

DIFERENCIAS DE HABILIDADES PARA LA VIDA ENTRE HOMBRES Y  
MUJERES DE LA EDUCACION SUPERIOR A DISTANCIA

TRABAJO DE INVESTIGACION

Tutor

SANDRA CARRILLO SIERRA

Cotutor

DIEGO RIVERA PRRAS

Asesor

MANUEL RIAÑO

INVESTIGACIÓN PSICOLÓGICA II

YULY MARCELA MENDOZA CONTRERAS

ANGIE ANDREINA MORENO TOLOZA

ROSSY SOLUEY YAÑEZ ESCALANTE

UNIVERSIDAD SIMÓN BOLÍVAR, EXTENCION CUCUTA

PROGRAMA DE PSICOLOGÍA

Cúcuta, 2018

DIFERENCIAS DE HABILIDADES PARA LA VIDA EN HOMBRES Y MUJERES  
DE LA EDUCACION SUPERIOR A DISTANCIA

TRABAJO DE INVESTIGACION

YULY MARCELA MENDOZA CONTRERAS

ANGIE ANDREINA MORENO TOLOZA

ROSSY SOLUEY YAÑEZ ESCALANTE

UNIVERSIDAD SIMÓN BOLÍVAR, EXTENCION CUCUTA

PROGRAMA DE PSICOLOGÍA

Cúcuta, 2018

## TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCION	4
<b>PROBLEMA</b>	<b>6</b>
<b>Planteamiento</b>	<b>6</b>
<b>Justificación</b>	<b>9</b>
<b>OBJETIVOS</b>	<b>12</b>
<b>Objetivo General.</b>	<b>12</b>
<b>Objetivos específicos.</b>	<b>12</b>
<b>DISEÑO METODOLÓGICO</b>	<b>59</b>
<b>Enfoque de la investigación.</b>	<b>59</b>
<b>Diseño de la investigación.</b>	<b>60</b>
<b>Población y muestra</b>	<b>60</b>
<b>Instrumento</b>	<b>61</b>
<b>Primera Fase Conceptual.</b>	<b>63</b>
<b>Segunda Fase Antecedentes.</b>	<b>63</b>
<b>Tercera Fase Metodología.</b>	<b>63</b>
<b>Resultados</b>	<b>66</b>
<b>Análisis de resultados</b>	<b>66</b>
<b>Discusion</b>	<b>73</b>
<b>Conslusiones</b>	<b>76</b>
<b>Recomendaciones</b>	<b>76</b>
<b>Referencia</b>	<b>85</b>

## INTRODUCCION

La presente investigación está dirigida hacia el tema de habilidades para la vida, estas las definió la Organización Mundial de la Salud (OMS), en 1993, las habilidades para la vida son “destrezas psicosociales que le facilitan a las personas enfrentarse con éxito a las exigencias y desafíos de la vida diaria”. Por tanto, se trata de “un aspecto clave del desarrollo humano –tan importante para la supervivencia básica como el intelecto– pues se relacionan con habilidades socio-cognitivas y emocionales necesarias para enfrentar, con eficacia, problemas propios de la cotidianidad (Mangrulkar, Whitman & Poner, 2001, p. 6).

El enfoque de las habilidades para la vida tiene mucho que aportar hacia la convivencia sana en los diferentes contextos, ya que permiten tener un buen manejo de sus emociones y situaciones a las cuales se enfrenta. Esencialmente Habilidades para la Vida tiene que ver con las relaciones, con nosotros mismos, con las demás personas y con el mundo que nos rodea. Busca formar mujeres y hombres críticos, solidarios, autónomos, respetuosos, tolerantes, conscientes de la realidad que los rodea y comprometidos con su transformación. Castellanos, (1999).

