



Desarrollo de habilidades sociales versus depresión: una mirada psicosocial

Development of social skills versus depression: a psychosocial look

Desenvolvimento de habilidades sociais versus depressão: um olhar psicossocial

Marcos Enrique Zaldivar-Hernández¹ , Yordanis Arias-Barthelemy² 

¹Universidad de Oriente. Facultad de Ciencias Sociales. Santiago de Cuba, Cuba.

²Universidad de Ciencias Médicas de Santiago de Cuba. Facultad 2 de Medicina. Santiago de Cuba, Cuba.

Citar como: Zaldivar-Hernández ME, Arias-Barthelemy Y. Desarrollo de habilidades sociales versus depresión: una mirada psicosocial. Rev Ciencias Médicas [Internet]. 2026 [citado: fecha de acceso]; 30(2026): e6653. Disponible en: <http://revcmpinar.sld.cu/index.php/publicaciones/article/view/6653>

Recibido: 29 de enero de 2026

Aceptado: 04 de febrero de 2026

Publicado: 14 de febrero de 2026

RESUMEN

Introducción: la depresión afecta indiscriminadamente, siendo los adultos jóvenes especialmente vulnerables por su poca experiencia, responsabilidades familiares y problemas interpersonales, agravados por limitadas habilidades sociales en sus entornos de desarrollo cotidiano, lo que suscita el desarrollo de habilidades sociales para su debido enfrentamiento.

Objetivo: reflexionar sobre la importancia en desarrollar las habilidades sociales para prevenir la depresión en adultos jóvenes.

Desarrollo: para prevenir la depresión es preciso desarrollar las habilidades sociales en los adultos jóvenes, a su vez devienen en adecuados mecanismos psicológicos de protección ante circunstancias adversas. El análisis realizado permite afirmar que si bien la correlación entre las habilidades sociales es poco significativa si ejerce una influencia en la aparición de un cuadro depresivo, por lo que se recomienda a los profesionales de la rehabilitación mental abordar una psicoterapia para mejorar estas destrezas en sujetos demandantes de ayuda psicológica.

Conclusiones: la presente reflexión brinda información valiosa a los profesionales de la salud mental acerca de la prevención de la depresión en sujetos adultos jóvenes mediante el desarrollo de habilidades sociales, esto permite mejorar los protocolos psicoterapéuticos actuales; el uso del conocimiento sistematizado ayudará a estos profesionales a realizar con mayor efectividad las labores interventivas; y para la realización de esta dialógica fue preciso apoyarse en el paradigma filosófico de la hermenéutica.

Palabras clave: Depresión; Habilidades Sociales; Medicina de la Conducta; Psicoterapia.

ABSTRACT

Introduction: depression affects indiscriminately, with young adults being especially vulnerable due to their limited experience, family responsibilities, and interpersonal problems, aggravated by poor social skills in their daily environments, which highlights the need to develop social skills for proper coping.

Objective: to reflect on the importance of developing social skills to prevent depression in young adults.

Development: preventing depression requires fostering social skills in young adults, which in turn become effective psychological protective mechanisms against adverse circumstances. The analysis carried out allows us to affirm that, although the correlation between social skills and depression is not highly significant, it does exert an influence on the onset of depressive episodes. Therefore, it is recommended that mental rehabilitation professionals implement psychotherapy aimed at improving these skills in individuals seeking psychological help.

Conclusions: this reflection provides valuable information to mental health professionals regarding the prevention of depression in young adults through the development of social skills. This contributes to improving current psychotherapeutic protocols; the use of systematized knowledge will help these professionals carry out intervention tasks more effectively; and for the realization of this dialogue, it was necessary to rely on the philosophical paradigm of hermeneutics.

Keywords: Depression; Social Skills; Behavioral Medicine; Psychotherapy.

RESUMO

Introdução: A depressão afeta indiscriminadamente, sendo os adultos jovens especialmente vulneráveis pela pouca experiência, responsabilidades familiares e problemas interpessoais, agravados por habilidades sociais limitadas em seus contextos de desenvolvimento cotidiano, o que suscita a necessidade de desenvolver habilidades sociais para o devido enfrentamento.

