



Habilidades para la vida y autoestima en estudiantes universitarios

Cecilia Sarahi de la Rosa Vazquez^a

Como citar este artículo:

de la Rosa-Vazquez, C. S. Habilidades para la vida y autoestima en estudiantes universitarios. *Eirene Estudios De Paz Y Conflictos*, 7(13). <https://doi.org/10.62155/eirene.v7i13.280>

Recibido:

20 de marzo 2024

Aprobado:

30 de mayo 2024

^aORCID: <http://orcid.org/0000-0001-9440-4513>

Universidad Autónoma de Coahuila. Saltillo, Coahuila, México.

Doctora en Métodos Alternos de Solución de Conflictos por la Universidad Autónoma de Nuevo León. Miembro del Sistema Nacional de Investigadores e Investigadoras, nivel I. Línea de investigación para la paz y habilidades para la vida. Profesora Investigadora en el Centro de Investigación e Innovación Científica y Tecnológica de la Universidad Autónoma de Coahuila. Correo electrónico: ceciliarosa@uadec.edu.mx

Habilidades para la vida y autoestima en estudiantes universitarios

Life skills and self-esteem in university students

Resumen

El objetivo del estudio fue examinar la relación que existe entre las habilidades para la vida (comunicación y resolución de conflictos) y la autoestima en estudiantes universitarios mexicanos de la carrera en trabajo social. Por lo que se encuestó a 179 estudiantes. Se realizó un análisis de correlación a un nivel de significancia $p \leq .010$ entre los factores de habilidades sociales con autoestima. Se encontraron correlaciones positivas y negativas, en donde se evidencia que a medida que los adolescentes les cuesta más trabajo iniciar conversaciones con los demás se sentirán menos satisfechos consigo mismos (-.302**), sentirán que no sirven para nada (.336**), no sentirán que son personas dignas de aprecio (-.220**), al contrario de que si son buscados para ser mediadores ante una pelea pensarán que tienen cualidades buenas (.288**), sentirán que pueden hacer las cosas bien (.276**) y tendrán motivos para sentirse orgullosos de si mismos (.229**). Por lo que desarrollar programas de resolución de conflictos y habilidades de comunicación en estudiantes universitarios podría aumentar la autoestima de los jóvenes y la paz en la sociedad.

Palabras clave: habilidades para la vida, resolución de conflictos, autoestima, estudiantes y trabajo social.

Abstract

The objective of the study was to examine the relationship between life skills (communication and conflict solution) and self-esteem in Mexican university students of the career in social work for the strengthening of more peaceful societies. So 179 students were surveyed. A correlation analysis was performed at a $p \leq .010$ significance level among social skills factors with self-esteem. Positive and negative correlations were found, where it is evidenced that as adolescents find it more difficult to initiate conversations with others, they will feel less satisfied with themselves (-.302**), they will feel that they are useless (.336**), they will not feel that they are people worthy of appreciation (-.220**), so if they are wanted to mediate a fight they will think they have good qualities (.288**), they will feel that they can do things well (.276**), and they will have reason to be proud of themselves (.229**). Therefore, developing conflict resolution and communication skills programs for university students could increase the self-esteem of young people and contribute to peace in the society.

Keywords: life skills, conflict resolution, self-esteem, students and social work.

1. Introducción

Las habilidades para la vida fueron definidas por la Organización Mundial de la Salud (1993, como se citó en Mojarro, 2017) como aquellas destrezas que permiten a los adolescentes la adquisición de aptitudes necesarias para su desarrollo personal y los dotan de herramientas para enfrentar los retos de la vida diaria, para identificarlos se clasifican las siguientes habilidades para la vida:

1. Capacidad de tomar decisiones.
2. Capacidad para resolver problemas.
3. Capacidad de pensar en forma creativa.
4. Capacidad de pensar en forma crítica.
5. Capacidad de comunicarse con eficacia.
6. Capacidad de establecer y mantener relaciones interpersonales.
7. Autoconocimiento.
8. Empatía.
9. Manejo de emociones.
10. Manejo de estrés.

Para comprender mejor estas habilidades la OMS las categorizó en cinco grupos, tomando como referencia a Mojarro (2017) se describen:

1. Capacidad de tomar decisiones y solución de problemas: esta habilidad permite tomar decisiones de forma constructiva y resolver problemas para manejar de forma más eficiente situaciones generadoras de estrés, angustia y desesperación.
2. Pensamiento creativo y crítico: permite pensar de forma crítica, analizar la información y experiencias cotidianas ayudando al adolescente a poder reconocer y evaluar los factores que influyen en sus actitudes y comportamientos.
3. Habilidades de comunicación y de relación interpersonal: lo que se obtiene al estar capacitado en estas áreas es poder relacionarse de forma positiva con las personas, en donde se desarrolla la capacidad de expresión verbal y no verbal. Son también conocidas como las habilidades sociales, han estado relacionadas con el concepto de

competencias sociales o personales y son las más estudiadas por los investigadores.

4. Autoconocimiento y empatía: el autoconocimiento requiere reconocer las fortalezas y debilidades, requisito para obtener una comunicación adecuada que se ve reflejado en relaciones interpersonales satisfactorias, la empatía hace referencia a la capacidad de estar en el lugar del otro para compartir sus sentimientos y poder reaccionar de una forma mas conveniente.
5. Manejo de emociones y manejo de estrés: se refiere al reconocimiento y expresión de las emociones de forma adecuada.

A través de la categorización de las habilidades para la vida es como se comprende la relación de los temas que se está revisando en este artículo: las habilidades de comunicación y la habilidad de resolución de conflictos (ambas habilidades para la vida) y su relación con la autoestima de los estudiantes universitarios.

2. Habilidades sociales o de comunicación

El ser humano es el único en poseer una cultura, la cual se hereda socialmente, desde el primer momento que llega al mundo entra en contacto con su cultura y se va moldeando, una de las partes más importantes del desarrollo es la adolescencia es la identidad en la cual define aspectos de gran importancia para la vida futura, la familia es el primer grupo al que se pertenece, pero a medida que la persona crece se va relacionando con otras personas y se va formando parte de otros grupos, estos grupos aportan seguridad, atención y dignidad al adolescente en un mundo que constantemente le resulta complejo e insensible, la necesidad de tener un grupo de pertenencia y ser aceptado en él define su comportamiento (Bezanilla & Miranda, 2013).

Realizar estudios sobre las habilidades sociales en los estudiantes, específicamente en los universitarios que se encuentran estudiando la profesión de trabajo social es una de las acciones básicas para la mejora continua que impacta de forma positiva o negativa a la sociedad, ya que los trabajadores sociales son los mediadores de situaciones en diferentes ámbitos y sectores de la población, quienes facilitan o entorpecen procesos.