Cabe resaltar que las habilidades para la vida son innatas de cada persona e importantes para tener una buena calidad de vida, es por tanto que esta investigación desea conocer las habilidades para vida que tienen estos jóvenes y establecer la relación entre género y las habilidades que poseen, de esta forma surge el interés de esta investigación ya que la deserción de estudiantes universitarios que se ve en la actualidad está en crecimiento, así mismo este proyecto puede ser una base para la creación de programas que refuercen las habilidades para la vida, prevención de consumo de sustancias, promoción de destrezas

psicosociales y la generación de estilos de vida saludable en todos los ámbitos (educativo, social, laboral, etc.)...

En el marco de la investigación se realizó la aplicación del test (hpv), habilidades para la vida en hombres y mujeres de 18 a 25 años, estas se realizaron a estudiantes de primer semestre de la educación superior a distancia de la universidad de pamplona inscritos al programa de Licenciatura en Educación Física con Énfasis Recreación y Deporte, de esta forma se realizó la recolección de datos necesarias para la muestra.

## **PROBLEMA**

### **Planteamiento**

Las habilidades para vida en la educación superior forman parte esencial para la vida de los estudiantes ya que todas estas aptitudes que se desarrollan son necesarias para tener un comportamiento adecuado y positivo para enfrentar todo aquello retos que se le presenten de una manera satisfactoria. Las Habilidades para la vida planteadas por la Organización Mundial de la Salud (OMS 1993) citado por castellano (1999), tienen el propósito de incentivar la promoción del desarrollo humano, generando aportes significativos que contribuyan a la formación de ciudadanos críticos, solidarios, autónomos, respetuosos, tolerantes, y conocedores de las realidades presentadas en el entorno, lo cual propicia a la construcción de programas y estrategias que cumplan el objetivo de fortalecer las habilidades para la vida en la población.

Es importante mencionar la deserción de estudiantes universitarios que se está viendo en la actualidad, este es un tema relevante debido a las consecuencias que esta trae, principalmente por implicación en lo personal, social y económico que presenta el acontecimiento. Según el Ministerio de Educación Nacional (MEN) “Para el año 2015 según cifras reportadas al Sistema Nacional de Información de la Educación Superior - SNIES, 637 municipios del territorio nacional poseían al menos un matriculado en programas de educación superior, lo que representa cerca del 57% del total de municipios del país, distribuidos en todos los departamentos, Lo que preocupa es que se calcula que solo el 50% de los estudiantes que inician sus estudios superiores llegan a terminar y se gradúan, los resultados están por debajo de su potencial, apenas la mitad de los estudiantes que ingresan a

la educación superior obtiene su título entre los 25 y 29 años de edad, ya sea porque continúan estudiando o porque abandonaron los estudios” (Parr.1-3)

En San José de Cúcuta - Norte de Santander hay 10 universidades que ofrecen carreras universitarias a distancia de las cuales dos pertenecen al sector público y 8 al sector privado en estas instituciones, acude una población diversa en relación a características de edad, nivel educativo, experiencia laboral y estrato socioeconómico pero con un interés en común, cumplir su objetivo de formación profesional, por esta razón esta investigación decide tomar esta población , con el interés que conocer que habilidades tienen estas personas que toman como opción de estudios superiores la educación a distancia , ya que son personas que no se les exige una asistencia presencial diaria a aulas de clase y se desempeñan en variedad de funciones.(Ministerio De Educación Nacional–SNIES) (2010).

La formación y el desarrollo de las habilidades para la vida evidencian su importancia en los contextos educativos; pues se consideran espacios propicios para el aprendizaje y la formación integral. Según Ruiz (2014) Las habilidades para la vida evidencian su pertinencia en la formación profesional debido a su naturaleza que resalta promover factores protectores en el individuo convirtiéndolos en estrategias de afrontamiento ante las exigencias, problemáticas y desafíos que se presentan en la vida diaria. (Parr.1) (Pp.1)

El afrontamiento de las situaciones adversas depende, de la adquisición de las habilidades para la vida que se tiene, esto nos permite abordar los temas de violencia, conflictos y un buscar una mejor calidad de vida para la persona.Maclovia (2008).