Objetivo: refletir sobre a importância de desenvolver habilidades sociais para prevenir a depressão em adultos jovens.

Desenvolvimento: para prevenir a depressão é preciso desenvolver habilidades sociais nos adultos jovens, que por sua vez se tornam mecanismos psicológicos adequados de proteção diante de circunstâncias adversas. A análise realizada permite afirmar que, embora a correlação entre habilidades sociais seja pouco significativa, exerce influência na aparição de um quadro depressivo, recomendando-se, portanto, aos profissionais da reabilitação mental abordar uma psicoterapia voltada para melhorar essas competências em sujeitos que demandam ajuda psicológica.

Conclusões: a presente reflexão oferece informações valiosas aos profissionais de saúde mental acerca da prevenção da depressão em adultos jovens mediante o desenvolvimento de habilidades sociais, permitindo melhorar os protocolos psicoterapêuticos atuais; o uso do conhecimento sistematizado ajudará esses profissionais a realizar com maior efetividade as intervenções; e para a realização desta dialógica foi necessário apoiar-se no paradigma filosófico da hermenêutica.

Palavras-chave: Depressão; Habilidades Sociais; Medicina do Comportamento; Psicoterapia.

INTRODUCCIÓN

El entorno social es el espacio donde los individuos se desarrollan tanto en el ámbito económico, político y cultural, los mismos en su desarrollo personalógico se vinculan a grupos como un ente social.⁽¹⁾ Este entorno cada día se hace más exigente debido a las excesivas demandas del medio hacia las personas desde los planos familiar, laboral y personal. Un ejemplo de ello fue la COVID-19 que constituyó una emergencia sanitaria mundial sin precedentes para Latinoamérica,⁽²⁾ y trajo como consecuencia un aumento considerable de los índices de trastornos mentales, entre ellos la

depresión. Esta entidad nosológica es un problema de la salud global,⁽³⁾ donde resultan necesarios nuevos enfoques de tratamiento interdisciplinario con carácter urgente.^(4,5)

Diversos estudios indican que la depresión se puede prevenir,⁽⁶⁾ aun cuando existen circunstancias que la acentúan como las crisis económicas, duelos y las expectativas no alcanzadas.⁽⁷⁾ La depresión no hace distinción entre los seres humanos a los que afecta, siendo uno de los grupos más vulnerables los adultos jóvenes, que sin muchas experiencias de vida, asumen responsabilidades dentro de la familia, agravándose cuando existen problemas en las relaciones interpersonales dentro de los espacios en que se desenvuelven,⁽⁸⁾ por presentar escasas habilidades sociales.

Algunos factores como las dificultades para establecer relaciones sociales adecuadas, la percepción de estar solo y la desilusión ante fracasos pueden derivar en un cuadro depresivo, lo que puede ser un indicio de una relación de dependencia entre la depresión y las habilidades sociales. Teniendo en cuenta lo anterior emergen preguntas ¿En qué medida las insuficientes habilidades sociales se relacionan con la aparición de un trastorno depresivo? ¿Si se perfeccionan estas habilidades sociales se podría prevenir la depresión? ¿Qué se ha escrito respecto a esto?

Dentro de la amplia gama de habilidades sociales que se pudieran enseñar a los adultos jóvenes se encuentran la comunicación asertiva, la adopción de acuerdos provechosos para todas las partes y la resolución de conflictos desde una posición empática,⁽⁹⁾ que permitan la solución de problemas que originan el cuadro depresivo y de esta manera prevenir su aparición. Siendo así en el actual estudio se propone como objetivo reflexionar sobre la importancia en desarrollar las habilidades sociales para prevenir la depresión en adultos jóvenes.

DESARROLLO

Torres e Hidalgo,⁽¹⁰⁾ definen habilidades sociales como el conjunto de capacidades y/o destrezas interpersonales que permiten al ser humano una óptima relación con sus semejantes, y además que sean capaces de expresar opiniones, sentimientos, necesidades y deseos. La falta de habilidades sociales puede llevar a dificultades para establecer y mantener relaciones interpersonales saludables, lo que puede ser un factor contribuyente a los trastornos depresivos.⁽¹¹⁾ Según Vergara,⁽¹²⁾ cada persona desarrolla sus habilidades a través de una combinación de factores: incluyendo su crianza, entornos socioculturales y experiencias personales.

