

UNIVERSIDAD ABIERTA INTERAMERICANA

FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y RELACIONES HUMANAS

“El apego adulto y su relación con las habilidades sociales en adultos entre 18 y 40 años residentes del Gran Buenos Aires”.

Trabajo Integrador Final

Grado a obtener: Licenciatura en Psicología

Autora: Sofía Florencia Godoy

Tutor: Lic. Aldo Centurión

Abril 2023

Buenos Aires, Argentina

INDICE

Resumen.....2
Abstract.....3
Introducción.....4
Metodología.....12
Resultados.....18
Discusión y Conclusión.....23
Referencias.....26
Anexos.....29

Resumen

El objetivo de esta tesis es determinar la relación entre las habilidades sociales y el apego adulto. Para ello, se tomó una muestra de 128 adultos (+ 18) de ambos sexos (Media edad= 29,96 años).

Se administró el *Cuestionario de Apego Adulto* de Melero y Cantero (2005) y la *Escala de Habilidades Sociales de Goldstein (1978) y un cuestionario socidemografico a través de un formulario en línea Google Forms.*

Los resultados indicaron que existe una relación positiva entre el apego adulto y las habilidades sociales. A su vez se estableció una asociciación entre estilo de apego inseguro con las conductas de escasa habilidad social, dificultades para controlar la agresión y afrontar el estrés. En cuanto al género, los varones mostraron menos habilidades sociales en comparación con las mujeres, donde los varones tienden a ser menos expresivos a nivel emocional al no reconocer sus propios sentimientos en tanto que las mujeres muestran mayor grado de sociabilidad y facilidad para expresarlos.

Palabras Claves: Habilidades sociales, Apego, adultos.

Abstract

The objective of this thesis is to determine the relationship between social skills and adult attachment. For this, a sample of 128 adults (+ 18) of both sexes (Mean age = 29.96 years) was taken. The Adult Attachment Questionnaire of Melero and Cantero (2005) and the Goldstein Social Skills Scale (1978) were administered.) and a sociodemographic questionnaire through a Google Forms online form. The results indicated that there is a positive relationship between adult attachment and social skills. In turn, an association was established between insecure attachment style with behaviors of low social skills, difficulties in controlling aggression and coping with stress. Regarding gender, men showed less social skills compared to women, where men tend to be less emotionally expressive by not recognizing their own feelings, while women show a greater degree of sociability and ease of expressing them.

Keywords: Social skills, Attachment, adults.

Introducción

Las habilidades para la vida son un concepto que fue propuesto por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en el año 1993, entendidas como destrezas psicosociales que le facilitan a las personas enfrentarse con éxito a las exigencias y desafíos de la vida diaria. Este concepto se ha vuelto referente para guiar acciones de educación socio emocional en ámbitos educativos y de salud.

Las habilidades para la vida que considera la OMS indispensables se dividen en tres pilares: habilidades emocionales, habilidades cognitivas y habilidades sociales.

En la misma línea, Unicef en el año 2017 advierte que es muy importante generar habilidades para la vida que pueden permitir un mundo con menor violencia.

Dentro de las habilidades para la vida, como la OMS destaca, a las habilidades sociales, que las considera como un conjunto de habilidades básicas para la promoción de la salud integral individual y colectiva, en especial, su mejoramiento permite evitar las formas de vinculación e interacción violenta y nos ayuda a la promoción y la puesta en práctica el derecho al buen trato.

Las habilidades sociales entonces son las destrezas necesarias para actuar en forma socialmente eficiente (Firpo, 2018,) y agrega, Goleman (2006) son un conjunto de hábitos (a nivel de conductas, pero también de pensamientos y emociones), que permiten mejorar las relaciones interpersonales, sentirse bien, obtener lo que se quiere y conseguir que las demás personas no impidan el logro de objetivos.

Las habilidades son aprendidas durante toda la vida, por consiguiente, también pueden ser mejoradas en cualquier momento de la vida, específicamente las habilidades de índole social requieren atención para mejorar la convivencia. De acuerdo con Michael W. Connell, Kimberly Sheridan y Howard Gardner (2003) citado por Portillo-Torres (2017): “las habilidades son capacidades biopsicológicas que tienen las personas y las competencias, el conocimiento y las capacidades que

son valoradas por la sociedad y la cultura". (p. 121), y de no ser desarrolladas en la niñez pueden repercutir en el funcionamiento social en la vida adulta Bornstein, Hersen & Bellack (1977).

Para completar el concepto con algunos otros autores, se puede citar a Vicente Caballo (1986) que sostiene que las habilidades sociales, son la conducta socialmente habilidosa, es ese conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal que expresa los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de ese individuo de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás y que generalmente resuelve los problemas inmediatos de la situación mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas. Así mismo, Ladd & Mize (1988) citado en Hidalgo & Abarca (1990) proponen que las habilidades sociales son las capacidades para organizar cogniciones y conductas en un curso de acción integrado, dirigido hacia metas sociales o interpersonales culturalmente aceptadas.

Caballo (2007) determina a las habilidades sociales como el grupo de conductas manifestadas por un sujeto, en un ámbito interpersonal, de un modo apropiado al momento en el cual expresa sentimientos, deseos, actitudes, opiniones o derechos. Si bien no hay un concepto universalmente aceptado para definir a las habilidades sociales, existe consenso en la utilización del término habilidades, el cual remite a que la conducta interpersonal reside en un conjunto de capacidades aprendidas.

Algo a tener en cuenta es la clasificación que Goldstein (1978), de las habilidades sociales: sosteniendo que existen básicas como Escuchar, Iniciar una conversación, Mantener una conversación, y habilidades avanzadas que implican Formular una pregunta, Dar las gracias, Presentarse, Presentarse a otras personas, Hacer un elogio y avanzadas Pedir ayuda, Participar, Dar instrucciones, Seguir instrucciones, Disculparse, Convencer a los demás. Este tipo de habilidades tienen un nivel más alto

de complejidad, y siempre aparecen después de las habilidades básicas, el objetivo de este grupo es favorecer el desenvolvimiento pragmático de los individuos.

Además de la clasificación en básicas y avanzada, este autor señala la existencia de habilidades relacionadas con los sentimientos como expresar y conocer sentimientos, puntos clave de la asertividad y las habilidades alternativas a la agresión, como pedir permiso, autocontrol, negociar, entre otras, que reprimen la agresividad. Por último, menciona las habilidades para hacer frente al estrés, como pude ser formular una queja, defender a un amigo, por lo tanto, se dan respuestas adecuadas a una situación de tensión y por ultimo las habilidades de planificación.

Como se ha dicho anteriormente las habilidades sociales son aprendidas, y generadas inicialmente por las figuras de apego y crianza.

