia universos distintos al propio, para imaginar y sentir cómo es el mundo, desde la perspectiva de la otra persona. Poder sentir con el otro facilita comprender mejor las reacciones, emociones y opiniones ajenas e ir más allá de las diferencias, lo que nos hace más tolerantes en las interacciones sociales (Mantilla y Chahín, 2006).

Tabla 1. *Artículos seleccionados. Investigaciones utilizadas para la recolección de información de habilidades sociales en niños y adolescentes.*

Título	Autor	Año
Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales	Vicente E. Caballo	2007
Las habilidades sociales en niños y adolescentes: su importancia en la prevención de trastornos psicopatológicos	Ana B. Lacunza y Norma Contini	2011
Las habilidades sociales en la adolescencia temprana: perspectiva desde la psicología positiva	Norma Contini	2009
Habilidades sociales en adolescentes institucionalizadas para el afrontamiento a su entorno inmediato	Maclovia Ximena Pares Arenas	2008

Comunicación Asertiva

Habilidad social que puede desarrollarse para mejorar la calidad de las relaciones humanas. Ser asertivo (a) significa que cada individuo debe respetarse a sí mismo y estar dispuesto a expresarse, a pedir lo que corresponde y hacer valer los derechos. La comunicación asertiva se compone de indicadores expresivos verbales -lo que se dice- y no verbales: como se dice.

Relaciones interpersonales

Montoya y Muñoz (2009) definen las relaciones interpersonales como las habilidades “de establecer, conservar e interactuar con otras personas de forma positiva, así como dejar de lado aquellas relaciones que impiden un desarrollo personal” (p. 2).

En este orden de ideas, se plantea el objetivo de realizar una revisión teórica respecto al concepto de habilidades sociales en niños y adolescentes, ya que en algunos contextos se ve reflejado el bajo nivel de las mismas.

Metodología

Se realizó una revisión teórica en las bases de datos de Google Académico, Redalyc, SCielo y Dialnet, a partir de las cuales se identificó once artículos respecto a habilidades sociales entre los años 2006 y 2017.

Los criterios de inclusión para la selección de los artículos fueron: que se encontrara entre los años 2004 y 2019, que trabajaran el tema de habilidades sociales y que la muestra fueran niños y/o adolescentes.

Resultados

Implementación de estrategias lúdicas para el desarrollo y fortalecimiento de habilidades sociales en niños y niñas de 9 a 12 años en situación de desplazamiento de la Fundación Nacional Batuta en Arauca	Mónica Andrade Acevedo	2014
Habilidades para la Vida en adolescentes: Factores Predictores de la Empatía	Griselda Cardozo, Dubini, Garaigordobil, Fantino y Ardiles	2012
Habilidades para la vida	Inmaculada Montoya e Inmaculada Muñoz	2009
La comunicación asertiva como ventaja competitiva	Heidy Karina Avendaño Ortiz	2014
Autoconcepto, dificultades interpersonales, habilidades sociales y conductas asertivas en adolescentes	María Gutierrez Carmona y Jorge Expósito López	2015
Autoestima y relaciones interpersonales en estudiantes de quinto grado de secundaria de una institución educativa en San Juan de Lurigancho, 2016	Victoria Elizabeth Cárdenas Cahuana	2017
Las habilidades sociales y la comunicación interpersonal de los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano	Emilio Flores, Mario Luis García, Wilber César Calsina y Angélica Yapuchura	2016

Discusión

Es importante tener en cuenta como referente relevante, el estudio de Caballo (2007), del cual se rescata los siguientes conceptos sobre lo que son las HpV:

Butler y Grudson (1981) dan a conocer que es imposible desarrollar una definición consistente de competencias sociales, puesto que éstas son parcialmente dependientes del contexto cambiante. Las habilidades sociales están dentro de un marco cultural determinado y de patrones de comunicación entre culturas y distintos factores, como la edad, el género, la clase social y la educación.

Phillips (1978) señala que con un análisis de las habilidades sociales válido y funcional, la conducta del individuo no necesita ser explicada por medio de modelos cognitivos, ni que sea entendida en términos de categorías nosológicas, dado que las habilidades sociales llegan a convertirse en los lazos de conexión.