Herrera y cols,⁽¹³⁾ vincularon las categorías: depresión y adicción a las redes sociales (específicamente Facebook), afirmando que las personas que presentan adicción a este servicio tienden a presentar un nivel mayor de depresión que las no adictas a esta red. Es destacable que las personas que experimentan adicción tienden a presentar un nivel considerable de aislamiento social, ya que en sus vidas cotidianas existen pocas actividades de relación con coetáneos, sus intereses se encuentran limitados y existe una alta dependencia hacia el consumo de contenidos de esta plataforma, limitando el desarrollo social del sujeto, que justifica el aumento de los niveles de depresión.

A través del desarrollo de habilidades sociales se ha logrado disminuir la intolerancia a la frustración,⁽¹⁴⁾ que es un componente que resulta muy difícil de abordar en los sujetos deprimidos debido al pensamiento rígido que tienen algunos pacientes de que "las cosas deben ser de esta manera", y no aceptan otras alternativas que no sea la que ellos desean. Es por ello que reflexionar con el sujeto y lograr la asimilación de otras opciones que permitan solucionar una problemática determinada, podría proporcionar una mejor adaptación a las circunstancias del medio y evitar el cuadro depresivo.

Campos y cols,⁽¹⁵⁾ afirmaron que las habilidades asociadas a la empatía y el autocontrol resultaban factores de protección en sujetos deprimidos. Estas destrezas sociales resultan ser de vital importancia en los adultos jóvenes; donde por lo general, se cree comúnmente que por el hecho de ser adultos ya las tienen desarrolladas o que las utilizan eficazmente, siendo una familiaridad acrítica generalizada dentro de la bibliografía científica. Con respecto a este apartado existen escasas investigaciones que aborden el tema dentro de esta edad; pues en su totalidad se concentraron en adolescentes y adultos mayores, lo que deviene en un vacío epistémico.

El funcionamiento familiar alrededor de los sujetos deprimidos es sumamente importante; de hecho, la vida familiar y las dinámicas que se desarrollan en este medio derivan como importantes redes de apoyo o como uno de los principales estresores, según sea el caso. Al desarrollar habilidades sociales en este espacio se logran comportamientos saludables, mejores relaciones interpersonales, tolerancia, empatía y se refuerza la unidad de la familia. Además, una importante habilidad social es la de pedir ayuda, y si se consigue que los integrantes de la familia se apoyen unos a otros, existen más probabilidades de evitar la depresión de uno de sus miembros; donde Silva y cols,⁽¹⁶⁾ mostraron como resultado que las habilidades sociales están asociadas con una mayor funcionalidad familiar.

En un estudio realizado por Chora,⁽¹⁷⁾ con un universo de 125 sujetos, se concluyó que los que tienen mayor desarrollo de habilidades sociales en su mayoría no presentan depresión, lo que representó un 62 % del total. Esto se debe a que pueden encontrar soluciones a problemas cotidianos de una manera más asertiva, comunicarse adecuadamente en pos de solucionar momentos de crisis, lo cual permite el manejo de contradicciones mediante una gama de recursos y estrategias, que facilitan un afrontamiento adaptativo ante diversas complejidades personales.⁽¹⁸⁾

Por su parte, en estudio comparativo realizado por Garzón y cols,⁽¹⁹⁾ se encontró que las adolescentes exhiben mayores niveles de depresión y desregulación emocional en comparación con las adultas mayores, lo que sugiere una mayor dificultad para manejar sus emociones y posiblemente sus habilidades sociales. En contraste, las mujeres adultas mayores mostraron mayor estabilidad emocional y una menor prevalencia de depresión, lo que indica una mejor capacidad de regulación emocional y desarrollo de habilidades sociales.

Álvarez,⁽²⁰⁾ realizó un estudio donde existió una relación positiva como también débil entre la depresión y las habilidades sociales en los estudiantes de tercer grado de secundaria, sustentado en una significancia bilateral de (0,05) y su coeficiente de Pearson de (0,349); asimismo, la regresión lineal evidenció que la depresión influye en un 12 % en las habilidades de los estudiantes. Se interpreta como un resultado discreto pero que marca una tendencia de relación positiva entre las dos variables, donde se necesitan de un mayor número de investigaciones debido al valor práctico que se observa desde el ámbito clínico por lo que desde este estudio se contribuye a ese propósito.