Por lo tanto, el apego refiere al vínculo afectivo particular que se produce con aquellas personas que resultan significativas ya que fueron y son capaces de otorgar seguridad, cuidados y calma en los momentos de tensión (Ainswhorth, 1969; Di Bártolo, 2018, citado en Sánchez, 2020). El vínculo de apego otorga seguridad y permite recobrar el equilibrio emocional cuando este se altera. La teoría del apego es un modelo biopsicosocial para describir y explicar la forma en que un individuo se relaciona con sus pares: como sus padres, hijos, amigos y parejas sexuales. Esta forma de relacionarse es aprendida durante la infancia y sirve para todas las relaciones íntimas durante la vida de la persona.

La Teoría del Apego ha resultado atractiva por lo que es importante explicar este concepto definiéndolo claramente. La búsqueda de seguridad emocional conforma la base estructural del vínculo de apego y en ella radica la diferencia con otros tipos de vínculos afectivos. Cassidy (2016) citado en Lecannelier (2017) sugiere que “lo anterior implica que en las etapas infantiles de la vida, el apego tiene un carácter intrínsecamente asimétrico, en donde el niño busca

protección en un ser adulto que es más sabio y grande" (p. 11). Una de las caracteristicas del apego es la búsqueda de seguridad que influye en el buen desarrollo del individuo fomentando conductas exploratorias en la niñez. El vinculo de Apego no es estático ni permanente, y puede variar al mofidicar las figuras de apego y por ende el vínculo primario, esto se denomina transición de los apegos Feeney & Noller (2001). Igualmente cabe destacar que las relaciones de apego son un tipo particular de vínculo afectivo; es decir, son lazos de una duración relativamente larga caracterizados por el deseo de mantener la cercanía con un compañero que se ve como un individuo único no intercambiable con ningún otro.

A partir de estas premisas Main (2000) realizó estudios y propuestas sobre el apego adulto, varios de sus estudios extendieron la teoría del apego incluyendo otras figuras de apego dependiendo la etapa del desarrollo en la que se encuentre el individuo. Main (2000) citado en Martínez & Nuñez (2007) dice que a diferencia de lo que ocurre con los niños, en que el apego se evalúa con respecto a una persona en particular, el estilo del adulto no se identifica con ninguna relación en particular, y puede relacionarse con el amor de pareja.

Según este punto de vista, las relaciones entre amantes y esposos son relaciones de apego, tal y como las describió Bowlby (1969, 1973, 1980), es decir, estas relaciones son vínculos afectivos duraderos caracterizados por complejas dinámicas emocionales que presentan el deseo y la necesidad de proximidad del ser amado, en donde este representa el refugio y el espacio de seguridad frente a situaciones amenazantes. Además, ese ser amado en proveedor de seguridad, una base segura y por ultimo aparece la angustia al separarse, a veces a tal punto de comprometer su bienestar. Barroso (2014) señala que Hazan y Shaver advierten la similitud entre el apego infantil y esta situación, y agrega que los autores proponen que el apego infantil será

un modelo representacional de relación en el adulto. Estas estructuras o modelos representacionales tienen, por un lado, tendencia a la estabilidad y a la auto perpetuación, pero al mismo tiempo tienen también posibilidades de cambiar (flexibilidad neuronal) siempre que se tengan nuevas experiencias de apego gratificantes y seguras con figuras de apego diferentes a los cuidadores.

En principio los estilos de apego adulto fueron los mismos que planteó Ainsworth (1978) para el apego infantil, estos son: apego seguro, apego inseguro evitativo y apego inseguro ambivalente, no obstante, Bartholomew & Horowitz (1991), ampliaron la tipología agregando un cuarto estilo de apego al que denominaron apego huidizo temeroso.

Por lo tanto, el estilo de apego seguro en la adultez se encuentra caracterizado por una alta autoestima, expresión adecuada de emociones, relaciones interpersonales de buena calidad, entre otras. Melero & Cantero (2008) refieren a que una persona segura, mantiene un equilibrio entre las necesidades afectivas y la autonomía personal. Los individuos con apego adulto de tipo seguro es posible que hayan establecido este patrón de apego en la infancia, gracias a los vínculos seguros que establecieron con sus figuras de apego. Esto permite que aprendan a relacionarse de manera adecuada con las personas de su entorno, mantienen una visión positiva respecto a ellos mismos, por lo que establecen relaciones duraderas y cercanas.

Mientras que el apego huidizo- alejado que tiene sus bases en el evitativo infantil se caracteriza según Mayseless (1996) una elevada autosuficiencia emocional, una baja activación de las necesidades de apego y una orientación al logro. Desde la infancia la persona aprendió a valerse por sí misma, ya que su figura de apego se mostraba lejana y desentendida respecto a sus necesidades socio afectivas, por lo que la autonomía se ha desarrollado con una base insegura. Este tipo de apego es catalogado como inseguro debido a la ausencia de la figura de apego, su interpretación es que están solos por ende deben desarrollarse solos, en la adultez esto origina conductas solitarias, escazas y/o baja calidad de relaciones interpersonales. A nivel emocional les cuesta expresar sus emociones por lo que tienden a internalizarlas, son personas desconfiadas y distantes.

El tercer tipo de apego, es el preocupado, denominado en la infancia, apego ambivalente para Feeney, Noller & Hanrahan (1994) citado en Melero & Cantero (2008). Son personas con baja autoestima, conductas de dependencia, con una necesidad constante de aprobación y una preocupación excesiva por las relaciones. Los individuos con patrones de apego inseguro preocupado manifiestan excesivo miedo a la pérdida especialmente de su pareja, de quien necesitan la aprobación constante, además son muy desconfiados debido a su autoestima baja.

Por último, el apego huidizo temeroso, que en la adultez resulta del estilo desorganizado/desorientado del apego infantil. Este estilo de apego adulto es el resultado de varias vivencias traumáticas en la niñez tales como maltrato, negligencia, abandono, etc. Melero & Cantero (2008) añaden el estilo temeroso tiene necesidades de apego frustradas puesto que, al mismo tiempo que necesitan el contacto social y la intimidad, el temor al rechazo que les caracteriza les hace evitar activamente situaciones sociales y relaciones íntimas, disminuyendo la probabilidad de establecer relaciones satisfactorias. Lo que evidencia este estilo de apego es una fractura psíquica como resultado de experiencias traumáticas, las personas con este tipo de apego reprimen emociones, no saben cómo afrontar problemas por lo que presentan deseo constante de huida, desconfianza, entre otros. Su desarrollo socioafectivo no es óptimo por lo que sus relaciones interpersonales suelen ser de baja calidad.