Las habilidades sociales generalmente son subordinadas bajo las habilidades cognitivas o intelectuales, se percibe que el estudiante que obtiene mejores calificaciones es considerado “inteligente” cuando en la realidad las estadísticas señalan que el estudiante con mejores notas escolares no siempre es el más exitoso fuera de un aula escolar, un ejemplo clásico es el estudio realizado en 1962 por un grupo de psicólogos quienes realizaron un seguimiento a los arquitectos más creativos de Estados Unidos, los resultados señalan que uno de los indicadores que más los distinguían eran sus calificaciones variables, obtenían calificaciones de 84 en su promedio, en los trabajos que les interesaban podían obtener 90/100 pero en lo que no les interesaban no tenían la disposición de hacerlos, por lo cual hacerle caso a su curiosidad y motivación les sirvió en su profesión (Grant , 2018).

Pero ¿qué son las habilidades sociales y por qué se le atribuyen beneficios en el desarrollo individual y colectivo del ser humano? Las habilidades sociales son definidas como aquellas capacidades que son necesarias para desempeñar un papel en la comunidad, estas habilidades son las que permiten establecer, mantener y mejorar las relaciones interpersonales empleando la comunicación afectiva para aprender a expresarse y comprender a los demás, ya que permiten tomar decisiones y resolver problemas basándose en conductas asertivas (Velásquez, 2019).

Las habilidades sociales y como estas favorecen la paz en los estudiantes es una cuestión que debe ser estudiada pues actualmente se vive en un mundo en donde cada vez es menos importante el sentir de la persona y cómo afronta sus problemas, centrándose en estudiar los grandes problemas que afectan a la sociedad, dejando de lado el hecho de que si una persona cuenta con las herramientas necesarias para afrontar sus dificultades, el saber controlarlos y la importancia de buscar ayuda a tiempo, fomentará la disminución de la violencia que prevalece. Gracias al paso del tiempo el concepto de paz personal o interna cada vez se ha ido desarrollando más y se refiere a la paz que se encuentra dentro de sí mismo, que solo mediante la introspección es posible lograrla, tomando en cuenta que cuando se tiene paz consigo mismo se puede estar en armonía con los demás (De la Rosa Vázquez & Cabello Tijerina, 2017).

La falta de una gestión positiva de las emociones en las personas, podría ser un factor que provoque vivir episodios de estrés, ansiedad, enfermedades físicas y mentales como

la depresión, especialmente cuando se trata de estudiantes, en específico se menciona a los alumnos de la carrera de Trabajo Social, profesión que requiere el contacto directo con personas vulnerables, situaciones de riesgo y con problemáticas que en ocasiones pueden afectar directamente la salud mental del estudiante o profesionista. Autores como Staniforth (2015) indican que la capacidad para comunicarse adecuadamente con las personas es la base de toda práctica social, por lo que ser conciente de cómo se comunican las diferentes culturas es primordial para ser eficiente en un entorno más global, otro punto sobre la agenda es el desarrollo de la autoconciencia, los trabajadores deben de ser concientes de los mensajes dentro de la comunicación de acuerdo al contexto y principalmente prepararse para todas las situaciones.

En sus inicios la formación del trabajador social era más enfocado al asistencialismo atendiendo a la creación de conocimientos y la mejora de comportamientos que fueran deseables de acuerdo con las normas profesionales de la práctica de trabajo social. aspecto más difícil es la integración de los aspectos cognitivos y conductuales con el aspecto emocional, por lo que se invierte poco tiempo en explorar y comprender el componente emocional de la profesión de trabajo social, lo que sugiere es identificar las necesidades de capacitación que sean relevantes dentro de la profesión (Giurgiu & Marica, 2013). Es a partir de aquí, que surge la necesidad de estudiar las habilidades sociales presentes en los estudiantes ya que es una profesión que busca un cambio en la sociedad desde los cimientos más básicos que es el propio individuo, y como éste afecta a la sociedad en general.

Cuando una persona tiene un déficit en el desarrollo de sus habilidades sociales, especialmente en estudiantes, puede provocar que la interacción se vuelva cada vez más complicada con el paso del tiempo, pues no se cuentan con las herramientas adecuadas para que el individuo pueda establecer una línea de comunicación sana, en donde pueda expresar su sentir sobre las cosas, además de volverse retraído, tímido e incluso comenzar a desarrollar ansiedad y depresión (Ortiz & Giraldo, 2009).

Las habilidades sociales son un conjunto de conductas y capacidades que se manifiestan en situaciones interpersonales que ayudan a resolver problemas de manera asertiva, buscan empatar con las normas sociales sobre lo que está bien o lo que está mal, y que favorecen

a que la persona pueda expresarse, comprender los problemas y necesidades de los demás, interactuar de manera respetuosa, satisfactoria en entornos conocidos y desconocidos, sin embargo, cada vez son más las personas a las que no les interesa el sentir de los demás, se percibe solo buscan la satisfacción personal sin importar a quien afecten en su camino, siendo desconsiderados y poco tolerantes con sus semejantes.

Este tipo de afirmaciones se encuentran fundamentadas en estudios en donde se evidencia que las habilidades sociales tienen beneficios. Uno de esos estudios es el que se realizó a 66 pacientes con esquizofrenia. El programa de capacitación consistió en enseñarle sobre habilidades conversacionales y de asertividad, después se procedió a evaluarlos. Los resultados indicaron que capacitar en habilidades sociales es efectivo, ya que los individuos mejoran, al igual que la autoestima en pacientes hospitalizados (Seo, Ahn, Byun, & Kim, 2007), por lo que si estos resultados son favorables en personas con enfermedades como la esquizofrenia, sería interesante conocer los resultados en las persona sin esta enfermedad. La relevancia de las habilidades es un hecho clave en la prevención de problemas de salud como lo es el suicidio, así lo indicó una investigación realizada en Alaska, en donde se encontró que las conversaciones comunitarias son una estrategia para la prevención del suicidio en las comunidades rurales indígenas (Wexler y otros, 2022).

Otro estudio similar, en donde se realizó una capacitación en habilidades sociales para disminuir la agresión física y verbal y el aumento de autoestima en adolescentes varones de la ciudad de Teherán, se trabajó con un grupo experimental que recibió capacitación sobre habilidades sociales durante 12 sesiones de 60 minutos en un mes, evidenció que el entrenamiento en habilidades sociales no contribuyó a la disminución de la agresión física, pero si disminuyó significativamente la agresión verbal en los adolescentes, tampoco encontraron que aumentara la autoestima de los hombres (Babakhani, 2011).