CONCLUSIONES

Para prevenir la depresión es preciso desarrollar las habilidades sociales en los adultos jóvenes, a su vez devienen en adecuados mecanismos psicológicos de protección ante circunstancias adversas. Al realizar el análisis se puede afirmar que si bien la correlación entre las habilidades sociales es poco significativa si ejerce una influencia en la aparición de un cuadro depresivo, por lo que se recomienda a los profesionales de la rehabilitación mental abordar una psicoterapia para mejorar estas destrezas en sujetos demandantes de ayuda psicológica.

Conflictos de Interés

Los autores de este manuscrito no presentan conflictos de intereses.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Hernández VVK, Solano PN, Ramírez LP. Entorno social y bienestar emocional en el adulto mayor. Revista Venezolana de Gerencia [Internet]. 2021 [citado 24/02/2025]; 26(95): 530-543. Disponible en: <https://doi.org/10.52080/rvgluz.27.95.6>
2. Palomera-Chávez A, Herrero M, Carrasco Tápías NE, Juárez-Rodríguez P, Barrales Díaz CR, Hernández-Rivas MI, et al. Impacto psicológico de la pandemia COVID-19 en cinco países de Latinoamérica. Rev. Latinoam. Psicol [Internet]. 2021 [citado 24/02/2025]; 53: 83-93. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0120-05342021000100083&script=sci_arttext
3. Pinzón Corredor LN, Bianchi JM. Activación Conductual: Efecto en Adultos Bogotanos con Depresión en Sesiones Presenciales y en Línea. Acta Comportamental [Internet]. 2023 [citado 24/02/2025]; 31(3). Disponible en: <https://doi.org/10.32870/ac.v31i3.86453>
4. Rodríguez Chilinguina NS, Padilla Mina L Álvaro, Jarro Villavicencio IG, Suárez Rolando BI, Robles Urgilez M. Factores de riesgo asociados a depresión y ansiedad por covid-19 (SARS-Cov-2). Journal of American Health [Internet]. 2021 [citado 24/02/2025]; 4(1): 63-71. Disponible en: <https://jah-journal.com/index.php/jah/article/view/64>
5. Salgado Cedano YK, Andrade Palos P, Hernández Galván A, Gonzáles-Arriata N, Díaz Loving R, Velasco Rojano ÁE. Validación de la Escala de Depresión Geriátrica de Yesavage en adultos mayores mexicanos. Informes Psicológicos [Internet]. 2024 [citado 24/02/2025]; 24(1): 123-135. Disponible en: <https://doi.org/10.18566/infpsic.v24n1a08>
6. Cerecero-García D, Macías-González F, Arámburo-Muro T, Bautista-Arredondo S. Síntomas depresivos y cobertura de diagnóstico y tratamiento de depresión en población mexicana. Salud Pública de México [Internet]. 2020 [citado 24/02/2025]; 62(6): 840-850. Disponible en: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S0036-36342020000600840&script=sci_arttext
7. Caro-Muriel C, Álzate-Montoya CA, Mora-Rocha JA, Salas-Zapata C, Sierra-Hincapié GM. Trastornos de la infancia y características sociodemográficas asociadas a la depresión en adultos en una ciudad de Colombia. Universidad y Salud [Internet]. 2023 [citado 24/02/2025]; 25(1): 1-6. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0124-71072023000100002&script=sci_arttext