Por lo tanto, el estilo de apego adulto, como una forma de relacionarnse las personas con los otros, puede o no favorecer el desarrollo las habilidades sociales, ya que de alguna manera

puede construir modelos de relación que no favorezcan estas habilidades y por ende afecten el bienestar tanto físico como mental.

Si nos remitimos a las investigaciones sobre la relación entre apego adulto y habilidades sociales, en Turquía, Esra Dereli y Özlem Karakuş (2011), en su trabajo plantearon como objetivo la relación entre las variables Habilidades Sociales y Apego en estudiantes universitarios de Turquía. En el estudio participaron 343 estudiantes universitarios. Los resultados mostraron relaciones significativas entre el apego seguro y algunas dimensiones inferiores de habilidades sociales. Según el análisis de regresión, se determinó que los estilos de apego tienen una influencia significativa en las habilidades sociales. Se determinó que existe una relación positiva significativa entre el estilo de apego seguro y el expresionismo afectivo, la sensibilidad afectiva, el control afectivo, el expresionismo social y punto de control social. Entre el estilo de apego ansioso y el control social y puntos del expresionismo afectivo, una relación negativa significativa y entre el estilo de apego ansioso y puntos de sensibilidad social, se encontró una relación positiva significativa. Se encontró que el estilo de apego seguro predice el expresionismo afectivo, la sensibilidad afectiva, el expresionismo social y las habilidades de control social. Resultó que el estilo de apego seguro predice el expresionismo afectivo, la sensibilidad afectiva, el expresionismo social y las habilidades de control social. Además, se encontró que el estilo de apego ansioso y desdeñoso predice la habilidad de sensibilidad social y el estilo de apego obsesivo predice el control social.

Por otra parte, en Ecuador, Arcentales Pérez Yessenia Priscila (2019). trabajó sobre el nivel de habilidades sociales según el estilo de apego, que poseen adultos jóvenes residentes en el Distrito Metropolitano de Quito. La muestra fue de 206 participantes, se utilizó la lista de chequeo de habilidades sociales de Goldstein (1978), el Cuestionario de Apego Adulto de Melero y Cantero (2005) y finalmente se aplicó una encuesta sociodemográfica. Los resultados obtenidos respecto a apego adulto evidenciaron que el 40.8% son huidizos temerosos, el 30.6% huidizos alejados, el 17.50% seguros y 11.20% preocupados. En cuanto a habilidades sociales se encontró que el 65.5% de la muestra tienen un buen nivel, seguido del 26.7% con excelente nivel y tan solo el 7.8% nivel normal de habilidades sociales. A su vez el estilo de apego inseguro huidizo temeroso y apego

inseguro huidizo alejado con las habilidades sociales, obtuvieron una asociación significativa entre variables.

También en Ecuador, Estrada Chávez Enma Lisseth y Panchi Singaucho María Belén (2020), se propusieron analizar el apego y las habilidades sociales en estudiantes de la carrera de Psicología Clínica de la UNACH, se realizó en una población conformada por 105 estudiantes. Los resultados obtenidos se identificó que la mayor parte de la población presenta apego inseguro, destacándose el apego desorganizado con un 43,8% en hombres y 37% en mujeres. En la escala de habilidades sociales existió un porcentaje superior en los hombres con un 25% en comparación a las mujeres que obtuvieron un 6,8%, pero, al tomar en cuenta el porcentaje general de la población se evidenció que prevalece el nivel medio 42,9% y bajo 42,15%. Resultados permitieron determinar la existencia de una relación significativa entre el apego y las habilidades sociales.

A nivel local, Yenien Homola 2022, en Argentina trabajo el Apego y su relación con las Habilidades Sociales en adolescentes mendocinos. El objetivo de la investigación fue establecer la relación entre el vínculo de apego ejercido por los principales cuidadores y el desarrollo de las habilidades sociales, la autoexpresión social y la autoestima en los adolescentes de Mendoza. Se trabajó con una muestra no probabilística intencional de 387 adolescentes de ambos sexos de la provincia de Mendoza. Los resultados indicaron que el apego seguro se relacionó de manera significativa y positiva con la autoexpresión social y con la autoestima, mientras que el apego inseguro se relacionó de manera significativa y negativa con la autoexpresión social y con la autoestima.

Por lo antedicho, esta investigación se propuso como pregunta de investigación:

¿Cuál es la relación entre apego adulto y habilidades sociales en adultos entre 18 a 40 años residentes del Gran Buenos Aires?

El objetivo general planteado fue determinar la relación entre apego adulto y habilidades sociales en adultos entre 18 y 40 años residentes del Gran Buenos Aires. Especificamente, este estudio pretende (1) caracterizar la muestra socio demográficamente, (2) determinar los estilos de apego adulto de la muestra, (3) Identificar las habilidades sociales de la muestra y (4) analizar la relación entre apego adulto y habilidades sociales en la muestra.

Las hipótesis predicen que (H1) se encontrará una correlación negativa y significativa entre habilidades sociales y apego inseguro, es decir, aquellos que muestran menos apego inseguro tenderán a mostrar mayor habilidades sociales.

Segunda hipótesis (H2), existe una relación negativa y significativa entre apego inseguro y habilidades sociales.

La justificación y Relevancia que presenta esta investigación es: desde el punto de vista teórico aportará datos empíricos ya que contribuirá a aportar un nuevo conocimiento relacionado con las habilidades sociales, esenciales para el desarrollo humano. Desde el punto de vista práctico aportará datos nuevos, para desarrollar propuestas de intervención adecuadas y dirigidas al psicólogo clínico. Y desde el punto de vista social, aportara conocimiento actual del tema, ya que se refiere a un tema novedoso, y que al momento hay pocos estudios locales que relacionen ambas variables. Lo cual podrá ser de gran utilidad para el psicólogo clínico, para que estos puedan brindar las herramientas adecuadas y líneas de acción futuras para mejorar las relaciones interpersonales a la población que lo requiera.

Metodología

Tipo de estudio o diseño

El diseño del presente trabajo de investigación es de carácter no experimental, es decir, que no se ha manipulado ni modificado ninguna variable. Según el abordaje del tema se trata de un estudio transversal de tipo correlacional y comparativo. El estudio es correlacional porque pretende determinar si hay relacion o grado de asociación entre las variables Apego y Habilidades sociales. También, si existen diferencias entre características demográficas. Según la temporalidad es trasversal al recolectar los datos en un momento determinado, y según sus características es cuantitativo, ya que se utiliza la recolección de datos para probar hipótesis con base en la medición numérica y el análisis estadístico, con el fin establecer pautas de comportamiento y probar teorías (Hernández-Sampieri & Torres, 2018).

