

HABILIDADES SOCIALES Y OPTIMISMO EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO

SOCIAL SKILLS AND OPTIMISM IN HIGH SCHOOL STUDENTS

Mateo Ismael Sinaluisa Cordova ^{1*}

¹ Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Técnica de Ambato. Ecuador. ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-6164-0223>. Correo: msinaluisa9671@uta.edu.ec

Mayra Lucia Rodriguez Perez ²

² Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Técnica de Ambato. Ecuador. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0383-998X>. Correo: ml.rodriguez@uta.edu.ec

* Autor para correspondencia: msinaluisa9671@uta.edu.ec

Resumen

Las habilidades sociales son un conjunto de conductas aprendidas que permite comunicarnos de manera más asertiva y desarrollar relaciones interpersonales constructivas, mientras que el optimismo es la tendencia a pensar en la posibilidad de llegar a resultados beneficiosos en un futuro y que ayuda como motivador para enfrentar los problemas. Los objetivos de esta investigación fue determinar la relación entre habilidades sociales y optimismo en estudiantes de bachillerato, valorar el nivel de habilidades sociales, evaluar el nivel de optimismo y comparar el nivel de habilidades sociales según el sexo. Se utilizó un diseño no experimental, con enfoque cuantitativo, de alcance descriptivo-correlacional y de corte transversal, la muestra fue de 100 estudiantes, se aplicó la “Escala de habilidades sociales de Goldstein” y “Life Orientation Test Revised (LOT-R)”. Los resultados obtenidos encontraron que los estudiantes cuentan con un nivel bueno de habilidades sociales, en cuanto a niveles de optimismo se encontró una prevalencia en el nivel bajo, además se considera que hay una diferencia estadísticamente significativa en los niveles de habilidades sociales según el sexo y finalmente se observa la existencia de una correlación positiva baja entre las habilidades sociales y el optimismo, lo que sugiere que las conductas que mejoren la interacción social, aumentará la perspectiva positiva de los adolescentes.

Palabras clave: habilidades sociales; optimismo; estudiantes; adolescentes

Abstract

Social skills are a set of learned behaviors that allow us to communicate more assertively and develop constructive interpersonal relationships, while optimism is the tendency to think about the possibility of

achieving beneficial results in the future and helps as a motivator to face problems. The objectives of this research were to determine the relationship between social skills and optimism in high school students, to assess the level of social skills, to evaluate the level of optimism and to compare the level of social skills according to gender. A non-experimental design was used, with a quantitative approach, descriptive-correlational and cross-sectional scope, the sample was 100 students, the “Goldstein Social Skills Scale” and “Life Orientation Test Revised (LOT-R)” were applied. The results obtained found that the students have a good level of social skills, in terms of levels of optimism there was a prevalence in the low level, it is also considered that there is a statistically significant difference in the levels of social skills according to sex and finally there is a low positive correlation between social skills and optimism, suggesting that behaviors that improve social interaction will increase the positive outlook of adolescents.

Keywords: *social skills; optimism; students; adolescents*

Fecha de recibido: 16/09/2024

Fecha de aceptado: 19/11/2024

Fecha de publicado: 21/11/2024

Introducción

Las habilidades sociales desempeñan un papel importante en la comunicación, siendo una herramienta que se puede aprender desde edades tempranas con el propósito de generar relaciones interpersonales satisfactorias y afrontar las situaciones inmediatas en la convivencia (Escala Sánchez & Pujantell Obiols, 2024), por otro lado, el optimismo es considerado como una variable en la personalidad que mejora el bienestar subjetivo, facilita el ajuste psicológico y tiende a conseguir resultados más beneficiosos en los diferentes ámbitos de vida (Moreno et al., 2012).

La falta de habilidades sociales presenta una serie de dificultades, entre ellas, se destaca el aislamiento social, problemática referida a la carencia de relaciones sociales que genera soledad; según los datos, se considera que, del 5 al 15% de los adolescentes lo padece, al igual que uno entre cuatro adultos mayores, por consiguiente, puede generar efectos negativos tanto en la salud física como mental, asociado a una muerte prematura, la disminución en los resultados educativos e inclusive se asocia a enfermedades como ansiedad, depresión y una mayor tendencia a afecciones cardiovasculares (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2023).