Respecto al mismo tema, se evaluó a 121 universitarios voluntarios para analizar la relación de habilidades sociales y la autoestima, ansiedad social, locus de control, soledad y bienestar. En los resultados se encontró una relación positiva entre las habilidades sociales y la autoestima, por el contrario, una relación negativa con la ansiedad social y la soledad. Como contradicción se evidenció que las habilidades sociales no estaba relacionada con el

locus control y la medida de bienestar general, sin embargo todas compartían una relación con la autoeficacia social (Riggio, Throckmorton, & DePaola, 1990).

Una investigación a estudiantes con problemas para aprender sobre matemáticas tuvo como objetivo examinar la efectividad de la capacitación sobre habilidades para la vida, autoestima y habilidades de comunicación, para lo cual se realizó un estudio cuasi-experimental a 40 alumnos de primaria en la ciudad de Ardebil para entrenarlos en 8 sesiones de una hora en aptitudes para la vida. Los resultados mostraron que la capacitación para habilidades en la vida aumentaron la autoestima y las habilidades de comunicación, por lo que se concluyó que enseñar sobre aptitudes para la vida diaria puede aumentar positivamente la autoestima y la comunicación en los estudiantes (Kazemi, Momeni, & Abolghasemi, 2014). Otro estudio similar sobre habilidades para vida específicamente sobre el control de la ira y su relación con la felicidad y la autoestima en estudiantes de secundaria de la escuela Shahed en Tonekabon, en donde se realizó un estudio a 200 niñas, los resultados evidenciaron que la enseñanza en habilidades para la vida es un elemento eficaz para aumentar la autoestima (Vatankhah, Daryabari, Ghadami, & KhanjanShoeibi, 2014).

Sobre el mismo tema se estudio a 160 estudiantes de la ciudad de Karaj. Se buscaba identificar la eficacia en el entrenamiento en habilidades para la vida en adolescentes, por lo que se eligieron más de 80 temas para después aplicarles un cuestionario sobre autoestima. Los resultados indicaron que la capacitación para la vida activa produjo un aumento significativo en la autoestima del grupo al que se le capacitó, en contraste con el grupo de control al que no se le capacitó (Maryam, Davoud, Zahra, & somayeh, 2011). Otro estudio realizado para investigar acerca de las habilidades en comunicación y su eficacia sobre el autoconcepto, la autoestima y la asertividad en las alumnas de secundaria de la ciudad de Rasht, en el cual se hizo un seguimiento por un año a 40 estudiantes que fueron entrenadas en 8 sesiones cada uno de 90 minutos, una vez por semana, al finalizar los resultados evidenciaron que hay una diferencia significativa entre el grupo experimental y el de control (Vatankhah, Daryabari, Ghadami, & Naderifar, 2013).

Al reflexionar sobre los estudios sobre las habilidades sociales, es evidente los beneficios que proporciona entrenar y capacitar a los estudiantes adolescentes y jóvenes, la relación que existe entre estar capacitado con habilidades de comunicación y el aumento de la autoestima.

3. Habilidades de resolución de conflictos

La capacidad de comunicarse de forma adecuada y resolver conflictos es una habilidad crítica que ha sido identificada dentro del modelo basado en sistemas. El reconocimiento de la importancia de las habilidades críticas ha sido identificado para algunas profesiones como el área de la salud, en donde ha sido designada como una habilidad interpersonal y de comunicación básica para los residentes, sea la especialidad que sea. Es igual de necesaria para el buen desempeño laboral, conscientes de que, en muchas de las ocasiones, los trabajadores del sector salud pueden, o no, desarrollar estas habilidades. Debido a que en las asignaturas educativas no las trabajan y enseñan en lo absoluto, se opta por la promoción de cursos y capacitaciones para que los alumnos puedan adquirir herramientas que favorezcan su desempeño (Itri, Yacob, & Mithqal, 2017).

Estudios en el sector salud sobre estudiantes de enfermería enfatizan las premisas anteriormente señaladas. Las investigaciones indican que el trabajo remunerado dota de habilidades de comunicación interpersonal, como la escucha activa, estar presente para interactuar de forma adecuada, además de gestionar las emociones, por lo que es hasta la experiencia laboral en donde se pueden desarrollar este tipo de habilidades que no se enseñan en las aulas de escuela. Por esta razón el estudio concluye que es relevante tener a consideración la necesidad de que los estudiantes que realizan algún tipo de trabajo sea remunerado, ya que este se relaciona de forma positiva con el aumento en las habilidades interpersonales (Crawford et al., 2020). Otra investigación dentro el mismo sector de la salud, realizó un experimento en donde adquirió un módulo de razonamiento clínico, el cual aumentó la confianza en los estudiantes y proporcionó la oportunidad para que se desarrollaran habilidades de comunicación (Kelly, Surjan, Rinks, & Warren-Forward, 2020). Estrategias generadas por el sector de la salud también vinculan a la profesión

de trabajo social, sobre todo sugiriendo la necesidad de desarrollar experiencia en la práctica colaborativa interprofesional (IPCP), la cual es básica para generar enfermeros, farmacéuticos y trabajadores sociales preparados para una atención centrada en el paciente (Congdon, Rowe, Pittman, & Goodwin, 2020).

Dentro de la medicina existe un programa especial dedicado al Entrenamiento Experiencial (ETP) específicamente para habilidades de comunicación (CS), el cual tiene como objetivo mejorar la capacidad de los estudiantes para diagnosticar pacientes, por lo que se realizó un estudio a 85 estudiantes que recibieron el entrenamiento y se compararon con un grupo de control que no lo recibió, los resultados indicaron que aquellos que estuvieron en el programa adquirieron una mayor capacidad para explorar a los pacientes que el grupo de control (Moral et al., 2020). Al respecto otros investigadores indican que la alta capacidad de reflexión puede favorecer a mejorar las habilidades de comunicación en la forma de explorar a los pacientes, además de la gestión de emociones y utilizar sentimientos como la empatía, por lo que se sigue enfatizando en la relevancia de fomentar intervenciones educativas para el incremento en la capacidad reflexiva de los estudiantes, específicamente en la observación y escritura detallada, debido a que este tipo de actividades prodría ayudar a los estudiantes a desarrollar competencias de mayor sensibilidad y sentido crítico para comunicar malas noticias (Karnieli-Miller, Michael, Gothelf, Palombo, & Meitar, 2020).

Este tipo de reflexiones y estudios en donde se enfatiza la necesidad real de sectores como el de la salud porque sus estudiantes desarrollen habilidades de comunicación y resolución de conflictos no sólo debería de ser del interés de un ámbito de la sociedad, sino de todas las profesiones especialmente aquellas que tienen énfasis en lo social. Por lo que el aprendizaje profesional de los docentes de niveles básicos así como superiores en temas de comunicación adecuada y resolución de conflictos debería ser un elemento central ya que este favorece a la paz y a una ciudadanía democrática, el diálogo permite a los estudiantes desarrollar herramientas para manejar los conflictos dentro de sus relaciones de forma proactiva (Parker & Bickmore, 2020).