Se utilizó un tratamiento cuantitativo de datos, donde los mismos fueron analizados por el

programa *SPSS*.

Muestra y muestreo

La muestra estuvo integrada por 128 adultos de ambos sexos, 86 (67,2%) mujeres y 42 (32,8%) varones, cuyo rango etario era de 18 a 40 años (Media = 29,96 años; DT = 6,12 años), residentes del Gran Buenos Aires.

El tipo de muestreo fue no probabilístico, es decir la elección de los miembros para el estudio depende de un criterio específico del investigador, y fue intencional, los sujetos fueron elegidos para formar parte de la muestra con un objetivo específico. (Vieytes, 2014).

Criterios de inclusión:

1- Hombres y mujeres entre 18 y 40 años de edad.

2- Residentes del Gran Buenos Aires.

Instrumentos

Demográfico

Se administró un cuestionario con preguntas relativas al sexo, localidad, edad, nivel socio-económico, estado civil y nivel de estudios.

Cuestionario de Apego Adulto (Bartholomew & Horowitz, 1991; Melero & Cantero, 2008)

Evalúa el tipo de vínculo afectivo que establece una persona en la expresión de los modelos mentales de relación conformados por las experiencias de interacción vividas, principalmente en la infancia. El índice de consistencia interna mediante el coeficiente de Cronbach arrojó un valor de .86. Consta de 40 afirmaciones con una escala de respuesta tipo Likert de 6 puntos,

donde 1 es “Completamente en desacuerdo” a 6 “Completamente de acuerdo”, agrupados en cuatro factores:

Factor 1. Baja autoestima. Evalúa la necesidad de aprobación, el miedo al rechazo, la dependencia y la preocupación por las relaciones y problemas de inhibición conductual y emocional.

Factor 2. *Rencor y posesividad*: Evalúa la resolución hostil de conflicto, tendencia al enfado, rencor y posesividad.

Factor 3. *Expresión de sentimientos.* Evalúa el grado de sociabilidad, facilidad para expresar sentimientos, estrategias bilaterales de resolución de conflicto y confianza a la hora de contar problemas a los demás.

Factor 4. *Incomodidad con la intimidad:* Evalúa la autosuficiencia emocional ante una elevada necesidad de individualidad, prioridad de la autonomía frente al establecimiento de lazos afectivos y evitación del compromiso emocional.

El primer, segundo y cuarto factor evalúan aspectos teóricamente relacionados con la inseguridad afectiva, mientras que el tercer factor se relaciona con la seguridad.

Escala de Habilidades Sociales (Goldstein, 1978; Rosa Vásquez, 1983; Tomás, 1994)

Evalúa en forma individual o colectiva habilidades sociales como un conjunto de comportamientos eficaces en las relaciones interpersonales, esto es, conductas aprendidas que facilitan la relación con los otros, la reivindicación de los propios derechos sin negar los derechos de los demás, evita la ansiedad en situaciones difíciles o novedosas y facilitan la comunicación y la resolución de problemas. Consta de 50 preguntas con un rango de respuesta en escala Likert de 1 (Nunca) a 6 (Siempre) con un índice de consistencia interna mediante el coeficiente Alfa de Cronbach que arrojó un valor de .92 (*n* de ítems = 50). La escala se puede agrupar en cinco habilidades:

1. *Primeras habilidades Sociales*. Evalúa la capacidad de escuchar o iniciar una conversación, mantener una conversación, dar las gracias, presentarse a otras personas o hacer un elogio.
2. *Habilidades Sociales Avanzadas*. Evalúa la capacidad de pedir ayuda, ser participativo en pequeños grupos, dar o seguir instrucciones, pedir disculpas frente a un error o convencer a los demás.
3. *Habilidades Emocionales*. Evalúa la capacidad de reconocer y expresar los propios sentimientos, comprender los sentimientos de los demás (empatía afectiva), afrontar el enfado de otro, expresar afecto y resolver el miedo.
4. *Habilidades Alternativas a la Agresión*. Evalúa la capacidad de pedir permiso, compartir algo y ayudar a los demás, capacidad para mediar y negociar, mantener el auto-control emocional, defender los propios derechos y responder con buen humor a las bromas y evitar los problemas con los demás o no entrar en peleas.
5. *Habilidades para Afrontar el Estrés*. Evalúa la capacidad de formular o responder a una queja, demostrar "espíritu deportivo" después de un juego, tolerar la vergüenza y la frustración, ir en defensa de un amigo, responder al fracaso y a la persuasión, solucionar los mensajes contradictorios, responder a una acusación, prepararse para una conversación difícil y hacer frente a las presiones del grupo.

Procedimiento

Se diseñó una encuesta en línea mediante *Google Forms*© anunciada en redes sociales y grupos de *whatsapp* para alcanzar el mayor número de adultos mayores de 18 a 40 años que sea posible reclutar (con un rango-ventana de dos meses de permanencia en línea).

Los datos fueron tratados con confidencialidad y anonimato de sus respuestas e incluyó un Consentimiento Informado apropiado antes de avanzar. La participación fue voluntaria y sin pago. Finalmente, los datos fueron cargados y procesados mediante el paquete estadístico *SPSS 22.*

En primer lugar se debía leer y aceptar el consentimiento informado, en segundo lugar completar el cuestionario socio demográfico siguiendo por el Apego y por último el cuestionario de habilidades sociales.

La administración llevaba un tiempo aproximado de 30 min.

Resultados

Se llevó a cabo un contraste de hipótesis sobre la normalidad de las variables mediante un análisis Kolmogorov-Smirnov (N < 100 casos). A partir de los valores obtenidos, se asumió una distribución muy asimétrica para una de las puntuaciones de ambos instrumentos (Apego inseguro y Habilidades sociales). En consecuencia, para los análisis estadísticos se decidió emplear estadísticos no paramétricos, la U de Mann-Whittney o H de Kruskall-Wallis para comparar dos o más grupos y la Rho de Spearman (rs) para correlacionar las puntuaciones de ambas escalas (ver Tabla 1).

TABLA 1: PRUEBA DE NORMALIDAD

Variables	*Kolmogorov-Smirnov*	*gl*	*Sig.*
Apego inseguro	,081	128	,03
Habilidades sociales	,070	128	,20

Entre las características demográficas se encontró que la mayoría pertenecía a un nivel social medio-alto a alto (70%) y en su mayoría eran soltero/as (58%) (ver Tabla 2).

TABLA 2: CARACTERISTICAS DEMOGRAFICAS

Nivel Social	*N*	*%*
Medio bajo	4	3,1
Medio	35	27,3
Medio alto	85	66,4
Alto	4	3,1
Estado Civil		
Soltero	75	58,6
Casado	49	38,3
Separado/Divorciado	4	3,1

La H1 predice que se encontrará una correlación negativa y significativa entre las habilidades sociales y el apego inseguro, lo cual se confirmó (rs = –.48; Sig. < .001), así como también 17 (56%) de las 30 correlaciones entre los factores de ambas escalas, habilidades sociales y apego inseguro (ver Tabla 2).