Las habilidades sociales se definen como un conjunto de conductas establecidas en un contexto interpersonal, que engloba sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos, y que se considera un modo de actuar adecuado que respeta la conducta de los demás y resuelve problemas inmediatos (Caballo, 2005). Según Sacaca y Pilco (2022) mencionan que las habilidades sociales son conductas sociales asociados a comportamientos aprendidos e interpersonales que desarrollan tareas de manera competente y eficaz, esto a través de la practica constante en situaciones que se ajusten a los ámbitos de vida. Igualmente, se considera que estas habilidades son destrezas que se aprenden con estímulos sociales y que son vitales para una

interacción adecuada, siendo un gran determinante para desarrollar, establecer y mantener relaciones interpersonales constructivas, convivencias sanas y una ciudadanía activa (Gil, 2020).

Investigaciones previas señalan la importancia de las variables de estudio en adolescentes, así lo demuestra los resultados de Mallitasig Velasco et al. (2024) quienes encontraron que de una población de estudiantes de entre 14 y 15 años, el 53.33% cuenta con un buen nivel de habilidades sociales. Alquina et al. (2023) evidenciaron que los estudiantes de bachillerato contaban con niveles deficientes de habilidades sociales lo que puede generar problemas en su vida adulta. Santa Cruz et al. (2023) mencionan que, en el ámbito educativo, se ha observado que las habilidades sociales no solo mejoran el rendimiento académico, sino que también promueven un entorno escolar más armónico y participativo.

El optimismo se entiende como una disposición cognitiva que influye en la forma en que las personas enfrentan las adversidades, enfocándose en resultados positivos y en la búsqueda de soluciones (Carver & Scheier, 2014). Por su parte, Seligman (1998) lo define como un modo de pensar que involucra la posibilidad de llegar a tener buenos resultados ante alguna situación, considerando un sentido de control personal y la capacidad de encontrar sentido a las experiencias vividas. Así mismo, se considera que el optimismo es un rasgo de personalidad estable que manifiesta expectativas de resultados generales y que tiene similitud con la esperanza (Snyder et al., 1991).

Investigaciones recientes han notado la importancia del optimismo en la población de jóvenes, Richards (2022) encontró que el optimismo tiene gran influencia en el desarrollo de una personalidad resiliente, el cual, funciona como un factor protector que genera herramientas para el manejo de situaciones adversas, tanto en el ámbito personal como escolar del adolescente, previniendo el desarrollo de trastornos mentales como la depresión. De igual forma, un estudio realizado en estudiantes universitarios en Ecuador descubrió que estos presentaban un nivel moderado de optimismo en general, con una media de 13.3, lo cual propone perspectivas positivas en su campo académico (Chaquina & Rubio, 2023). Luna (2022) en su estudio concluyó que el optimismo es una herramienta útil para solucionar eventos que perjudiquen a la autoestima y el autoconcepto de los adolescentes, tomando en consideración la actualización con la tecnología para contrarrestar los efectos negativos que se pueden originar en las redes sociales.

De tal manera, Sánchez Puig (2020) en su estudio encontraron una correlación directa y estadísticamente significativa entre las habilidades sociales y el optimismo, en donde se observó que el optimismo genera más confianza para que la persona cumpla sus objetivos, por lo tanto, tendrá más posibilidad de desarrollar conductas sociales que lleguen a resultados positivos.

Las habilidades sociales llegan a ser fundamentales en el desarrollo inclusive del ámbito interpersonal puesto que, estas habilidades al generar nuevos recursos para una óptima interacción y la posibilidad de crear redes de apoyo mucho más estables, son factores que predisponen a una percepción más positiva a la hora de afrontar dificultades, y, por ende, desarrollar una aptitud más optimista.

Este estudio tiene como objetivo general determinar la relación entre habilidades sociales y optimismo en estudiantes de bachillerato, como objetivos específicos se busca valorar el nivel de habilidades sociales, evaluar el nivel de optimismo y comparar los niveles de habilidades sociales según el sexo, esto con la intención de contribuir al campo de la psicología positiva y promover estrategias que mejoren la convivencia escolar y el bienestar de los adolescentes.