4. Autoestima

Roa (2013) conceptualiza la autoestima como la actitud hacia uno mismo. Significa aceptar ciertas características determinadas tanto antropológicas como psicológicas, respetando otros modelos. Si se contempla como una “actitud” refiere a la forma habitual de pensar, amar, sentir y comportarse consigo misma. Se trata así de la disposición permanente para enfrentarnos con nosotros mismos y el sistema fundamental por el cual ordenamos nuestras experiencias. La autoestima conforma la personalidad, la sustenta y le otorga un sentido y se genera como resultado de la historia de cada persona. No es innata; es el resultado de una larga secuencia de acciones y sentimientos que se van sucediendo en el transcurso del tiempo.

La autoestima tiene una naturaleza dinámica, puede crecer, arraigarse más íntimamente, conectarse a otras actitudes o, por el contrario, debilitarse y empobrecerse. Es una forma de ser y actuar que radica en los niveles más profundos de las capacidades personales, pues resulta de la unión de muchos hábitos y aptitudes adquiridos. Se trata de la meta más alta del proceso educativo, pues es precursora y determinante del comportamiento y dispone para responder a los numerosos estímulos que se reciben (Roa, 2013). Diversas teorías coinciden con que lograr y tener altos niveles de autoestima es muy relevante motivación para el ser humano (Kovach, 2018; Pyszczynski, Greenberg, Solomon, Arndt, & Schimel, 2004; Topçu & Leana-Taşçılar, 2018 como se citó en Hidalgo-Fuentes, 2023).

Para Peñaherrera, Cachón, & Ortiz (2014 como se citó en Voli, 1998) existen 5 componentes básicos de la autoestima: seguridad, identidad, integración, finalidad y competencia.

1. Seguridad: se refiere al sentido de seguridad, es el el indicador básico de la autoestima, solo la persona segura de sí misma y de sus posibilidades se atreve a actuar de manera confiada, tiene suficiente seguridad que es al mismo tiempo un factor de motivación dentro de la labor personal de cada uno. La persona con seguridad manifiesta una abierta comunicación, se siente cómoda asumiendo riesgos y buscando alternativas, tiene relación de confianza con los demás, acepta y comprende el significado de las directrices etc.

2. Identidad: es la “definición de sí mismo”, esta identidad comporta una especificidad referida al campo de actividad, les permite reconocerse, ser reconocidos en una relación de identificación y de diferenciación.
3. Integración: se refiere a sentirse integrante de un grupo familiar, de amigos, de trabajo etc. y que se aporta algo al mismo, por lo que es de gran importancia para la persona, pues de la forma en que se relaciona depende en gran parte como se desarrollan la seguridad, autoconcepto y motivación. La persona con sentido de pertenencia comprende el concepto de colaboración, contribución, participación y amistad, demuestra sensibilidad y comprensión hacia los demás, se siente cómodo en los grupos y demuestra características sociales positivas y abiertas.
4. Finalidad o Motivación: las personas actúan en general con base en las motivaciones que hacen que las actuaciones parezcan oportunas, necesarias o inevitables, cuando se consiguen crear nuevas motivaciones para modificar algún comportamiento determinado en general, se hace lo necesario para conseguirlo.
5. Competencia: El sentirse competente forma parte de la conciencia de la propia valía e importancia, por lo que aumentar esta competencia de forma continua es una decisión de cada uno en función de su propia autoestima.

La autoestima es un aspecto muy importante de la personalidad, del logro de la identidad y de la adaptación a la sociedad. Es decir, es el grado en que los individuos tienen sentimientos positivos o negativos acerca de sí mismo y de su propio valor, es la capacidad que tiene la persona de valorarse, amarse, apreciarse y aceptarse. Este concepto está relacionado con muchas formas de conducta. Las personas con una autoestima elevada suelen reportar menos emociones agresivas, negativas y menos depresión que las personas con una autoestima baja (Martínez, 2018). Por lo que la autoestima baja en estudiantes universitarios está asociada con una clase baja y altas tendencias materialistas para de alguna forma poder compensar su baja autoestima (Li, Lu, Xia, & Guo, 2018).

Un estudio realizado en estudiantes para analizar la influencia de la autoestima y la atención de los alumnos en su rendimiento académico, indica que la autoestima parece desempeñar un rol moderador entre las habilidades cognitivas y el rendimiento académico.

Esto quiere decir que la relación que existe entre la autoestima y la atención de los alumnos puede explicar su rendimiento académico (Cid-Sillero, Pascual-Sagastizabal, & Martínez-de-Morentin, 2020). Al respecto otro estudio indica que la autoestima baja y la disfuncionalidad familiar son indicadores de riesgo para el rendimiento escolar bajo (Gutiérrez-Saldaña, Camacho-Calderón, & Martínez-Martínez, 2007). Otro hallazgo señala que la autoestima disminuye a medida que aumenta la edad por lo que se sugiere que la comunidad académica y la familia deben trabajar en conjunto en beneficio de un buen nivel de autoestima en los adolescentes (González, Ramírez, & Martínez, 2012).

Otra investigación en jóvenes de 18 a 31 años de centros de enseñanza superior universitaria evidenciaron que la dependencia emocional se relaciona negativamente con la autoestima y positivamente con comportamientos ansioso-depresivo por lo que sería predictora de las mismas (Urbiola, Estévez, Iruarrizaga, & Jauregui, 2017). Estudiar la autoestima en los jóvenes es una acción de urgencia debido a la influencia y el riesgo que representa en la toma de decisiones de los estudiantes, así lo evidencia una investigación en las cuales se vinculan correlaciones de tipo negativas con la autoestima y el riesgo suicida, es decir que la autoestima es una variable principal relacionada con el riesgo suicida (Montes-Hidalgo & Tomás-Sábado, 2016). Otros autores indican que la autoestima es relevante en todos los aspectos de la vida, considerada una necesidad básica, suma seguridad personal y es un factor protector ante comportamientos de riesgo (José Muñoz-París & del Mar Ruiz-Muñoz, 2008).