TABLA 2: RELACION ENTRE EL APEGO INSEGURO Y LAS HABILIDADES SOCIALES

		1. Baja Autoestima	2. Rencor & Posesividad	3. Autosuficiencia Emocional	4. Expresión de Sentimientos	**Apego Inseguro (Total)**
1. Primeras habilidades sociales	r_s	-,08	-,13	-,16	-,04	**-,36**
	Sig.	n.s.	n.s.	,02	n.s.	**< ,001**
2. Habilidades sociales avanzadas	r_s	-,21	-,22	-,19	-,10	**-,50**
	Sig.	,008	,005	,01	n.s.	**< ,001**
3. Habilidad Emocional	r_s	,05	-,07	,03	,13	**-,34**
	Sig.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	**< ,001**
4. Habilidades alternativas a la agresión.	r_s	-,17	-,19	,04	-,03	**-,42**
	Sig.	,02	,01	n.s.	n.s.	**< ,001**
5. Habilidades para afrontar al estrés.	r_s	-,16	-,18	-,02	-,06	**-,36**
	Sig.	,03	,02	n.s.	n.s.	**< ,001**
Habilidades Sociales (Total)	**r_s**	**-,12**	**-,20**	**-,05**	**-,01**	**-,48**
	Sig.	**n.s.**	**,01**	**n.s.**	**n.s.**	**< ,001**

Se llevó a cabo una comparación de género en habilidades sociales y apego inseguro. Aunque no se encontraron diferencias en habilidades sociales (excepto una diferencia a favor del

factor “habilidad emocional” en las mujeres en comparación con los varones, Sig. = .004), se encontró una diferencia (marginal) a favor de las mujeres en Apego inseguro (z = 2,06; Sig. = .03) (ver Tabla 3).

TABLA 3: DIFERENCIA DE GENERO EN HABILIDADES SOCIALES Y APEGO INSEGURO

Variables	*Sexo*	*N*	*Media*	*DT*	*z**	*Sig.*
1. Primeras habilidades sociales	Varones	42	29,67	3,73	0,53	n.s.
	Mujeres	86	29,56	4,51		
2. Habilidades sociales avanzadas	Varones	42	21,64	3,29	0,63	n.s.
	Mujeres	86	21,24	3,31		
3. Habilidad emocional	Varones	42	24,10	4,08	2,85	,004
	Mujeres	86	26,27	3,61		
4. Habilidades alternativas a la agresión	Varones	42	33,62	3,72	0,49	n.s.
	Mujeres	86	33,86	5,04		
5. Habilidades para afrontar el estrés.	Varones	42	41,74	5,68	0,17	n.s.
	Mujeres	86	42,16	5,97		
Habilidades Sociales (Total)	**Varones**	**42**	**153,52**	**16,35**	**0,66**	**n.s.**
	Mujeres	**86**	**155,76**	**18,65**		
1. Baja Autoestima	Varones	42	38,95	9,49	1,33	n.s.
	Mujeres	86	42,09	11,40		
2. Rencor & Posesividad	Varones	42	28,12	6,70	1,10	n.s.
	Mujeres	86	30,09	8,87		
3. Expresión de Sentimientos	Varones	42	34,62	5,07	1,44	n.s.
	Mujeres	86	36,16	4,75		
4. Autosuficiencia Emocional	Varones	42	19,95	4,26	1,51	n.s.
	Mujeres	86	21,09	4,87		
Apego Inseguro (Total)	**Varones**	**42**	**121,64**	**16,66**	**2,06**	**,03**
	Mujeres	**86**	**129,44**	**18,96**		

* Se aplicó el estadístico *U* de Mann-Whittney.

Se correlacionó la edad, el nivel educativo y el status socioeconómico con apego inseguro y habilidades sociales. Se encontró que los más jóvenes tienden a mostrar menos habilidades sociales (rs = .22; Sig. = .006) y mayor apego inseguro (rs = –.16; Sig. = .03). El nivel educativo correlaciona positivamente con las habilidades sociales (rs = .29; Sig. < .001). No se encontró ninguna correlación significativa con el status socioeconómico (ver Tabla

4).

TABLA 4: CORRELACION ENTRE HABILIDADES SOCIALES Y APEGO INSEGURO CON LA EDAD, NIVEL EDUCATIVO Y STATUS SOCIOECONOMICO

Variables		*Edad*	*Nivel Educativo*	*Status Socioeconómico*
1. Primeras habilidades sociales	r_s	,08	,22	,09
	Sig.	n.s.	,006	n.s.
2. Habilidades sociales avanzadas	r_s	,24	,34	,18
	Sig.	,003	< ,001	,02
3. Habilidades emocional	r_s	,17	,23	-,03
	Sig.	,02	,004	n.s.
4. Habilidades alternativas a la agresión	r_s	,16	,22	,07
	Sig.	,02	,006	n.s.
5. Habilidades para afrontar el estrés.	r_s	,24	,22	,06
	Sig.	,002	,006	n.s.
Habilidades Sociales (Total)	r_s	**,22**	**,29**	**,11**
	Sig.	**,006**	**< ,001**	**n.s.**
1. Baja Autoestima	r_s	-,17	,09	-,05
	Sig.	,022	n.s.	n.s.
2. Rencor & Posesividad	r_s	-,17	-,09	-,06
	Sig.	,02	n.s.	n.s.
3. Expresión de Sentimientos	r_s	,21	,26	,12
	Sig.	,008	,001	n.s.
4. Autosuficiencia Emocional	r_s	-,20	,06	-,10
	Sig.	,01	n.s.	n.s.
Apego Inseguro	r_s	**-,16**	**,14**	**-,04**
	Sig.	**,03**	**n.s.**	**n.s.**

Se comparó el estado marital de la muestra con las habilidades sociales y el apego inseguro. Se encontró que la ruptura de pareja/matrimonio muestra mayor habilidad social en comparación con solteros y casados: X^2 (180,75) = ,03; pero los solteros muestran mayor

apego inseguro en comparación con los casados y separados, X^2 (130,60) = 10,04, Sig. = ,007 (ver Tabla 5).