8. Duchitanga Pintado AM, Sánchez Tinoco JE, Román Relica LR. La disfunción familiar como factor predisponente de depresión en el adulto mayor. Polo del Conocimiento [Internet]. 2023 [citado 24/02/2025]; 8(8): 1013-1027. Disponible en: <https://www.polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/5889>
9. Gutiérrez Valerio R, Fernández Cabezas M, de León Ramírez P. Desarrollo de habilidades sociales en Educación Inicial a partir del programa Aprender a Convivir. Revista De Investigación Y Evaluación Educativa [Internet]. 2023 [citado 24/02/2025]; 10(1): 69-87. Disponible en: <https://doi.org/10.47554/revie.vol10.num1.2023.pp69-87>
10. Torres Díaz SE, Hidalgo Apolo GA, Suarez Pesantez KV. Habilidades sociales y rendimiento académico en adolescentes de secundaria. Horizontes Rev. Inv. Cs. Edu. [Internet]. 2020 [citado 24/02/2025]; 4(15): 267-276. Disponible en: http://www.scielo.org.bo/pdf/hrce/v4n15/v4n15_a09.pdf
11. Núñez Freire LJ. Trastornos de personalidad, ansiedad, depresión, estrés y habilidades sociales de jugadores online latinoamericanos [Tesis]. Ambato: Universidad Católica del Ecuador; 2025 [consultado 24/02/2025]. Disponible en: <https://repositorio.puce.edu.ec/handle/123456789/45278>
12. Vergara Moncada R. Gestión del Conocimiento y las Tecnologías de Información y Comunicación para fortalecer la enseñanza en la Facultad de Ciencias Contables en Universidad Pública Peruana. 593 Digital Publisher CEIT [Internet]. 2023 [citado 24/02/2025]; 9(1): 5-14. Disponible en: <https://doi.org/10.33386/593dp.2024.1.2120>
13. Herrera Harfuch MF, Pacheco Murguía MP, Palomar Lever J, Zavala Andrade D. La adicción a Facebook relacionada con la baja autoestima, la depresión y la falta de habilidades sociales. Psicología Iberoamericana [Internet]. 2010 [citado 24/02/2025]; 18(1): 6-18. Disponible en: <https://psicologiaiberoamericana.ibero.mx/index.php/psicologia/article/view/256>
14. Varela AS, Mustaca AE. Habilidades Sociales e Intolerancia a la Frustración en adultos argentinos. Revista ConCiencia EPG [Internet]. 2021 [citado 24/02/2025]; 6(2): 98-116. Disponible en: <https://doi.org/10.32654/CONCIENCIAEPG.6-2.7>
15. Campos JR, Del Prette A, Pereira Del Prette ZA. Depressão na adolescência: habilidades sociais e variáveis sociodemográficas como fatores de risco/proteção. Estudos e Pesquisas em Psicologia [Internet]. 2014 [citado 24/02/2025]; 14(2): 408-428. Disponible en: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-42812014000200003&lng=pt&tlng
16. Silva Herrera RE, Culqui Rojas VM, De la Cruz Rojas MM, Vigo Soriano CM, Soplalpuco Montalvo JP, Albarrán Gil JL. Impacto psicológico y estrategias innovadoras incluyentes de la gestión por procesos de habilidades para aprender a cuidar la salud mental. Rev. Finlay [Internet]. 2024 [citado 24/02/2025]; 14(1): 8-16. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S2221-24342024000100008&script=sci_arttext&tlng=pt
17. Chora Apaza JA. Relación entre habilidades sociales y síntomas de depresión en internos de medicina del Hospital Regional Honorio Delgado Espinoza, Arequipa. [Tesis]. Arequipa: Universidad Católica de Santa María. 2020 [consultado 24/02/2025]. Disponible en: <https://repositorio.ucsm.edu.pe/handle/20.500.12920/10020>

18. Tapia Zapata RB. Habilidades sociales y depresión en adolescentes víctimas de violencia de una aldea infantil-Chiclayo 2022. [Tesis]. Chiclayo: Universidad Cesar Vallejo; 2022[consultado 24/02/2025]. Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/103033>
19. Garzón Barrientos DA, Gómez Chaverra SM, Ocampo García L. Depresión, habilidades sociales y desregulación emocional en una muestra de adultos mayores en comparación con una muestra de adolescentes [Tesis]. Antioquia: Tecnológico de Antioquia; 2024 [consultado 24/02/2025]. Disponible en: <https://dspace.tdea.edu.co/handle/tdea/6731>
20. Álvarez Montero MP. Depresión y habilidades sociales en estudiantes de tercer grado de secundaria de la Institución Educativa "Abraham Cárdenas Ruiz", Bellavista-2022. [Tesis]. Tarapoto: Universidad Cesar Vallejo; 2022 [consultado 24/02/2025]. Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/95176>