La autoestima se encuentra relacionada con la crianza, eso lo indicó un estudio realizado en Japón a 284 estudiantes universitarios, en donde los resultados evidenciaron que un estilo óptimo de crianza parental se relaciona con disposiciones de pensamiento crítico. Esto es más elevado comparado con la restricción afectiva y la falta de vinculación con los padres, por lo que este tipo de hallazgos indican a los padres una ruta de crianza para el desarrollo del pensamiento crítico en sus hijos (Wang, Nakamura, & Sanefuji, 2020). No solamente la crianza tiene relación con la autoestima, también lo es practicar yoga, un estudio realizado a 40 estudiantes universitarios, 20 para grupo de experimento y 20 de control, en donde se les entrenó en yoga nidra 2 sesiones por semana durante 8 semanas, lo que evidenció una

disminución significativa de estrés en comparación con el grupo de control, se concluyó el aumento significativo de la autoestima en personas que realizan yoga (Dol, 2019). Otra investigación indica los efectos beneficiosos que tiene la atención plena en la mejora de la autoestima, no solamente la eleva sino también frena las tendencias impulsivas y de comportamiento (Dhandra, 2020).

Son diversas las acciones que han enfocado para el desarrollo de la paz en las sociedades, uno de los más actuales son los Objetivos de Desarrollo Sostenible, líderes a nivel mundial adoptaron 17 objetivos en su agenda para cumplirse en los próximos 15 años (Naciones Unidas, 2015a). Este artículo se encuentra relacionado al punto número 16 de los Objetivos de Desarrollo sostenible, el cual hace referencia a la promoción de sociedades, justas, pacíficas e inclusivas es de donde se parte para desarrollar una serie de estrategias que den seguimiento al cumplimiento de las metas establecidas específicamente a las que abordan los puntos 16.1 la cual hace referencia a la reducción de todas las formas de violencia (Naciones Unidas, 2015b).

Son la enseñanza de las habilidades para la vida las que brindan la posibilidad de atacar la violencia en las relaciones interpersonales, lo cual generaría la creación de convivencias más armoniosas y pacíficas. Al respecto se han realizado proyectos interesantes como el de “estudiantes por la paz”, un estudio de tres años el cual fue diseñado para evaluar una intervención en jóvenes de sexto, séptimo y octavo grado escolar del estado de Texas, en general los resultados evidenciaron que la población requiere de intervenciones para prevenir la violencia (Kelder et al., 1996). Otro ejemplo en pro de la paz fue una investigación realizada para determinar el impacto del Programa de Educación para la Paz aplicado a 25 estudiantes universitarios que tomaron el curso de educación para la paz de forma voluntaria, los resultados identificaron diferencias significativas en los puntajes de sensibilidad intercultural y de interacción de los participantes antes y después de la prueba, también se encontró que no hubo diferencias significativas en el tema de respeto por las diferencias culturales (Arslan, Günçavdı, & Polat, 2015).

5. Metodología

El objetivo del estudio fue examinar la relación que existe entre las habilidades sociales y la autoestima en estudiantes mexicanos que cursan actualmente la carrera de trabajo social. El diseño de la investigación fue de corte cuantitativo, con diseño ex post facto de tipo transversal y con alcance correlacional. La muestra fue de tipo no probabilística, por conveniencia, debido a la situación de pandemia, el cuestionario se aplicó durante el segundo semestre del 2020, vía internet, mediante una serie de preguntas elaboradas en Google form. Se encuestó a 179 estudiantes de la licenciatura en trabajo social en su mayoría del campus Saltillo de la Universidad Autónoma de Coahuila (45.5%) y de otros estados de la república mexicana con edades que oscilan entre los 16 años a los 27 años en su mayoría ($M=24.6$, $DE=7.13$).

La técnica utilizada fue la encuesta, por lo que se dividió en tres apartados: para caracterizar a la población de estudio se utilizó un apartado de datos demográficos conformado por diez ítems, el segundo apartado fue el cuestionario de la escala de autoestima de Rosenberg (1965), la cual consta de 10 ítems, cinco enunciados redactados de forma positiva y cinco de forma negativa, para determinar autoestima elevada, media o baja. Las opciones de respuestas son cuatro que van desde: totalmente en desacuerdo a totalmente de acuerdo, su índice de fiabilidad de 0.92, la cual tiene como propósito evaluar la autoestima en personas a partir de los 12 años de edad y por último el cuestionario de habilidades sociales de Oliva y otros (2011) con un total de 12 ítems en donde se evalúan tres indicadores: habilidades comunicativas (cinco ítems), asertividad (tres ítems) y habilidades de resolución de conflictos (cuatro ítems), con una fiabilidad de .69 y con respuestas que varían desde totalmente falsa a totalmente verdadera.

El procedimiento para llevar a cabo el levantamiento de datos, en un inicio, se tenía la autorización para encuestar a toda la población de la facultad de trabajo social campus Saltillo, pero debido a la contingencia del virus Covid-19 fue imposible realizar el levantamiento presencial debido a la cancelación de clases en las aulas, por lo que el cuestionario tuvo que ser codificado en un formulario digital y empezó a ser distribuido por la red. El sistema fue complicado debido a la apatía de los estudiantes a quienes se les enviaba el cuestionario

vía facebook, whatsapp pero no lo contestaban, por lo que se optó por compartir el link en grupos de trabajo social de toda la republica mexicana, abriendo así la posibilidad de que más estudiantes de toda la pudieran contestar.

Para el análisis de los datos se procedió al vaciado de la información en el paquete estadístico SPSS versión 24, se describió a la población de estudio a partir de las características demográficas, posterior se realizó un análisis de correlación a un nivel de significancia $p \leq .010$ entre los factores de habilidades sociales con autoestima.

6. Resultados

Dentro del análisis descriptivo (tabla 1) se encontró que de los participantes que se encuestaron, 92.2% son mujeres y 7.8% son hombres, de los cuales la mayoría tiene entre 16 y 21 años de edad (46%) y cursan el cuarto año de la carrera en trabajo social (33%). Sobre los estados de residencia, la mayoría vive en Coahuila (45.5%) seguidos por Ciudad de México (15.6%) entre otros con menor representatividad. La mayoría de los estudiantes vive con su papa y mamá (49.7%), de los cuales el 57% del estado civil de sus padres están casados. Sobre las preferencias sexuales de los entrevistados el 87.2% señaló que es heterosexual, no fuma (85.5%), no consume drogas (95.5%) y no consume alcohol (62%).