TABLA 5: COMPARACION DEL ESTADO MARITAL EN HABILIDADES SOCIALES Y APEGO INSEGURO

Variables	*Grupo*	*N*	*Media*	*DT*	X^{2*}	*Sig.*
Habilidades Sociales	Soltero-a	75	153,97	18,36	6,83	,03
	Casado-a	49	154,53	15,97		
	Separado-a/Div.	4	180,75	15,69		
Apego Inseguro	Soltero-a	75	130,60	18,52	10,04	,007
	Casado-a	49	121,06	17,85		
	Separado-a/Div.	4	128,50	9,53		

* *H* de Kruskall-Wallis

Discusión y Conclusión

En la presente investigación se analizó el apego y las habilidades sociales en adultos residentes del Gran Buenos Aires. En los resultados se puede dar cuenta la confirmación de la hipótesis en donde hay una correlación negativa y significativa entre las habilidades sociales y el apego inseguro, lo que concuerda con la investigación de Homola Yenien Sofía (2022) quien indicó que “El vínculo de apego inseguro se relaciona de manera negativa con el desarrollo de habilidades sociales”.

En cuanto a las variables sociodemográficas, se correlaciono Habilidades Sociales y el nivel educativo y se pudo dar cuenta de que se correlacionan positivamente. Esto coincide con el estudio de Darelis y Karakus (2011), donde encontraron una relación positiva altamente significativa entre la variable Habilidades sociales y el nivel educativo. Demostraron que los estudiantes universitarios cuentan con mayor expresión emocional y expresión social en las relaciones interpersonales.

Las diferencias de género observadas aquí indican que los varones mostraron menos habilidades sociales en comparación con las mujeres, donde los varones tienden a ser menos expresivos a nivel emocional al reconocer sus propios sentimientos en tanto que las mujeres muestran mayor grado de sociabilidad y facilidad para expresarlos.

En cuanto a la variable status socioeconómico y su relación con el Apego y las Habilidades Sociales no se encontró una correlación significativa. Se observo que tampoco hay información y correlaciones positivas en otros trabajos de investigación.

El objetivo general de este estudio fue analizar la relación entre apego y habilidades sociales, más específicamente, relacionar el apego inseguro y el nivel de habilidades sociales con las características socio-demográficas de la muestra. Los resultados indican que aquellos/as que muestran un vínculo afectivo en la expresión de la relación conformado por las experiencias de interacción social, tienden a mostrar menos eficacia en las relaciones interpersonales, experimenta mayor la ansiedad en situaciones difíciles o novedosas y tienen mas dificultad para la comunicación y la resolución de problemas. Por ejemplo, aquellos que muestran pocas habilidades sociales avanzadas tienden a la baja autoestima, rencor y posesividad, y autosuficiencia emocional; de modo que el apego inseguro está fuertemente relacionado con las conductas de escasa habilidad social y dificultades para controlar la agresión y afrontar el estrés.

El apego inseguro además se caracteriza por una disminución de la capacidad para pedir permiso, compartir y ayudar a los demás, así como la incapacidad para mediar y negociar o mantener el autocontrol emocional. La autosuficiencia emocional ante una elevada necesidad de individualidad y prioridad de la autonomía frente al establecimiento de lazos afectivos y la evitación del compromiso emocional del apego inseguro o inmaduro producen una significativa incapacidad para reconocer y expresar los propios sentimientos en la vida adulta de relación y comprender los sentimientos de los demás (empatía afectiva), afrontar el enfado del otro, expresar afecto y resolver el miedo.

Las diferencias de género observadas aquí indican que los varones muestran menos habilidades sociales en comparación con las mujeres, pero levemente mayor apego inseguro en comparación con los varones, es decir, los varones tienden a ser menos expresivos a nivel emocional al reconocer sus propios sentimientos en tanto que las mujeres muestran mayor grado de sociabilidad y facilidad para expresarlos.

Finalmente, lo/as más jóvenes tienden a mostrar menos habilidades sociales, asumiendo que estas habilidades ya establecidas se van “perfeccionando” a lo largo de la vida adulta mediante la interacción marital, social, laboral, etc. ya que parece estar en parte afectada por el apego (una forma más ineficaz o insegura), que es una característica de las etapas más tempranas de la vida que, de hecho, correlacionó negativamente con la edad. Al mismo tiempo, el nivel educativo también estuvo

relacionado con las habilidades sociales, ya que el entorno socio-educativo favorece el intercambio y negociación a nivel tanto cognitivo como emocional. Además, se observó que las habilidades sociales estaban más presentes entre aquellos/as con rupturas de pareja o matrimoniales en comparación con aquello/as sin cambios en su estado civil (soltero, con o sin pareja) y mayor de apego inseguro, lo cual denota una prioridad de la autonomía frente al establecimiento de lazos afectivos y evitación del compromiso emocional.

Referencias

Alberti, R., & Emmons , M. (1978). Your Perfect Right: A Guide to Assertive Behavior. California: Impact.

Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C, Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation.* Erlbaum.

Arcentales Pérez, Y. (2021). Nivel de habilidades sociales según el tipo de apego en adultos jóvenes residentes en la ciudad de Quito. [Tesis de grado. Universidad Central del Ecuador Facultad de Ciencias Psicológicas]. http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/24195/1/UCE-FCP-ARCENTALES%20YESSENIA.pdf

Barroso, O. (2014). El Apego Adulto: La Relación de los Estilos de Apego desarrollados en la Infancia en la elección y las dinámicas de pareja. Revista Digital de Medicina Psicosomática y Psicoterapia, 1-25.

Bowlby, J. (2009). Una base segura: Aplicaciones clínicas de una teoría del apego. Paidós.

Bowlby J. (1969), *Attachment and Loss. Volumen 1*. Attachment. Hogarth Press.

Penguin Books.

Bowlby, J. (1979). *The making and breaking of affectional bonds*. Tavistock.

Bowlby, J. (1982). *Apego y pérdida. Volumen 1*. Anexo. Libros básicos.

Bowlby, J. & Miralles, A. G. (1986). *Vínculos afectivos: formación, desarrollo y Pérdida.*

Bowlby, J. (1995). Una base segura : Aplicaciones clínicas de una teoría del apego. Barcelona: Paidós.

Caballo, V. (1986). Evaluación de las habilidades sociales. In R. Fernandez-Ballesteros, & J. A.

Cassidy, J. (2016). The nature of child´s ties. En J.Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), Handbook of attachment: Theory, research, and clinical implications (pp. 3-22). Hogarth Press.

Feeney, J. A., & Noller, P. (2001). Attachment style as a predictor of adult romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, *58*(2), 281-301.

Gago, J. (2014). Teoría del apego: el vínculo. Navarra: Escuela Vasco Navarra de Terapia Familiar.

Goldstein, A. (1978). Escala de Evaluaación de Habilidades Sociales. Biblioteca de Psicometria.

Goleman, D. (2006). La inteligencia social. Editorial Kayros. Barcelona.