Estas habilidades podrían englobarse en habilidades sociales, cognitivas y para afrontar emociones, permitiéndonos así trabajar en los adultos jóvenes los factores de protección, que promuevan estilos de vida saludables, ya que son esenciales para el desarrollo del mismo y para lograr buenas adaptaciones a las exigencias de la vida en cuanto al ámbito laboral y profesional.

De allí surge que las investigadoras se planteen la siguiente interrogante: ¿Cuáles son las diferencias de habilidades para la vida en hombres y mujeres inscritos en la educación superior a distancia?

## **Justificación**

Las habilidades para la vida son muy importantes en todo aspecto de cada persona, estas habilidades ayudan al individuo en las necesidades del día a día, además que poseerlas dan consigo destrezas que implican mejores posiciones sociales y emocionales, aumentando las posibilidades de una mejor calidad de vida.

Se debe tener en cuenta que este tema se ha vuelto importante desde que muchos programas están promoviendo esta iniciativa de educación hacia los estudiantes universitarios y sobre todo desde que la Organización Mundial de la Salud la saco a la luz. Para tener claro de dónde surgió la idea de las habilidades para la vida se debe reconocer a la OMS ya que fue quien logró impulsar estas habilidades en los diferentes contextos.

Surgió del creciente reconocimiento de que, debido a los cambios culturales y en los estilos de vida, con frecuencia los niños y jóvenes de hoy no están suficientemente equipados con las destrezas necesarias para enfrentar los enormes desafíos y presiones del mundo contemporáneo. Castellano (1999). Con mucha facilidad se asume que la gente joven aprende estas habilidades “por el camino”, cuando en verdad su enseñanza casi nunca se aborda en forma específica, ni en los hogares ni en los mejores colegios. En el caso de niños, niñas y jóvenes provenientes de las familias más pobres la situación es peor, ya que la falta de educación, recursos y oportunidades en los padres facilita el establecimiento de ciclos transgeneracionales de desventaja, falta de equidad y postergación material y psicosocial. (Parr.4) (Pp.4)

La ayuda de la organización mundial de la salud (OMS 1993) fue de gran importancia y gracias a esto muchos programas académicos están realizando estudios e implementación de estas habilidades, es así como el estudio de estas habilidades es de gran importancia para la creación de programas que implementen acciones de prevención en los adolescentes, en este caso desde el ámbito o espacio educativo.

Cabe resaltar que según Osorio (2011), dice que las Habilidades para la Vida se relaciona estrechamente con el concepto de competencia psicosocial, es decir, “la habilidad de una persona para enfrentarse exitosamente a las exigencias y desafíos de la vida diaria”. La competencia psicosocial cumple una función importante en la promoción de la salud, en especial en el caso de los problemas de salud relacionados con el comportamiento, y cuando éste depende de la incapacidad del individuo para enfrentarse de forma efectiva con el estrés y las presiones de la vida.

Por último, esta investigación se justifica con tres aportes importantes, primordialmente que brinda aportes teóricos que permiten describir las destrezas y competencias personales de cada estudiante que está inscrito a los programas académicos de licenciatura en educación física y deporte de la universidad de pamplona –Cúcuta , esto se asocia principalmente que las personas deben tener habilidades para la vida ya que sencillamente estas hacen que las personas tengan una vida más saludable, fructífera, con vitalidad pero primordialmente una buena calidad de vida. De igual manera, se quiere promover la eficacia de las habilidades para la vida llegando así a fortalecer los diferentes ámbitos de un estudiante a nivel social, emocional, académico, intelectual y a un futuro en el ejercicio profesional.

De manera que los referentes teóricos son propicios para apoyar y resaltar la importancia de la investigación, y así respaldarnos en una serie de conceptos y teorías, También se determinara la relación que existe en el género, para dar aportes específicos de las habilidades que poseen estos jóvenes.