Tabla I. Análisis de frecuencia y porcentaje de datos sociodemográficos

		f	%
Edad de los participantes	16 a 21 años	84	46.9
	22 a 27 años	56	31.3
	28 a 33 años	15	8.4
	34 a 39 años	12	6.7
	40 a 45 años	10	5.6
	46 a 51 años	1	0.6
	51 a 60 años	1	0.6

Año que cursan			
1 año de la carrera	21	11.7	
2 años de la carrera	36	20.1	
3 años de la carrera	57	31.8	
4 años de la carrera	59	33	
5 años de la carrera	6	3.4	

En el análisis de alcance correlacional se encontraron correlaciones significativas a un nivel de significancia de $p \leq .010$ (tabla 2), de tipo positivas y negativas entre el indicador de habilidades comunicativas o relacionales con el indicador de autoestima, evidenciando que, en la medida que los adolescentes indicaron que les es difícil empezar una conversación con alguien que no conocen, se sentirán menos satisfechos consigo mismos (-.302), sentirán que no sirven para nada (.336), creerán que no tienen muchas cualidades buenas (-.371), pensarán que no pueden hacer las cosas bien como otras personas (-.290), no sentirán motivos para sentirse orgullosos (-.355), se sentirán más inútiles (.245), pensarán que no son personas dignas de aprecio (-.220), sentirán que son fracasados (.270) y tendrán una actitud no positiva hacia sí mismos (-.257).

Tabla II. Análisis de correlación del indicador de habilidades comunicativas o relacionales con el indicador de autoestima

	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P9	P10
Me cuesta empezar una conversación con alguien que no conozco	-.302	.336	-.371	-.290	-.355	.245	-.220	.270	-.257
Me cuesta trabajo invitar a un conocido/a una fiesta, al cine, etc.			-.233	-.218	-.245				

Nota: correlacional a un nivel de significancia $p \leq .010$

P1= En general, estoy satisfecho conmigo mismo; P2=A veces pienso que no sirvo absolutamente para nada; P3=-Creo tener varias cualidades buenas; P4=Puedo hacer las cosas tan bien como la mayoría de las personas; P5=Creo que tengo muchos motivos para sentirme orgulloso/a; P6=A veces me siento relativamente inútil; P7=Siento que soy una persona digna de estima o aprecio, al menos en igual medida que los demás; P9=Tiendo a pensar que en conjunto soy un fracaso; P10=Tengo una actitud positiva hacia mí mismo/a.

Al analizar el indicador de habilidades de resolución de conflictos con el indicador de autoestima (tabla 3) se encontraron las siguientes correlaciones. A medida que los adolescentes señalaron que son buscados para ayudar entre las peleas de amigos, sentirán que pueden hacer las cosas muy bien como la mayoría de las personas (.225), pensarán que son personas dignas de aprecio y estima (.198). Entre mas suelen mediar los problemas entre sus compañeros se sentirán más satisfechos consigo mismos (.285), menos pensarán que no sirven para nada (-.273), pensarán que tienen cualidades buenas (.288), sentirán que pueden hacer las cosas tan bien como la mayoría de las personas (.276), se sentirán con motivos para sentirse orgullosos de si mismos (.229), sentirán que son merecedores de aprecio (.255), menos tendrán pensamientos que son fracasados (-.207) y su actitud hacia si mismos será más positiva (.329). Por último, los adolescentes señalaron que en la medida que fueron empáticos al momento de un problema poniéndose en el lugar del otro para solucionar problemas, más satisfechos se sintieron consigo mismos (.228), pensaron que pueden hacer las cosas muy bien como los demás (.209), sintieron motivos para sentirse orgullosos (.283), pensaron que son dignas de aprecio (.197) y su actitud consigo mismos fue más positiva (.195).

Tabla III. Análisis de correlación del indicador de habilidades de resolución de conflictos con el indicador de autoestima.

	P1	P2	P3	P4	P5	P7	P9	P10
Cuando dos amigos/as se han peleado suelen pedirme ayuda				.225		.198		
Suelo mediar en los problemas entre los compañeros/as	.285	-.273	.288	.276	.229	.255	-.207	.329
Cuando tengo un problema con otros chico/a me pongo en su lugar y trato de solucionarlo	.228			.209	.283	.197		.195

Nota: correlacional a un nivel de significancia $p \leq .010$

P1= En general, estoy satisfecho conmigo mismo; P2=A veces pienso que no sirvo absolutamente para nada; P3=-Creo tener varias cualidades buenas; P4=Puedo hacer las cosas tan bien como la mayoría de las personas; P5=Creo que tengo muchos motivos para sentirme orgulloso/a; P7=Siento que soy una persona digna de estima o aprecio, al menos en igual medida que los demás; P9=Tiendo a pensar que en conjunto soy un fracaso; P10=Tengo una actitud positiva hacia mí mismo/a.

7. Conclusiones

El estudio realizado a estudiantes universitarios de la carrera de trabajo social evidencia la relación que existe en las habilidades para vida específicamente en las habilidades de comunicación y de resolución de conflictos con la autoestima, en la medida que las y los estudiantes desarrollen estas habilidades se sentirán más satisfechos consigo mismos, de la forma contraria entre menos se consideren con una comunicación adecuada van sentirse inútiles.

Es pertinente recordar que las respuestas que arroja el estudio, en su mayoría son de mujeres universitarias, en contraste con el estudio señalado por Babakhani(2011) en donde no se encontró que la capacitación en habilidades sociales aumentara la autoestima, pero si en la disminución de la agresión verbal en los adolescentes hombres, a diferencia del estudio presentado por Vatankhah y KhanjanShieibi (2014) en donde muestran que los resultados en la enseñanza de habilidades para la vida es eficaz para aumentar la autoestima de las niñas. Por lo que en próximos estudios sería interesante realizar un análisis de tipo comparativo por sexos para conocer si existen diferencias significativas entre hombres y mujeres. En este estudio fue imposible realizar la prueba, debido a la falta de equilibrio en la muestra y las preferencias de tipo femenino para la elección de la carrera de trabajo social.

Los resultados encontrados sobre la relación que existe entre las pocas habilidades de comunicación que hacen sentirse con menor satisfacción a los alumnos y una actitud no positiva sobre ellos mismos, se apoyan en los estudios encontrados por Ortiz y Giraldo (2009) en donde señala que el déficit de las habilidades sociales, específicamente en los estudiantes propicia el volverse retraído, tímido e incluso poder desarrollar ansiedad y depresión.

Los beneficios que las habilidades sociales tienen en la autoestima según Seo y Kim (2007); la relación positiva que existe entre habilidades sociales y autoestima de Riggio y Depaola (1990); la enseñanza en aptitudes para la vida diaria y el aumento positivo en la autoestima y la comunicación en estudiantes de Kazemi y Abolghasemi (2014), así como otras de las investigaciones que se mencionaron coinciden con los resultados positivos de la relación entre las habilidades sociales y la autoestima que fueron encontrados dentro de esta investigación.