Hernandez-Sampieri, R., & Torres, C. P. M. (2018). Metodología de la investigación. (vol.4). McGraw-Hill Interamericana.

Homola, S. (2022). “El apego y su relación con el desarrollo de las habilidades sociales y la autoestima en adolescentes mendocinos” [Tesis de Grado, Universidad Catolica Argentina Facultad de Humanidades y Ciencias Económicas]. https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/13602/1/apego-relacion-desarrollo.pdf

Main, M. y Solomon, J. (1990). Procedures for identifying infants as disorganized/ disoriented during the Ainsworth Strange Situation. En M. T. Greenberg, D. Cicchetti, & E. M. Cummings (Eds.), The John D. & Catherine T. MacArthur Foundation series on mental health and development. Attachment in the preschool years: Theory, research, and intervention (pp. 121-160). McGrawHill Interamericana

Melero, R. & Cantero, M.J. (2008). Los estilos afectivos en la población española: Un cuestionario de evaluación del apego adulto Clínica y Salud, 19, 83-100. https://www.researchgate.net/publication/262552257_Los_estilos_afectivos_en_la_poblacion_espanola_Un_cuestionario_de_evaluacion_del_apego_adulto

Organización Mundial de la Salud. (1993). Preámbulo de la Constitución de la Organización Mundial de la Salud. Conferencia Sanitaria Internacional (pág. 100). New York: Official Records of the World Health Organization.

Román Ganchozo, C. (2015). "El estilo de apego, y su influencia en las habilidades sociales en los adolescentes de la unidad educativa victoria vásconez cuvi del cantón latacunga". [Tesis de grado, Universidad Técnica de Ambato Facultad de Ciencias de la Salud carrera de Psicología Clínica] http://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/12296/1/cesar%20eduaerdo%20Roman%20Ganchozo.pdf

Sánchez, L. (2020). La influencia del apego en el desarrollo de la empatía en niños. (Tesis de grado). https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/11662/1/influencia-apego-desarrollo-empatia.pdf

Wolpe, J. (1977). La práctica de la terapia de conducta. México: Trillas.

Anexos – Instrumentos

Cuestionario De Apego Adulto
Melero, R. & Cantero, M.J., (2005)

A continuación, encontrará una serie de afirmaciones, señale el número que corresponda al grado en que cada una de ellas describe sus sentimientos o la forma de comportarse en sus relaciones.

1	2	3	4	5	6
Completamente desacuerdo	Bastante en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Algo de acuerdo	Bastante de acuerdo	Completamente en de acuerdo

1.	Tengo facilidad para expresar mis sentimientos y emociones.....	1_2_3_4_5_6
2.	No admito discusiones si creo que tengo razón……..	1_2_3_4_5_6
3.	Con frecuencia, a pesar de estar con gente importante para mí me siento sólo/a y falto de cariño…….	1_2_3_4_5_6
4.	Soy partidario/a del "ojo por ojo y diente por diente".....	1_2_3_4_5_6
5.	Necesito compartir mis sentimientos…….....	1_2_3_4_5_6
6.	Nunca llego a comprometerme seriamente en mis relaciones……	1_2_3_4_5_6
7.	Si alguien de mi familia o un amigo/a me lleva la contraria, me enfado con facilidad……..…...	1_2_3_4_5_6
8.	No suelo estar a la altura de los demás……...……	1_2_3_4_5_6
9.	Creo que los demás no me agracen lo suficiente todo lo que hago por ellos…….	1_2_3_4_5_6
10.	Me gusta tener pareja, pero temo ser rechazado/a por ella…….	1_2_3_4_5_6
11.	Tengo problemas para hacer preguntas personales…….	1_2_3_4_5_6
12.	Cuando tengo un problema con otra persona, no puedo dejar de pensar en ello…	1_2_3_4_5_6
13.	Soy muy posesivo/a en todas mis relaciones……..	1_2_3_4_5_6
14.	Tengo sentimientos de inferioridad……	1_2_3_4_5_6
15.	Valoro mi independencia por encima de todo……	1_2_3_4_5_6
16.	Me siento cómodo/a en las fiestas y reuniones sociales…….	1_2_3_4_5_6
17.	Me gusta que los demás me vean como una persona indispensable……...	1_2_3_4_5_6
18.	Soy muy sensible a las críticas de los demás…….....	1_2_3_4_5_6
19.	Cuando alguien se muestra dependiente de mí, necesito distanciarme……	1_2_3_4_5_6
20.	Cuando existe una diferencia de opiniones, insisto mucho para que se acepte mi punto de vista……..	1_2_3_4_5_6

1	2	3	4	5	6
Completamente desacuerdo	Bastante en desacuerdo	Algo en acuerdo	Algo de acuerdo	Bastante de de acuerdo	Completamente en desacuerdo

21. Tengo confianza en mí mismo…… 1_2_3_4_5_6
22. No mantendría relaciones de pareja estables para no perder mi autonomía……... 1_2_3_4_5_6
23. Me resulta difícil tomar una decisión a menos que sepa lo que piensan los demás…….. 1_2_3_4_5_6
24. Soy rencoroso……. 1_2_3_4_5_6
25. Prefiero relaciones estables a parejas esporádicas…….. 1_2_3_4_5_6
26. Me preocupa mucho lo que la gente piensa de mí…….. 1_2_3_4_5_6
27. Cuando tengo un problema con otra persona, intento hablar con ella para resolverlo…… 1_2_3_4_5_6
28. Me gusta tener pareja, pero al mismo tiempo me agobia……... 1_2_3_4_5_6
29. Cuando me enfado con otra persona, intento conseguir que sea ella la que venga a disculparse…… 1_2_3_4_5_6
30. Me gustaría cambiar muchas cosas de mí mismo……... 1_2_3_4_5_6
31. Si tuviera pareja y me comentara que alguien del sexo contrario le parece atractivo, me molestaría mucho…….. 1_2_3_4_5_6
32. Cuando tengo un problema, se lo cuento a una persona con la que tengo confianza……. 1_2_3_4_5_6
33. Cuando abrazo o beso a alguien que me importa, estoy tenso/a y parte de mí se siente incómodo/a……... 1_2_3_4_5_6
34. Siento que necesito más cuidados que la mayoría de las personas……. 1_2_3_4_5_6
35. Soy una persona que prefiere la soledad a las relaciones sociales…….. 1_2_3_4_5_6
36. Las amenazas son una forma eficaz de solucionar ciertos problemas…… 1_2_3_4_5_6
37. Me cuesta romper una relación por temor a no saber afrontarlo…… 1_2_3_4_5_6
38. Los demás opinan que soy una persona abierta y fácil de conocer…… 1_2_3_4_5_6
39. Necesito comprobar que realmente soy importante para la gente…….. 1_2_3_4_5_6
40. Noto que la gente suele confiar en mí y que valora mis opiniones…… 1_2_3_4_5_6

ESCALA DE HABILIDADES SOCIALES (Goldstein, 1978; Rosa Vásquez, 1983; Tomás, 1994)

Las proposiciones de la presente lista se refieren a experiencias de la vida diaria, de tal modo que describan como Ud. se comporta, siente, piensa y actúa. No es un test clásico, dado que no hay respuestas correctas ni incorrectas, todas las respuestas son validas.