Al retomar lo anterior, se puede destacar que los diferentes autores están de acuerdo con que las habilidades sociales tienen como fin, la interacción en la sociedad; éstas ayudan a que la interacción sea positiva y que contribuya a la calidad de vida en comunidad.

En el estudio de Lacunza y Contini (2011), las autoras consideran esencial recalcar que los periodos de infancia y adolescencia son un momento importante para el aprendizaje y la práctica de las habilidades sociales, ya que se

ha constatado la relevancia de estas capacidades en el desarrollo infantil y en los contextos en los que se desarrollan los niños y adolescentes, tanto a nivel psicológico, como académico y social, de los cuales se puede decir que las habilidades sociales se vinculan con la adquisición evolutiva. En la etapa de la infancia éstas ayudan a iniciar y mantener situaciones esenciales; a medida que el niño crece, desarrolla habilidades verbales y otras que le facilitan la interacción con pares y, finalmente, les ayudan a adquirir una estabilidad en su estado emocional.

Denham y Couchoud (1990) sostienen que aquellos niños que se relacionan satisfactoriamente con sus pares, utilizan adecuadas estrategias de resolución de problemas, por lo que puede considerarse otra capacidad que potencia las habilidades sociales. Por lo tanto, continúan, es importante que en la infancia se haga un refuerzo para afianzarlas, ya que en el momento en que se pasa a la etapa de la adolescencia, se refleja lo que se aprendió en los primeros años de vida. En cuanto al paso de la niñez a la adolescencia, se puede decir que es un periodo crítico para la adquisición y práctica de estas habilidades, ya que se tornan complejas; los adolescentes dejan a un lado los comportamientos sociales de la niñez y adoptan comportamientos críticos y desafiantes respecto a las normas sociales.

Según Garaigordobil (2001), las relaciones con los iguales del mismo o distinto sexo le permiten al adolescente nutrir su estatus como autoconcepto, y formar las bases

de las futuras relaciones entre los adultos. Para esta autora, la formación de grupos en esta etapa permite que el adolescente elabore ideas y experiencias, desarrolle la amistad y la discusión de ideologías.

Por su parte, Silva Moreno y Martorell Pallás (2018) consideran que la conducta social de los adolescentes presenta varias dimensiones, tales como la consideración con los demás, el autocontrol en las relaciones sociales, la ansiedad social, la timidez y el liderazgo. Están de acuerdo con que en la adolescencia se fortalece los lazos en la sociedad, como también los autoesquemas; por lo tanto, ésta debe ser una etapa donde ellos deben explotar al máximo sus habilidades sociales, para evitar problemas futuros en la sociedad.

Contini (2009), en su investigación, rescata aportes de Monjas (1999), quien refiere que las habilidades sociales son entendidas como el cambio de conductas específicas necesarias, que ayudan a “ejecutar competentemente una tarea de índole interpersonal” (p. 49) y las define como las conductas necesarias para la interacción y relación de iguales de una forma efectiva y mutuamente satisfactoria. También, analiza pormenorizadamente las funciones que cumplen las relaciones con los pares en el logro de las habilidades sociales; sostiene que éstas permiten que los adolescentes tengan conocimiento de sí mismos y de los demás, desarrollando conductas que brindan la posibilidad de apreciar lo que dan y lo que reciben y, por último, alude al intercambio en el control de la relación y cómo, en ocasiones, esas habilidades ayudan a que el niño o el adolescente pueda liderar algunas situaciones.

Caballo (2007), por su parte, precisa que las habilidades sociales son el conjunto de conductas que permiten al individuo desarrollarse en los diferentes contextos, tanto individual como interpersonal, expresando sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos, de una manera adecuada a la situación que esté viviendo.

De la investigación realizada por Peres (2008), se puede rescatar el reconocimiento que la autora hace respecto a la vulnerabilidad de la etapa de adolescencia, especialmente cuando el niño o el joven son abandonados, maltratados o abusados.