Un hallazgo interesante fue que cuando los alumnos obtienen el reconocimiento de su entorno social al ser seleccionados para mediar conflictos ajenos, los indicadores de alta autoestima se hacen presentes, sintiéndose orgullosos de si mismos. Por lo que la enseñanza en habilidades de mediación en los alumnos podría ser una buena estrategia para mejorar la autoestima de los estudiantes. Así como el favorecer el aumento de la autoestima como una meta primordial de las escuelas y Universidades, específicamente por las consecuencias positivas que atrae consigo, como lo son: evitar emociones negativas, depresión y riesgo suicida en los jóvenes.

Se sugiere favorecer el trabajo de práctica remunerado dentro de las escuelas de trabajo social desde semestres tempranos, para fomentar el aumento de las habilidades interpersonales, así como actividades que inciten a la observación constante, la reflexión y escritura detallada para mejorar habilidades de comunicación dentro de los estudiantes.

Las limitaciones que se tuvieron en la investigación fue la muestra, ya que se tenía planeado encuestar a toda la población de una facultad en específico, pero ante la contingencia causada por el COVID-19 los estudiantes en confinamiento presentaron apatía para contestar el cuestionario digital. Otro de los aspectos para mejorar en próximas investigaciones es tratar de equilibrar la muestra respecto al género como ya se indicó.

Se resalta y se coloca en la agenda la importancia de la capacitación a los profesores universitarios, para que reciban entrenamiento certificado en habilidades comunicativas y de resolución de conflictos, y que puedan contribuir a una educación integral que enseñe a los alumnos habilidades que faciliten el diálogo y la convivencia pacífica entre los compañeros. Por lo que se incita al fomento de programas que entrenen en habilidades para la vida, en específico para resolución de conflictos y habilidades comunicativas en estudiantes universitarios, lo cual a través de la literatura y la investigación empírica se evidencia la relación de la autoestima en los jóvenes con conductas de riesgo.

Es importante el trabajo en conjunto entre familia y escuela referente al desarrollo adecuado de la autoestima en los universitarios, la evidencia científica sigue mostrando los beneficios que tiene la crianza óptima en los hijos, la relación positiva entre la vinculación con los padres y sus niveles de comunicación, autoestima y pensamiento crítico. Se proponen para futuras investigaciones estudios sobre el impacto de la mediación en estudiantes

universitarios, la relación entre el aumento de autoestima relacionado con marihuana y tabaco, el impacto de la práctica de actividades de yoga, atención plena en los estudiantes, y explorar el concepto de autoeficacia social.

Trabajos citados

- Arslan, Y., Günçavdı, G., & Polat, S. (2015). The Impact of Peace Education Programme at University on University Students' Intercultural Sensitivity. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 174, 2301-2307. doi:<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.01.891>
- Babakhani, N. (2011). The effects of social skills training on self- esteem and aggression male adolescents. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, 1565-1570. doi:<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.304>
- Bezanilla, J., & Miranda, A. (2013). La familia como grupo social: una re-conceptualización. 17, 60. *Alternativas en psicología*. Obtenido de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-339X2013000200005
- Cid-Sillero, S., Pascual-Sagastizabal, E., & Martínez-de-Morentin, J.-I. (2020). Influencia de la autoestima y la atención en el rendimiento académico del alumnado de la ESO y FPB. *Revista de Psicodidáctica*, 25(1), 59-67. doi:<https://doi.org/10.1016/j.psicod.2019.06.001>
- Congdon, H. B., Rowe, G. C., Pittman, J., & Goodwin, J. (2020). Teaching interprofessional practice skills to nursing, social work and pharmacy students in primary care health centers. *Journal of Interprofessional Education & Practice*, 21, 100373. doi:<https://doi.org/10.1016/j.xjep.2020.100373>
- Crawford, R., McGrath, B., Christiansen, A., Roach, D., Salamonson, Y., Wall, P., & Ramjan, L. M. (2020). First year nursing students' perceptions of learning interpersonal communication skills in their paid work: A multi-site australasian study. *Nurse Education in Practice*, 48, 102887. doi:<https://doi.org/10.1016/j.nepr.2020.102887>
- De la Rosa Vázquez, C., & Cabello Tijerina, P. (2017). Análisis de la tipología de paz del siglo XXI. *Pensamiento Americano*, 10(19), 74. doi:<https://doi.org/10.21803/pensam.v10i19.30>
- Dhandra, T. K. (2020). Does self-esteem matter? A framework depicting role of self-esteem between dispositional mindfulness and impulsive buying. *Journal of Retailing and Consumer Services*, 55, 102135. doi:<https://doi.org/10.1016/j.jretconser.2020.102135>
- Dol, K. S. (2019). Effects of a yoga nidra on the life stress and self-esteem in university students. *Complementary*

- Therapies in Clinical Practice*, 35, 232-236. doi:<https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2019.03.004>
- Grant, A. (2018). *En qué se equivocan los estudiantes que persiguen la nota más alta*. Obtenido de New York Times : <https://www.nytimes.com/es/2018/12/11/espanol/opinion/obsesion-calificaciones.html>
- Giurgiu, L. R., & Marica, M. A. (2013). Professional Values in Social Work Students and Mid-career Practitioners: A Comparative Study. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 76, 372-377. doi:<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.04.130>
- González, I. T. M., Ramírez, V. E., & Martínez, J. W. (2012). Nivel de autoestima de adolescentes escolarizados en zona rural de Pereira, Colombia. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 41(3), 485-495. doi:[https://doi.org/10.1016/S0034-7450\(14\)60024-X](https://doi.org/10.1016/S0034-7450(14)60024-X)
- Gutiérrez-Saldaña, P., Camacho-Calderón, N., & Martínez-Martínez, M. L. (2007). Autoestima, funcionalidad familiar y rendimiento escolar en adolescentes. *Atención Primaria*, 39(11), 597-603. doi:<https://doi.org/10.1157/13112196>
- Hidalgo-Fuentes, S. (2023). El uso problemático del smartphone y la autoestima: un meta-análisis. *Revista Argentina De Ciencias Del Comportamiento*, 15(1), 24-34. <https://doi.org/10.32348/1852.4206.v15.n1.34273>
- Itri, J. N., Yacob, S., & Mithqal, A. (2017). Teaching Communication Skills to Radiology Residents. *Current Problems in Diagnostic Radiology*, 46(5), 377-381. doi:<https://doi.org/10.1067/j.cpradiol.2017.01.005>
- José Muñoz-París, M., & del Mar Ruiz-Muñoz, A. (2008). Nivel de autoestima y correlación con comportamientos de riesgo en alumnos de la Universidad de Almería. *Enfermería Clínica*, 18(2), 70-76. doi:[https://doi.org/10.1016/S1130-8621\(08\)70701-0](https://doi.org/10.1016/S1130-8621(08)70701-0)
- Karnieli-Miller, O., Michael, K., Gothelf, A. B., Palombo, M., & Meitar, D. (2020). The associations between reflective ability and communication skills among medical students. *Patient Education and Counseling*. doi:<https://doi.org/10.1016/j.pec.2020.06.028>
- Kazemi, R., Momeni, S., & Abolghasemi, A. (2014). The Effectiveness of Life Skill Training on Self-esteem and Communication Skills of Students with Dyscalculia. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 114, 863-866. doi:<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.12.798>
- Kelder, S. H., Orpinas, P., McAlister, A., Frankowski, R., Parcel, G. S., & Friday, J. (1996). The Students for Peace Project: A Comprehensive Violence-Prevention Program for Middle School Students. *American Journal of Preventive Medicine*, 12(5, Supplement), 22-30. doi:[https://doi.org/10.1016/S0749-3797\(18\)30233-2](https://doi.org/10.1016/S0749-3797(18)30233-2)
- Kelly, T., Surjan, Y., Rinks, M., & Warren-Forward, H. (2020). Effect of communication skills training on