Es importante resaltar que las personas que toman como opción de preparación profesional los estudios superiores a distancia, tienen obligaciones externas como laborales y familiares que hacen que tomen esta modalidad de estudio, es por tanto que esta investigación brindara aportes acerca del conocimiento que tienen estos hombres y mujeres de las habilidades para la vida que poseen y que hacen llevar una mejor calidad de vida así mismo el sobrellevar sus diferentes roles como persona y la permanencia en los diferentes programas se verá reflejado de manera positiva.

Además este trabajo permitirá general a futuro alternativas de práctica donde se genere acciones de programas de habilidades para la vida en la educación superior a distancia, tomando en cuenta que será una nueva perspectiva de enseñanza a los estudiantes universitarios donde se disponga la eficacia de contribuir estas habilidades a toda la población estudiantil.

En esta misma perspectiva la investigación brinda aportes metodológicos, considerando la utilización de instrumentos diseñados acorde a las necesidades de la investigación y con los principios del método científico, que permiten verificar el cumplimiento de los objetivos propuestos para el presente estudio.

## **OBJETIVOS**

### **Objetivo General.**

-Analizar las diferencias de habilidades para la vida entre hombres y mujeres inscritos en la educación superior a distancia por medio del test HpV.

### **Objetivos específicos.**

-Identificar las habilidades para la vida en hombres y mujeres de 18 a 25 años inscritos en educación superior a distancia por medio del test HpV.

-Categorizar según género las habilidades para la vida en hombres y mujeres de 18 a 25 años inscritos en la educación superior a distancia.

-describir entre género y habilidades para la vida en estudiantes inscritos en educación superior a distancia.

## MARCO REFERENCIAL

### Antecedentes

De acuerdo con Martínez (2014) las Habilidades para la vida “se ha convertido en una propuesta significativa de formación humana integral y la educación para la ciudadanía. Debido a su gestación en una Fundación educativa, orientada a la educación de calidad para los más pobres, esta iniciativa participa de los derroteros de la Educación Popular y del Paradigma Pedagógico Ignaciano, con los cuales dialoga pedagógica y metodológicamente”, el presente artículo sirve de soporte a la investigación ya que da cuenta del desarrollo que habilidades ya que demuestra que hace mención a formas de cómo vivir y afrontar la vida de diversas maneras, al igual que se indica que forma a las personas y se orienta a la educación de calidad lo que hará que sirva en la investigación aportando las formas en que se desarrollan las habilidades en ámbitos educativos.

Según González (2015) señala que al implementar las habilidades para la vida en la comuna de Pudahuel “se exponen las falencias, conflictos y disyuntivas derivadas de la ejecución del programa y se analizan en cuanto a su impacto inmediato en la comunidad educativa” el presente estudio se basa en un análisis retrospectivo de la autora sobre su práctica profesional, desarrollada en dicho programa en la comuna de Pudahuel durante el primer semestre del año 2012; lo anterior, resulta importante esta investigación, la forma de ver la habilidades para la vida como una herramienta que ayuda al mejoramiento de la salud y la convivencia en la comunidad adolescente y como se pueden ver resultados favorables a la hora de terminado el trabajo de intervención como si se logran ver cambios e impactos favorables en los adolescentes.

Elena, Santiago (2012) estudiaron la influencia socioeducativa del programa habilidades para la vida, donde se consideró importante cuatro ideas, esta idea hace referencia a los logros cognitivos de los y las estudiantes, aprender a ser; conlleva a desarrollar y adquirir actitudes y valores, pues implica conocerse a sí mismos, aprender a hacer, orientada a adquirir competencias técnicas o prácticas específicas y aprender a convivir o aprender a vivir juntos; lo anterior resulta importante porque proporciona el conocimiento de las características y efectos de los factores políticos y socioeconómicos de los jóvenes para el conocimiento de las habilidades para la vida, el cómo estos factores conllevan a que el desarrollo de estas actitudes y valores no sea el esperado para el conocimiento de sí mismos, esto se verá reflejado a la hora de los jóvenes resolver sus conflictos, nos hace el énfasis en como el desarrollo de estas habilidades, muchas veces se proporciona por la comunidad en que se vive y solo en el sector educativo.