Michelson et al., (1983) y Caballo (2007) tienen la misma perspectiva con la definición de habilidades sociales; refieren que éstas son un conjunto de comportamientos aprendidos realizados por un individuo en un contexto interpersonal, expresando comportamientos verbales y no verbales, sentimientos, actitudes, deseos, opiniones, derechos, suponiendo así iniciativas y respuestas afectivas y apropiadas.

Caballo (2007) describe que si bien las habilidades sociales han sido orientadas a los elementos conductuales, se está produciendo un auge progresivo en el estudio de la conducta encubierta, como los pensamientos, creencias, entre otros; también refiere que no existen resultados concluyentes sobre cómo y cuándo se adquiere las habilidades sociales; lo que sí parece demostrado, es que la infancia es un momento crítico para su fortalecimiento.

Uno de los autores que se basa en el enfoque de las habilidades sociales es Bandura (1987) con la teoría del aprendizaje, ya que apunta a un modelo de reciprocidad en el que la conducta, los factores personales, cognitivos y de otro tipo, actúan entre sí como determinantes interactivos.

Las habilidades sociales, como las da a conocer Kelly (1987), son adquiridas normalmente como consecuencia de varios mecanismos básicos del aprendizaje; entre estos, el reforzamiento positivo, la experiencia del aprendizaje vicario, la retroalimentación personal y el desarrollo de las expectativas cognitivas respecto a las situaciones interpersonales.

Para Lazarus y Folkman (1986), las habilidades sociales constituyen un importante recurso de afrontamiento en el papel de la actividad social en la adaptación humana; tienen la capacidad de ayudar a las personas a comunicarse y a actuar con los demás, de una manera socialmente adecuada y afectiva; facilitan la resolución de los problemas con las personas que rodean al individuo y aportan un control amplio sobre las interacciones sociales.

Bandura (1987), Kelly (1987), Lazarus y Folkman (1986) afirman que, como los niños aprenden del ejemplo de sus cuidadores, es fundamental que estos inculquen en ellos, las habilidades sociales apropiadas y las refuercen a lo largo de la vida, para que ésta en sociedad, sea positiva.

De la investigación realizada por Andrade Acevedo (2014), en la cual cita a autores como Cepeda y Bustamante, se puede extraer los siguientes conceptos:

- El aprendizaje de habilidades sociales en los niños y niñas se desarrolla fundamentalmente en la infancia, ya que los primeros años de vida son indispensables para la adquisición de dichas habilidades (Cepeda, 2005).
- Bustamante (2007) plantea que los niños y adolescentes que aún no han logrado aprender estas habilidades, tienen problemas posteriores para establecer relaciones sociales y, de igual manera, mantenerlas, lo que les lleva a tener problemas de

ansiedad y sentimientos negativos sobre su propio valor como personas y en su calidad de vida.

Gracias a la investigación de Flores et al., (2016) se logró identificar que existe correlación entre las habilidades sociales y la comunicación interpersonal, dado que, a los indicadores de habilidades sociales, los estudiantes respondieron de manera positiva, al igual que la comunicación asertiva; por lo tanto, este estudio nos brinda la importancia de conocer cómo estas dos variables van de la mano, entendiendo cada una de ellas, de la siguiente manera:

- En cuanto a las habilidades sociales, se entiende que son innatas; por ende, una persona, desde los cinco años tiene indicios de cooperación, ya que ha adquirido conductas prosociales tales como: ayudar o compartir, hacer pequeños favores a otros niños, ayudar a un amigo cuando está en dificultades, ayudar a otros niños en actividades y juegos y ser amable con los adultos conocidos (Lacunza y Contini, 2011).
- En concordancia con Costumero (2007), la comunicación interpersonal tiene como función principal, “mejorar las relaciones interpersonales mediante la mejora de la comprensión mutua, además de otras funciones, como captar la atención, cautivar al interlocutor, convencer, realizar alguna acción”.

Siendo así, la correlación que se da entre habilidades sociales y comunicación interpersonal, está contenida entre las habilidades sociales; entonces, si se tiene comunicación asertiva, las habilidades sociales aumentan.