Materiales y métodos

La presente investigación fue de diseño no experimental, con enfoque cuantitativo, de alcance descriptivo-correlacional y de corte transversal; en una población conformada por 160 estudiantes de bachillerato, los cuales, se encontraban matriculados en una institución particular del cantón Ambato, provincia Tungurahua-Ecuador, se seleccionaron 100 estudiantes (47 hombres y 53 mujeres), mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia, quienes cumplieron con los siguientes criterios de inclusión y exclusión:

- Aceptación del consentimiento por parte de sus representantes y asentimiento firmado por los jóvenes.
- Exclusión de participantes que no completen los instrumentos de evaluación de acuerdo con las instrucciones proporcionadas.
- Se excluyen a estudiantes con diagnóstico de discapacidad intelectual.

Procedimiento

Posterior a la aprobación del estudio por parte del comité de bioética de la Universidad Técnica de Ambato, se comunicó con las autoridades de la institución educativa para solicitar autorización para la toma de los instrumentos, tras obtener la carta de autorización por parte de la rectora, se solicitó a los representantes legales la participación de los adolescentes a través de la firma del consentimiento informado y la firma del asentimiento de los participantes, se les explicó el objetivo de la investigación y se aplicaron los test a los adolescentes, a través de la aplicación Google forms. Durante la investigación no se usaron procedimientos invasivos que pudieran generar algún riesgo para los participantes y con referencia a los aspectos éticos, se respetó el anonimato de los resultados los cuales serán empleados únicamente con fines académicos y científicos.

Se utilizaron instrumentos psicométricos que evaluaron a las variables habilidades sociales y optimismo. La Escala de habilidades sociales de Goldstein en su versión traducida y adaptada por Tomás (1995) en Perú, que evaluó seis dimensiones que indican la presencia de habilidades sociales, consta de 50 ítems que se responden mediante la escala tipo Likert de 5 opciones: 1 Nunca, 2 Muy pocas veces, 3 Alguna vez, 4 A menudo, 5 Siempre; el rango de puntuación que se puede obtener es de 50 a 250, a partir de estos puntajes se pueden obtener los niveles excelente (205 puntos en adelante), bueno (157 a 204 puntos), normal (78 a 156 puntos), bajo (26 a 77 puntos) y deficiente (0 a 25 puntos); cuenta con un alfa de Cronbach de 0.92 (Goldstein, 1978).

Life Orientation Test Revised (LOT-R) con su versión adaptada al español de Valdelamar-Jiménez et al. (2017) autores colombianos, la cual, midió el optimismo disposicional, considerando principalmente la tendencia estable de la persona a creer que le pasaran cosas buenas; consta de 10 afirmaciones, las cuales se responden mediante la escala Likert de 5 opciones de respuestas las cuales van desde el 4 que representa estar completamente de acuerdo hasta el 0 que es estar completamente en desacuerdo. Se puede obtener un puntaje general sumando los 3 ítems de la subescala de optimismo con los 3 ítems de la subescala de negativismo, pero tomando la escala de negativismo en sentido negativo, pudiendo conseguir un nivel de optimismo bajo (de -12 a 2 puntos), medio (de 3 a 5 puntos) o alto (de 6 a 12 puntos), cuenta con una consistencia interna de .78 (Lacárcel García et al., 2022).

Los datos fueron sistematizados a través del programa estadístico Jamovi 2.3.28, el cual, permitió su procesamiento, a través de la aplicación de pruebas de estadística descriptiva (análisis de frecuencia) y estadística inferencial con la aplicación de pruebas no paramétricas U de Mann-Whitney para comparar grupos y la correlación de Spearman para determinar la relación entre las variables de estudio.

Resultados y discusión

Los datos se recolectaron a partir de la Escala de habilidades sociales de Goldstein y Life Orientation Test Revised (LOT-R) en los 100 participantes, quienes conformaron la muestra de estudio.