García, Cabanilla, Moran y Olaz (2014) estudiaron las diferencias de género en habilidades sociales en estudiantes universitarios, para ello se utilizó el cuestionario de Habilidades Sociales universitarias, la muestra fue de 1067 estudiantes universitarios de ambos sexos, de entre 18 y 25 años de edad, distribuidos en 56 carreras de cinco universidades públicas y privadas de la ciudad de Córdoba, Argentina; esta investigación obtuvo resultados donde obteniéndose diferencias a favor de los hombres en habilidades para el abordaje afectivo sexual, y a favor de las mujeres en habilidades conversacionales, habilidades de oposición asertiva y en habilidades empáticas y de expresión de sentimientos positivos; no se observaron diferencias en habilidades sociales académicas y de trabajo; este artículo es de suma importancia en nuestra investigación ya que nos provee información acerca de las diferencias de habilidades para la vida que poseen los hombres y las mujeres, denotando cuales son las que caracteriza a la población femenina y cuales a la población

masculina de una universidad, y este tipo de investigación soportara lo que el grupo de investigación quiere hallar.

Pérez (2012) estudio las Habilidades para la vida y consumo de drogas en adolescentes escolarizados mexicanos mediante un estudio transversal, este estudio tuvo una muestra de 425 adolescentes seleccionados de manera aleatoria, para ello se utilizaron las escalas validadas en este estudio; para medir el patrón de consumo de drogas se utilizaron los indicadores de la Encuesta Nacional de Adicciones (2008), obtuvieron resultados los estudiantes no consumidores de alcohol, tabaco, marihuana e inhalables obtuvieron puntajes más altos en las habilidades de empatía, planeación del futuro y resistencia a la presión a diferencia de los consumidores en el último mes; la importancia de este estudio que nos sirve como base para verificar la relación de género que se puede llegar a encontrar en los estudiantes universitarios de los programas de psicología e ingeniería de la Universidad Antonio Nariño. De igual manera nos aporta las posibilidades de resultados que se llegaría a encontrar respecto a las habilidades para la vida de los estudiantes universitarios.

Martínez y Pérez (2014) en este estudio se evidencia la necesidad de promover la empatía desde los programas universitarios de formación de profesionales de la educación, la muestra estuvo conformada por 105 estudiantes, para ello utilizaron Test de Empatía Cognitiva y Afectiva obteniendo como resultado “empatía pedagógica” puede verse influenciada por el género; la importancia de este estudio radica en que demostró que la empatía influye dependiendo del género, lo cual no indica que puede existir una relación, y de igual manera se da a conocer uno de las habilidades que se estudiaran en la presente investigación.

Gonzales y Quesada (2014) estudiaron las habilidades para la vida en la educación carcelaria, para ello contaron con una muestra de 19 personas privadas de la libertad, la investigación fue cualitativa, para ello el proceso fue llevado a cabo mediante la investigación acción ya que también utilizaron el proceso de alfabetización como principales técnicas de recolección de datos, se utilizaron, el taller, el diálogo, la conversación y la observación con todos los sentidos; el presente artículo es muy interesante y aporta mucho a esta investigación ya que da cuenta que las habilidades sirven de mucho, pues en este caso son útiles al momento de querer aprender de la dialéctica, entonces aporta su grado de importancia en cuanto a que los universitarios a distancia también las deben utilizar al momento de someterse a procesos de aprendizaje como los son las enseñanzas de una carrera profesional.

Cardozo, Dubini, Fantino y Ardiles (2011) estudiaron las Habilidades para la vida en adolescentes: diferencias de género, correlaciones entre habilidades y variables predictores de la empatía el estudio fue realizado a 124 adolescentes escolarizados de ambos sexos residentes en la ciudad de Córdoba (Argentina), este estudio fue hecho mediante el Anova que representa las diferencias de género en diversas variables, con ello encontraron que las mujeres presentan mayor ansiedad-timidez, empatía, auto concepto social y conducta sumisa/pasiva; este artículo aporta a la investigación las diferencias de habilidades que pueden existir en el género, ya que la investigación se encamina a las habilidades que poseen hombre y mujeres y la relación que pueda existir entre esto y este artículo refleja las habilidades que tiene una mujer respecto del hombre.