En la investigación de Cardozo et al., (2012), los autores retoman a Mantilla y Chahín (2006), quienes sostienen que las HpV se constituyen en una herramienta valiosa para el crecimiento personal y social, en la medida en que incrementan en los sujetos, la capacidad para vivir mejor y transformar las condiciones de desigualdad sociocultural en la que se hallan insertos. Sostienen que, cuanto más capacidad o destreza tenga el adolescente para actuar en el terreno psicosocial -estableciendo relaciones consigo mismo, con las demás personas y con el entorno social amplio-, tendrá más opciones personales para conseguir los objetivos que persigue, haciendo un mejor uso de los recursos internos y externos con los que cuenta.

Por otro lado, en los datos obtenidos en el análisis de correlación de la investigación se evidencia relaciones positivas significativas entre las diferentes variables que miden las habilidades interpersonales y de comunicación; esto indica que los adolescentes con alta puntuaciones, presentan así mismo, altas puntuaciones en autocontrol,

altruismo, empatía, asertividad, liderazgo.

En este estudio se observa correlaciones positivas entre las variables que miden las habilidades interpersonales y para la comunicación: autocontrol, altruismo, empatía, conducta asertiva; y las habilidades para afrontar situaciones y el manejo de sí mismo: autoconcepto en sus dimensiones familiar y social y académico, así como correlaciones positivas entre las habilidades interpersonales y para la comunicación: conducta asertiva, empatía y altruismo; con habilidades para la toma de decisiones: estrategias asertivas.

Por medio del trabajo de Montoya y Muñoz (2009) se puede entender lo que comprende la teoría del aprendizaje social, también conocida como la teoría del modelo cognitivo de aprendizaje social, basada a su vez en el estudio de Bandura (1987), quien concluyó que los niños aprenden a comportarse tanto por medio de la instrucción, como por medio de la observación. Las influencias que ejerció sobre las habilidades que estamos exponiendo son:

1. La necesidad de proveer a los niños con métodos para enfrentar aspectos internos de su vida social, incluyendo reducción de estrés, autocontrol y toma de decisiones.
2. Para que este enfoque de HpV sea efectivo, hay que duplicar el proceso por el que los niños aprenden conductas, incluyendo observación y representaciones, además de la simple instrucción.
3. La teoría de la influencia social, basada en el trabajo de Bandura y en la teoría de la inoculación psicosocial, desde la cual se reconoce que los niños y adolescentes bajo presión, se involucrarán con mayor facilidad en conductas de riesgo. Este enfoque fue inicialmente usado por Evans et al. (1976; 1978) y es conocido generalmente como ‘Educación sobre la resistencia a los pares’.
4. La solución cognitiva de problemas, basado en la teoría de que la enseñanza de habilidades interpersonales de solución cognitiva del problema en niños a temprana edad, puede reducir y prevenir conductas negativas.
5. Teoría de las inteligencias múltiples de Howard Gardner, quien postula que todos los seres humanos nacen con ocho inteligencias, pero que son desarrolladas en grados distintos, según las diferencias individuales; y que al desplegar habilidades o resolver problemas, los individuos usan sus inteligencias de formas diferentes.

6. Teoría de la resiliencia y riesgo de Bernard, la cual trata de explicar por qué algunas personas responden mejor al estrés y a la adversidad que otras.

Psicología constructivista. Las teorías de Piaget y Vygotsky sugieren que el desarrollo cognitivo está centrado en el individuo y sus interacciones sociales.

El estudio de Gutiérrez y Expósito (2015) indica que las habilidades sociales son esenciales no solo por su dimensión relacional, sino por su influencia en otras áreas de la vida del adolescente. Éstas, según la Psicología Positiva, operan como un factor protector y constituyen un recurso salugénico en la adolescencia temprana (Contini, 2009).

La enseñanza de estas habilidades depende, de forma prioritaria, de la práctica, el entrenamiento o el perfeccionamiento, y no tanto, de la instrucción verbal. Lo esencial es ejercitar y practicar las habilidades socioemocionales y convertirlas en una respuesta adaptativa más del repertorio natural de la persona (Fernández-Berrocal y Ruiz, 2008).

Avendaño Ortiz (2014) estudió los factores que intervienen directamente en los procesos de comunicación y, acogiéndose al concepto de Gross (2008), menciona que ésta.