Tabla 1. Niveles de habilidades sociales.

| Nivel HS | Frecuencias | % del Total |
|-----------|-------------|-------------|
| Excelente | 17 | 17.0 % |
| Bueno | 59 | 59.0 % |
| Normal | 24 | 24.0 % |

Al analizar los niveles de las habilidades sociales, se apreció un predominio del nivel bueno (59%), seguido del nivel normal (24%) y finalmente el nivel excelente (17%).

Tabla 2. Niveles de optimismo

| Nivel Op | Frecuencias | % del Total |
|----------|-------------|-------------|
| Alto | 11 | 11.0 % |
| Medio | 14 | 14.0 % |
| Bajo | 75 | 75.0 % |

Con respecto al nivel de optimismo, se observó la prevalencia del nivel bajo (75%), seguido del nivel medio (14%) y finalmente el nivel alto (11%).

Tabla 3. Comparación de medias según el sexo.

| | Grupo | N | Media |
|-----------------------------|--------------------|----|----------|
| Habilidades Sociales | Hombre | 47 | 187 |
| | Mujer | 53 | 173 |
| | Estadístico | | p |
| U de Mann-Whitney | 845 | | 0.006 |

Dado que no se cumplió el supuesto de normalidad, se aplicó la prueba no paramétrica U de Mann Whitney con un 95% de confianza, se encontró que existe una diferencia estadísticamente significativa entre las medias de hombres (M=187) y mujeres (M=173) en habilidades sociales (U=845 $p < 0.05$). De tal manera, se evidencian diferencias entre los grupos.

Tabla 4. Correlación habilidades sociales y optimismo.

| | Habilidades Sociales | |
|-----------|----------------------|---------|
| Optimismo | Rho de Spearman | 0.232 * |
| | gl | 98 |
| | valor p | 0.020 |

Nota. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Tras la aplicación de la prueba de Shapiro Wilk, la distribución de las puntuaciones de optimismo no sigue una distribución normal, por lo tanto, se aplicó la prueba de correlación de Spearman con un 95% de confianza, lo cual, permitió establecer la existencia de una correlación positiva baja entre las habilidades sociales y el optimismo ($Rho(98) = 0.232$ $p < 0.05$).

Discusión

Los resultados correspondientes a los niveles de habilidades sociales permitieron apreciar que la mayoría de los adolescentes evaluados se ubicaron dentro del nivel bueno con un 59%, lo cual, indica que los estudiantes presentan conductas eficaces para interactuar en su medio de manera asertiva; este resultado es consistente con López (2023), quien menciona que los estudiantes de secundaria en Perú cuentan principalmente con un buen nivel de habilidades sociales en un 46.5%, seguido del nivel normal con 35.2%, el nivel excelente en un 9.9% y el nivel bajo con 8.5%. Resultados similares se observaron en el estudio de Salazar et al. (2020), con 400 adolescentes colombianos, en el cual, predominó el nivel bueno de habilidades sociales con 67.5%, luego el nivel muy bueno con 32% y finalmente el nivel escaso con 0.5%. Sin embargo, los resultados de Cruz et al. (2022) difieren en que la mayoría de estudiantes de bachillerato en Ecuador presentan un nivel deficiente de habilidades sociales (87.1%).

Con respecto al optimismo, se identificó la prevalencia del nivel bajo en un 75%, lo cual llega a ser preocupante, porque se considera que los estudiantes generalmente esperan resultados negativos, lo cual puede disminuir su capacidad de afrontar las adversidades; estos datos coinciden con el estudio de Alvarán López et al. (2020) quienes observan que inicialmente con una muestra de 196 soldados jóvenes en Colombia, tenían un nivel predominante de pesimismo (55.1%) sobre el optimismo (44.9%). Así mismo, Serrano Nortes et al. (2021) en su estudio con gimnastas adolescentes españolas, encontraron que la mayoría de las participantes presentan niveles bajos (62.1%) por sobre los niveles elevados (20.7%). Por otra parte, Quiñones et al. (2023) observaron que los estudiantes universitarios en Perú son mayormente optimistas teniendo índices elevados en las dimensiones de optimismo general, académico, social, vocacional y de resiliencia.