Encierra en un circulo la respuesta que más crea conveniente:

Marque 1 si su respuesta es NUNCA.

Marque 2 si su respuesta es MUY POCAS VECES.

Marque 3 si su respuesta es ALGUNA VEZ.

Marque 4 si su respuesta es A MENUDO.

Marque 5 si su respuesta es SIEMPRE.

Responda rápidamente y recuerde de contestar todas las preguntas.

	Nunca	Muy pocas vece	Alguna vez	A menudo	Siempre
1. ¿Presta atención a la persona que le está hablando y hace un esfuerzo para comprender lo que le están diciendo?	1	2	3	4	5
2. ¿Habla con los demás de temas poco importantes para pasar luego a los más importantes?	1	2	3	4	5
3. ¿Habla con otras personas sobre cosas que le interesan a los demás?	1	2	3	4	5
4. ¿Determina la información que necesita y se la pide a la persona adecuada?	1	2	3	4	5
5. ¿Permite que los demás sepan que agradece los favores, etc.?	1	2	3	4	5
6. ¿Se da a conocer a los demás por propia iniciativa?	1	2	3	4	5
7. ¿Ayuda a que los demás se conozcan entre si?	1	2	3	4	5
8. ¿Le gusta algún aspecto de la otra persona o alguna de las actividades que realiza?	1	2	3	4	5
9. ¿Pide ayuda cuando tiene alguna dificultad?	1	2	3	4	5
10. ¿Elige la mejor forma para integrarse en un grupo o para participar en una determinada actividad?	1	2	3	4	5
11. ¿ Explica con claridad a los demás como hacer una tarea especifica?	1	2	3	4	5

12. ¿Presta atención a las instrucciones, pide explicaciones, lleva adelante las instrucciones correctamente?	1	2	3	4	5
13. ¿Pide disculpas a los demás por haber hecho algo mal?	1	2	3	4	5
14. ¿Intenta persuadir a los demás de que sus ideas son mejores y que serán de mayor utilidad que las de la otra persona?	1	2	3	4	5
15. ¿Intenta reconocer las emociones que experimenta?	1	2	3	4	5
16. ¿Permite que los demás conozcan lo que siente?	1	2	3	4	5
17. ¿Intenta comprender lo que sienten los demás?	1	2	3	4	5
18. ¿Intenta comprender el enfado de la otra persona?	1	2	3	4	5
19. ¿Permite que los demás sepan que se interesa o se preocupa por ellos?	1	2	3	4	5
20. ¿Piensa por qué está asustado y hace algo para disminuir su miedo?	1	2	3	4	5
21. ¿Se dice a si mismo o hace cosas agradables cuando se merece una recompensa?	1	2	3	4	5
22. ¿Reconoce cuando es necesario pedir permiso para hacer algo y luego lo pide a la persona indicada?	1	2	3	4	5
23. ¿Se ofrece para compartir algo que es apreciado por los demás?	1	2	3	4	5
24. ¿Ayuda a quien lo necesita?	1	2	3	4	5
25. ¿Llega a establecer un sistema que le satisfaga tanto como a quienes sostienen posturas diferentes?	1	2	3	4	5
26. ¿Controla su carácter de modo que no se le "escapan las cosas de la mano"?	1	2	3	4	5
27. ¿Defiende sus derechos dando a conocer a los demás cual es su postura?	1	2	3	4	5
28. ¿Se las arregla sin perder el control cuando los demás le hacen bromas?	1	2	3	4	5
29. ¿Se mantiene al margen de situaciones que le puedan ocasionar problemas?	1	2	3	4	5
30. ¿Encuentra otras formas para resolver situaciones difíciles sin tener que pelearse?	1	2	3	4	5
31. ¿ Les dice a los demás cuando han sido ellos los responsables de originar un determinado problema e intenta encontrar solución?	1	2	3	4	5
32. ¿Intenta llegar a una solución justa ante la queja justificada de alguien?	1	2	3	4	5
33. ¿Expresa un cumplido sincero a los demás por la forma en que han jugado?	1	2	3	4	5
34. ¿Hace algo que le ayude a sentir menos vergüenza o a estar menos cohibido?	1	2	3	4	5
35. ¿Determina si lo han dejado de lado en alguna actividad y, luego, hace algo para sentirse mejor en esa situación?	1	2	3	4	5

36. ¿Manifiesta a los demás que han tratado injustamente a un amigo?	1	2	3	4	5
37. ¿Considera con cuidado la posición de la otra persona, comparándola con la propia, antes de decidir lo que hará?	1	2	3	4	5
38. ¿Comprende la razón por la cual ha fracasado en una determinada situación y que puede hacer para tener	1	2	3	4	5
39. ¿Reconoce y resuelve la confusión que se produce cuando los demás le explican una cosa pero dicen o hacen otras que se contradicen?	1	2	3	4	5
40. ¿Comprende lo que significa una acusación y por qué se la han hecho y, luego piensa en la mejor forma de	1	2	3	4	5
41. ¿Planifica la mejor forma para exponer su punto de vista antes de una conversación problemática?	1	2	3	4	5
42. ¿Decide lo que quiere hacer cuando los demás quieren que haga otra cosa distinta?	1	2	3	4	5
43. ¿Resuelve la sensación de aburrimiento iniciando una nueva actividad interesante?	1	2	3	4	5
44. ¿Reconoce si la causa de algún acontecimiento es consecuencia de alguna situación bajo su control?	1	2	3	4	5
45. ¿Toma decisiones realistas sobre lo que es capaz de realizar antes de comenzar una tarea?	1	2	3	4	5
46. ¿Es realista cuando debe dilucidar como puede desenvolverse en una determinada tarea?	1	2	3	4	5
47. ¿Resuelve que necesita saber y como conseguir la información?	1	2	3	4	5
48. ¿Determina de forma realista cual de los numerosos problemas es el más importante y el que debería solucionar	1	2	3	4	5
49. ¿Considera las posibilidades y elige la que le hará sentirse mejor?	1	2	3	4	5
50. ¿Se organiza y se prepara para facilitar la ejecución de su trabajo?	1	2	3	4	5