- radiation therapy student's confidence and interactions during their first clinical placement. *Radiography*. doi:<https://doi.org/10.1016/j.radi.2020.05.015>
- Li, J., Lu, M., Xia, T., & Guo, Y. (2018). Materialism as compensation for self-esteem among lower-class students. *Personality and Individual Differences*, 131, 191-196. doi:<https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.04.038>
- Martínez, J. (2018). Autoestima. Liderazgo y Mercadeo. Obtenido de <https://www.liderazgoymercadeo.co/autoestima/>
- Maryam, E., Davoud, M. M., Zahra, G., & somayeh, B. (2011). Effectiveness of life skills training on increasing self-esteem of high school students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, 1043-1047. doi:<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.203>
- Mojarro L., A. (2017). *Entrenamiento en habilidades para la vida como estrategia para la atención primaria de conductas adictivas*. Obtenido de Psicología Iberoamericana : <https://www.redalyc.org/jatsRepo/1339/133957572008/html/index.html>
- Montes-Hidalgo, J., & Tomás-Sábado, J. (2016). Autoestima, resiliencia, locus de control y riesgo suicida en estudiantes de enfermería. *Enfermería Clínica*, 26(3), 188-193. doi:<https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2016.03.002>
- Moral, R. R., Andrade-Rosa, C., Martín, J. D. M., Barba, E. C., de Torres, L. P., & Martín, D. M. (2020). Effectiveness of a communication skills training program for medical students to identify patients communicative clues. *Patient Education and Counseling*. doi:<https://doi.org/10.1016/j.pec.2020.05.018>
- Naciones Unidas. (2015). *Objetivo 16: Promover sociedades, justas, pacíficas e inclusivas*. Obtenido de Naciones Unidas: <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/peace-justice/>
- Ortiz Castro, S., & Giraldo Guerrero, O. (2009). *Los ámbitos de interacción social en la formación de competencias laborales generales en los estudiantes de la básica secundaria de las instituciones educativas Francisco José de Caldas de Supía y el Llano de Marmato*. Obtenido de <http://biblioteca.clacso.edu.ar/Colombia/alianza-cinde-umz/20130319044331/Tesisomaira.pdf>
- Parker, C., & Bickmore, K. (2020). Classroom peace circles: Teachers' professional learning and implementation of restorative dialogue. *Teaching and Teacher Education*, 95, 103129. doi:<https://doi.org/10.1016/j.tate.2020.103129>
- Peñaherrera, M., Cachón, J., & Ortiz, A. (2014). La autoestima profesional docente y su implicación en el aula. 26, 52-58. MAGISTER. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5589695.pdf>
- Riggio, R. E., Throckmorton, B., & DePaola, S. (1990). Social skills and self-esteem. *Personality and Individual Differences*, 11(8), 799-804. doi:[https://doi.org/10.1016/0191-8869\(90\)90188-W](https://doi.org/10.1016/0191-8869(90)90188-W)

- Roa Garcia, A. (2013). La educación emocional, el autoconcepto, la autoestima y su importancia en la infancia. *Edetania*. ISSN 0214-8560. 44, 241-257.; Estudios y propuestas socio-educativas. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4596298.pdf>
- Seo, J.-M., Ahn, S., Byun, E.-K., & Kim, C.-K. (2007). Social Skills Training as Nursing Intervention to Improve the Social Skills and Self-Esteem of Inpatients with Chronic Schizophrenia. *Archives of Psychiatric Nursing*, 21(6), 317-326. doi:<https://doi.org/10.1016/j.apnu.2006.09.005>
- Staniforth, B. (2015). Communication Skills in Social Work. In J. D. Wright (Ed.), *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences (Second Edition)* (pp. 284-290). Oxford: Elsevier.
- Urbiola, I., Estévez, A., Iruarrizaga, I., & Jauregui, P. (2017). Dependencia emocional en jóvenes: relación con la sintomatología ansiosa y depresiva, autoestima y diferencias de género. *Ansiedad y Estrés*, 23(1), 6-11. doi:<https://doi.org/10.1016/j.anyes.2016.11.003>
- Vatankhah, H., Daryabari, D., Ghadami, V., & KhanjanShoeibi, E. (2014). Teaching how Life Skills (anger control) Affect the Happiness and Self-esteem of Tonekabon Female Students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 116, 123-126. doi:<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.01.178>
- Vatankhah, H., Daryabari, D., Ghadami, V., & Naderifar, N. (2013). The Effectiveness of Communication Skills Training on Self-concept, Self-esteem and Assertiveness of Female Students in Guidance School in Rasht. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 84, 885-889. doi:<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.06.667>
- Velásquez, A., & Lesser, E. (2019). *Habilidades sociales en adolescentes que cursan undecimo grado de educacion media*. Universidad Autonoma del Caribe. Obtenido de https://www.academia.edu/41378220/HABILIDADES_SOCIALES_EN_ADOLESCENTES_QUE_CURSAN_UNDECIMO_GRADO_DE_EDUCACION_MEDIA?auto=download
- Wang, Y., Nakamura, T., & Sanefuji, W. (2020). The influence of parental rearing styles on university students' critical thinking dispositions: The mediating role of self-esteem. *Thinking Skills and Creativity*, 37, 100679. doi:<https://doi.org/10.1016/j.tsc.2020.100679>
- Wexler, L., Schmidt, T., White, L., Wells, C. C., Rataj, S., Moto, R., ... McEachern, D. (2022). Collaboratively Adapting Culturally-Respectful, Locally-Relevant Suicide Prevention for Newly Participating Alaska Native Communities. *Journal for Social Action in Counseling & Psychology*, 14(1), 124–151. <https://doi.org/10.33043/JSACP.14.1.124-151>