En cuanto a la diferencia de habilidades sociales según el sexo, se considera que hay una diferencia estadísticamente significativa, en donde los hombres ($M=187$) cuentan con una media mayor que las mujeres ($M=173$), reflejando que ellos pueden llegar a ser más sociables, Huamán et al. (2020) concuerda con este estudio, puesto que en su investigación en adolescentes peruanos encontraron diferencias significativas, en el cual los hombres ($M=93.49$) tienen mayores puntajes que las mujeres ($M=89.57$). Además, Torres Díaz et al. (2020), encontraron que en adolescentes ecuatorianos, las mujeres cuentan con un nivel entre alto y medio de estas habilidades (85%) por sobre los hombres (42%). En contraste, el estudio de Barreros y Cuadrado (2024) muestra que no se observaron diferencias significativas entre hombres (48.48%) y mujeres (44.62%), porque ambos cuentan con un nivel medio en habilidades sociales.

Con respecto a la investigación, se observa la existencia de una correlación positiva baja entre las habilidades sociales y el optimismo, por lo tanto, se aprecia que las conductas que mejoren la interacción social, aumentaran la perspectiva positiva de la persona; Dumciene y Sipaviciene (2021) encontraron resultados similares en estudiantes universitarios en Lituania, siendo que, estas dos variables tenían correlación estadísticamente significativo ($r=0.226$). De igual manera, Papaioannou et al. (2022) en su estudio en directores de escuelas públicas en Grecia, señalan que ambas variables presentan una correlación positiva

($r=0.49$). Por el contrario, el estudio de Oliveira et al. (2023) realizado en adolescentes en Portugal, evidencio que no se hallaron diferencias significativas entre la sociabilidad y el optimismo ($r=0.02$).

Esta investigación presenta limitaciones relacionadas con el tamaño de la muestra, que restringe la capacidad de generalización de los resultados. Un mayor número de participantes hubiera permitido obtener conclusiones más representativas de la población adolescente. Además, se identificó una escasez de estudios previos que aborden específicamente la relación entre habilidades sociales y optimismo en adolescentes y estudiantes, lo que dificulta la comparación y contextualización de los hallazgos obtenidos en este estudio

Conclusiones

Los resultados en cuanto al nivel de habilidades sociales muestran una mayor tendencia al nivel bueno en los adolescentes por lo que se sugiere que la población interactúa de manera eficaz utilizando las habilidades más básicas que posiblemente fueron enseñadas desde edades tempranas, hasta las habilidades más complejas que permiten reaccionar de manera asertiva frente a un mayor número de situaciones.

En los niveles de optimismo, predomina el nivel bajo, por lo que se apoya la idea de que los adolescentes mayormente tienen una perspectiva negativa acerca del futuro, lo cual puede verse como una alerta para trabajar en los establecimientos escolares, esto a través de programas de intervención en psicología positiva que puedan promover patrones de pensamiento más beneficiosos.

Al analizar los niveles de habilidades sociales en función del sexo, se encontraron diferencias significativas, siendo las puntuaciones de los hombres ligeramente superiores. Estos resultados podrían sugerir la existencia de factores contextuales que promueven conductas de convivencia y refuerzan un modelo de aprendizaje social compartido entre ambos sexos. Este hallazgo destaca la posible influencia del entorno en el desarrollo de habilidades sociales, más allá de las diferencias de sexo, indicando que un entorno favorable podría contribuir de manera similar al fortalecimiento de estas habilidades en adolescentes de ambos grupos.

Los hallazgos de este estudio indican una correlación positiva entre las habilidades sociales y el optimismo en adolescentes. Esto sugiere que aquellos estudiantes con mayores competencias sociales tienden a mostrar mayor motivación y claridad en el establecimiento de metas académicas y personales. La capacidad de utilizar efectivamente sus habilidades sociales parece facilitar el logro de sus objetivos, lo cual podría contribuir a un mejor rendimiento en sus actividades escolares y una orientación más definida hacia estudios superiores.