Es un conjunto de percepciones, sentimientos, actitudes, hábitos, creencias, valores, tradiciones y formas de interacción dentro y entre los grupos existentes en todas las organizaciones. En este conjunto de conceptos están representadas las normas informales y no escritas que orientan el comportamiento cotidiano de los miembros de la organización, comportamientos que pueden o no estar alineados con los objetivos de la organización. (p. 6).

No es correcto hablar de un 'acto' de comunicación, como si enviar o recibir un mensaje fuera un hecho aislado; "por el contrario, todo hecho de comunicación debe ser analizado como parte del contexto de su comunicación" (Adler y Marquardt, 2005, p. 12).

La mala comunicación distorsiona los procesos de percepción y de comprensión, generando así barreras de entendimiento que llevan a entorpecer las relaciones interpersonales y a crear molestias entre los miembros del equipo de trabajo que, al final, repercuten directamente en los procesos organizacionales.

Desde el punto de vista de Nosnik (2005), existen por lo menos cinco actividades que ilustran cómo la comunicación ayuda a consolidar una cultura organizacional. Éstas son:

- A.
- B. "La comunicación en el aprendizaje de los valores que constituyen el núcleo ideológico de la cultura" (p. 70). Ésta se da en la conducta ejemplar de los líderes hacia su equipo.
- C. "La comunicación en la identificación rápida de «quiénes somos»" (p. 70).
- D. "La comunicación en la recordación de «quiénes somos»" (p. 72). Entonces, conviene desarrollar diversos instrumentos de comunicación constante y permanente.
- E. "La comunicación en el cumplimiento de los valores y la promoción de ejemplos reales de tal cumplimiento" (p. 72).

"La comunicación en la supervisión y sanción de la cultura organizacional". (p. 73).

Y por último, el estudio de Cárdenas (2017), donde se corrobora la investigación de Branden respecto a la autoestima: "es la predisposición a experimentarse como competente para afrontar los desafíos de la vida" (p. 41). De acuerdo con los resultados, existe una intrínseca relación entre una óptima autoestima, que favorece el desarrollo de la personalidad, lo cual se evidencia en las relaciones entre estudiantes.

Conclusiones

Después de realizar una revisión teórica teniendo en cuenta diferentes autores, se puede afirmar que las habilidades sociales para la vida, son capacidades aprendidas por medio de un entrenamiento, imitación y moldeamiento a lo largo del ciclo vital, que son usadas para poder enfrentar las problemáticas de la vida diaria y poder solucionarlas de manera adecuada en los diferentes contextos en los que se desempeña el niño o el adolescente, tanto a nivel personal, como familiar y en su relación con pares.

Las habilidades sociales para la vida poseen un alto impacto en cada etapa del ciclo vital, destacando la etapa de la infancia en la cual se adquiere las bases principales para su posterior desarrollo en la adolescencia.

En cuanto a su uso práctico, las habilidades se ven influenciadas en aspectos sociales y relacionales que posibilitan el desarrollo personal y profesional de quienes las poseen.

Referencias

Adler, R. y Marquardt, J. (2005). *Comunicación organizacional. Principios y prácticas para negocios y profesio-*