Para futuros estudios se recomendaría la aplicación en una muestra más grande, al igual que se puede investigar la relación de las habilidades sociales junto con otras variables de interés, de esta manera se puede establecer una mayor importancia para el trabajo de estas conductas adaptativas en el sector educativo dentro de nuestro contexto.

Referencias

Alquinga Collaguazo, N. C., Fonseca, C. F. M., Geovanny, A. Q. D., & Lescano, M. J. V. (2023). Desarrollo de habilidades sociales en estudiantes de segundo de bachillerato en una institución educativa de Quito—Ecuador. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinaria*, 7(1), Article 1. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i1.5239

- Barreros-Guanin, R., & Cuadrado-Rodríguez, V. M. (2024). Autoestima y habilidades sociales en adolescentes de la parroquia San Miguelito- Píllaro Ecuador. *Puriq*, 6, e556-e556. <https://doi.org/10.37073/puriq.6.556>
- Caballo, V. E. (2005). Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales. Siglo XXI.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2014). Dispositional optimism. *Trends in Cognitive Sciences*, 18(6), 293-299. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2014.02.003>
- Chaquina, E., & Rubio, A. del R. M. (2023). El optimismo y la procrastinación académica en los estudiantes universitarios: Optimism and academic procrastination in college students. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(2), Article 2. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i2.845>
- Cruz, J. A. C., Guzmán, J. F. H., Jácome, G. E. M., Bastidas, D. I. C., Sarmiento, E. S. C., Jácome, K. V. J., Vaca, A. E. C., Minda, D. M. M., Collaguazo, E. E. D., & Cuasapaz, D. M. A. (2022). Factores conexos al desarrollo de habilidades Sociales en estudiantes de bachillerato. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(5), Article 5. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i5.3417
- Dumciene, A., & Sipaviciene, S. (2021). The Role of Gender in Association between Emotional Intelligence and Self-Control among University Student-Athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(22). <https://doi.org/10.3390/ijerph182211819>
- Escales Sánchez, R., & Pujantell Obiols, M. (2024). Habilidades sociales. Macmillan Iberia, S.A. <https://elibro.net/es/lc/uta/titulos/267596>
- Gil, S. (2020). Habilidades sociales. Editorial Flamboyant.
- Goldstein, A. (1978). Escala de evaluación de habilidades sociales. https://scholar.googleusercontent.com/scholar?q=cache:vRCur7ptl4oJ:scholar.google.com/&hl=es&as_sdt=0,5
- Huamán, D. R. T., Cordero, R. C., & Huaycho, R. Q. (2020). Habilidades sociales, autoconcepto y autoestima en adolescentes peruanos de educación secundaria. *International Journal of Sociology of Education*, 9(3), Article 3. <https://doi.org/10.17583/rise.2020.5186>
- Lacárcel García, A. I., Tutte Vallerino, V., & Reche García, C. (2022). Habilidades psicológicas para la fortaleza mental en jugadores de balonmano. *E-Balonmano.com: Revista de Ciencias del Deporte*, 18(1), 35-44.
- López, G. M. O. (2023). Habilidades sociales y agresividad en estudiantes de secundaria durante el confinamiento. *Avances en Psicología*, 31(1), Article 1. <https://doi.org/10.33539/avpsicol.2023.v31n1.2852>
- López, S. M. A., Mejía, S. B., Valencia, C. H., Correa, J. C. V., & Grisales-Romero, H. de J. (2020). Efecto de una intervención en resiliencia sobre el optimismo disposicional en soldados regulares de un batallón en Colombia. *Pensando Psicología*, 16(2), Article 2. <https://doi.org/10.16925/2382-3984.2020.02.05>

- Luna, C. J. (2022). Estudio del optimismo y la autoestima relacionado al uso de las redes sociales en jóvenes adolescentes. *Revista Científica Arbitrada de la Fundación MenteClara*, 7(0), Article 0. <https://doi.org/10.32351/rca.v7.260>
- Mallitasig Velasco, J., Núñez López, C., Morales Gómez de la Torre, M., & Zapata Mocha, E. (2024). Estudio de habilidades sociales en estudiantes de 14 a 15 años de edad. *593 Digital Publisher CEIT*, 9(Extra 4-1), 57-68.
- Moreno, J. B., María, P. G. A., Antonio, R. C. J., Pilar, S. S., & Beatriz, R. L. (2012). *Psicología de la personalidad*. Editorial UNED.
- Oliveira, Í. M., de Castro, I., Silva, A. D., & Taveira, M. do C. (2023). Social-Emotional Skills, Career Adaptability, and Agentic School Engagement of First-Year High School Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(8). <https://doi.org/10.3390/ijerph20085597>
- Organización Mundial de la Salud. (2023, noviembre 15). La OMS pone en marcha una comisión para fomentar la conexión social. <https://www.who.int/es/news/item/15-11-2023-who-launches-commission-to-foster-social-connection>
- Papaioannou, A., Papavassiliou-Alexiou, I., & Moutiaga, S. (2022). Career resilience and self-efficacy of Greek primary school leaders in times of socioeconomic crisis. *The International Journal of Educational Management*, 36(2), 164-178. <https://doi.org/10.1108/IJEM-01-2021-0024>
- Quiñones, R. E. T., Asís, E. H. R., Cárcamo, J. E. V., Quito, S. I. F., & Espinoza, R. E. R. (2023). Descifrando Índices de Optimismo: Perspectivas Clave en Estudiantes Universitarios. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(6), Article 6. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i6.8956
- Richards, M. del R. (2022). Optimismo y Resiliencia en Adolescentes. *Revista Científica Arbitrada de la Fundación MenteClara*, 7(0), Article 0. <https://doi.org/10.32351/rca.v7.259>
- Sacaca-Gemio, L., & Pilco-Vargas, R. (2022). Habilidades sociales en adolescentes de educación secundaria. En Instituto Universitario de Innovación Ciencia y Tecnología Inudi Perú. Instituto Universitario de Innovación Ciencia y Tecnología Inudi Perú. <https://doi.org/10.35622/inudi.b.033>
- Salazar, J. A. A., Vergara, M. F. M., Castrillón, K. T. Z., & Monsalve, L. S. (2020). Relación entre conflictos de la adolescencia y habilidades sociales en adolescentes de una Institución Educativa de Risaralda. *Pensamiento Americano*, 13(25), Article 25. <https://doi.org/10.21803/pensam.13.25.385>
- Sánchez Puig, L. (2020). Las habilidades sociales: El optimismo y el sentido del humor. <https://repositorio.comillas.edu/xmlui/handle/11531/55733>
- Santa Cruz, G. B., Albújar Verona, C. E., Becerra Cerna, E. R., Fernández Otoya, F. A., Santa Cruz, G. B., Albújar Verona, C. E., Becerra Cerna, E. R., & Fernández Otoya, F. A. (2023). Habilidades sociales en estudiantes de educación secundaria. *Conrado*, 19(94), 120-128.
- Seligman, M. E. P. (1998). *Learned Optimism*. Pocket Books.
- Serrano Nortes, E., Gómez Díaz, M., & Reche García, C. (2021). Resiliencia y optimismo en gimnasia rítmica. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 41, 581-588.

- Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., Yoshinobu, L., Gibb, J., Langelle, C., & Harney, P. (1991). The will and the ways: Development and validation of an individual-differences measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(4), 570-585. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.4.570>
- Tomás, A. (1995). Manual de calificación y diagnóstico de la Lista de Chequeo de Habilidades Sociales de Goldstein. Lima, Perú.
- Torres Díaz, S. E., Hidalgo Apolo, G. A., & Suarez Pesantez, K. V. (2020). Habilidades sociales y rendimiento académico en adolescentes de secundaria. *Horizontes Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 4(15), 267-276.
- Valdelamar-Jiménez, J., Sánchez-Pedraza, R., Valdelamar-Jiménez, J., & Sánchez-Pedraza, R. (2017). Traducción y adaptación transcultural de la escala Life Orientation Test-Revised (LOT-R) para medir optimismo disposicional en cuidadores de pacientes con cáncer en Colombia. *Revista Facultad Nacional de Salud Pública*, 35(2), 216-224. <https://doi.org/10.17533/udea.rfnsp.v35n2a06>