- nes (8.ª ed.). México: McGraw-Hill.
- Andrade Acevedo, M. (2014). *Implementación de estrategias lúdicas para el desarrollo y fortalecimiento de habilidades sociales en niños y niñas de 9 a 12 años en situación de desplazamiento de la Fundación Nacional Batuta en Arauca* (Trabajo de Especialización). Universidad Nacional Abierta y a Distancia. Recuperado de <https://repository.unad.edu.co/handle/10596/3484>
- Avendaño Ortiz, H.K. (2014). *La comunicación asertiva como ventaja competitiva* (Ensayo). Universidad Militar Nueva Granada. Recuperado de <https://repository.unimilitar.edu.co/bitstream/handle/10654/11994/La%20Comunicacio%CC%81n%20Asertiva%20como%20ventaja%20Competitiva.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Bandura, A. (1987). *Pensamiento y Acción, fundamentos sociales*. Madrid, España: Martínez Roca Editores.
- Caballo, V. (2007). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales* (7.ª ed.). Madrid, España: Siglo XXI de España Editores S.A.
- Cárdenas, V.E. (2017). *Autoestima y relaciones interpersonales en estudiantes de quinto grado de secundaria de una institución educativa en San Juan de Lurigancho, 2016* (Tesis de Maestría). Universidad César Vallejo. Perú. Recuperado de <http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/UCV/5865?show=full>
- Cardozo, G., Dubini, P., Garaigordobil, M., Fantino, I. y Ardiles, R. (2012). Habilidades para la Vida en adolescentes: Factores Predictores de la Empatía. *Anuario de Investigaciones de la Facultad de Psicología*, 1(1), 83-93.
- Contini, N. (2009). Las habilidades sociales en la adolescencia temprana. Perspectivas desde la psicología positiva. *Psicodebate, Psicología Cultura y Sociedad*, 9, 45-64. Doi: 10.18682/pd.v9i0.407
- Denham, S. y Couchoud, E. (1990). Young preschoolers' understanding of emotions. *Child Study Journal*, 20(3), 171-192.
- Fernández-Berrocal, P. y Ruiz, D. (2008). La inteligencia emocional en la educación. *Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa*, 15(6), 421-436.
- Flores, E., García, M.L., Calsina, W.C. y Yapuchura, A. (2016). Las habilidades sociales y la comunicación interpersonal de los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano. *Comunicación*, 7(2), 5-14.
- Garaigordobil, M. (2001). Intervención con adolescentes: impacto de una experiencia en la asertividad y en las estrategias cognitivas de afrontamiento de situaciones sociales. *Psicología Conductual*, 9(2), 221-246.
- Gutiérrez, M. y Expósito, J. (2015). Autoconcepto, dificultades interpersonales, habilidades sociales y conductas asertivas en adolescentes. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 26(2), 46-58.
- Hinojo, F. y Fernández, F. (2002). Diseño de un programa formativo para la mejora de las habilidades sociales en personas mayores. *Pedagogía Social, Revista Interuniversitaria*, 9, 309-319.
- Kelly, J. A. (1987). *Entrenamiento de las habilidades sociales* (8.ª ed.). Bilbao, España: Desclée de Brouwer.
- Lacunza, A. y Contini, N. (2011). Las habilidades sociales en niños y adolescentes: su importancia en la prevención de trastornos psicopatológicos. *Fundamentos en Humanidades*, 23(1), 159-182.
- Lazarus, R.S. y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona, España: Martínez Roca Editores.
- Mantilla, L. y Chahín, I. (2006). *Habilidades para la vida. Manual para aprenderlas y enseñarlas*. Bilbao, España: Edex Editorial.
- Michelson, L., Sugai, D.P., Wood, R.P. & Kazdin, A.E. (1983). *Social skills assessment and training with children*. New York: Springer Science & Business Media.
- Montoya, I. y Muñoz, I. (2009). Habilidades para la Vida. *Compartim, Revista de Formació del Professorat*, No. 4.
- Nosnik, A. (2005). *Culturas organizacionales. Su origen, consolidación y desarrollo*. España: Gesbiblo, S.L.
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (1993). Enseñanza en los colegios de las habilidades para vivir. Recuperado de http://centroderecursos.alboan.org/ebooks/0000/0148/Ense%C3%B1anza_en_los_colegios_de_las_habilidades_para_la_vida.pdf.
- Peres Arenas, M.X. (2008). *Habilidades sociales en adolescentes institucionalizados para el afrontamiento a su entorno inmediato* (Tesis Doctoral). Universidad de Granada, UGR. España. Recuperado de <https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/2093/17705381.pdf;jsessionid=2B3E879C-2B008164E16317536F88900C?sequence=1>
- Silva Moreno, F. y Martorell Pallás, M. (2018). *BAS 1 y 2 Bateria de Socialización (para profesores y padres). Manual* (6.ª ed.). Madrid, España: Editorial TEA.
- Torres, M. (2014). *Las habilidades sociales. Un programa de intervención en Educación Secundaria Obligatoria* (Tesis de Maestría). Universidad de Granada. Recuperado de https://masteres.ugr.es/psicopedagogica/pages/info_academica/trabajo_fin_de_master/tfmhabilidades sociales/