Botvin (1995) este estudio se basó en los factores sociales y psicológicos que promueven el consumo de sustancias psicoactivas, realizando programas para la prevención de las mismas, enseña a los adolescentes habilidades para resistir las influencias sociales para

consumir drogas, y les enseña, asimismo, habilidades generales de automanejo y habilidades interpersonales. Este estudio fue realizado con 56 escuelas y 6000 estudiantes; este artículo nos refiere a que las habilidades para la vida sirven de entrenamiento para la prevención de consumo de sustancias y de enfermedades en adolescentes, y con esto nos da cuenta que las personas pueden utilizar estas para abstenerse de caer en este tipo de situaciones ya que el medio en que se encuentran influye en la conducta de algunos, y con este tipo de entrenamientos mejoran la calidad de vida.

Bravo (2015) El presente documento presenta una experiencia de aplicación en Colombia del enfoque internacional de Habilidades para la Vida durante casi dos décadas, a partir de una propuesta para su implementación en el ámbito escolar desarrollada por Fe y Alegría. A lo largo de esta experiencia Fe y Alegría Colombia ha ido afinando el modelo de desarrollo de las habilidades, destrezas, competencias y capacidades consideradas importantes y necesarias de trabajar en el ámbito escolar, con el fin de incorporar no solamente las psicosociales, sino también las socio laborales, las ciudadanas y los hábitos saludables en un currículo integrado desde transición a grado 11, lo anterior resulta importante por que proporciona en conocimiento de la habilidades para la vida en Colombia y como se implementan actualmente y desde cuales perspectivas, esta es tomada como una intervención para la construcción de la ciudadanía y como esta fundación fe y alegría desarrolla el trabajo para la habilidades para la vida y así nos da una forma de conocimiento a la hora de llevar el trabajo plantado a la acción de la investigación.

Preciado (2014) El proyecto pretende describir si la presencia de habilidades para la vida de alguna forma favoreció la educación para la resiliencia mediante la intervención psicosocial en los adolescentes del grado once tres Este proyecto aplicativo concluye con un

abordaje descriptivo, de los datos del antes y después de la aplicación del test de resiliencia y matriz DOFA, por otro lado hay un abordaje reflexivo del quehacer teórico y práctico del estudiante en un entorno de reflexión frente a la importancia de las habilidades para la vida como factores psicosociales en la educación de personas resilientes; lo principal de este estudio es que demuestra la importancia de las habilidades para la vida en los estudiantes y da como interés la importancia de hacer un cambio respecto al futuro de estos mismos estudiantes. La idea con este antecedente es que es un estudio en el cual nos basamos para poder tener idea de la resiliencia que se presenta.

Acevedo (2015) su objetivo fue conocer los efectos de la estimulación de habilidades para la vida (HpV) en estudiantes de la Facultad de Educación de la Universidad San Buenaventura -sede Bello, investigación se desarrolla desde el paradigma cualitativo, específicamente desde el método de narrativas, entendiéndolo como la posibilidad de indagación sobre experiencias educativas, específicamente la experiencia de jóvenes estudiantes universitarios en la comprensión y uso de HpV en una universidad confesional, para lo cual se emplearon entrevistas, talleres y grupo focal; Lo anterior aporta al presente trabajo la manera en que promueven un mejor bienestar en los jóvenes universitarios para de esta manera aprender de las habilidades para la vida como el manejo de emociones y la confianza en sí mismo, con esto podemos dar cuenta de que las habilidades para la vida brindan un bienestar a las personas en el entorno en que se encuentren y que pueden llegar a aprenderse y a promoverlas en distintos lados.

Escobar D. (2015) pretendió hacer un acercamiento al reconocimiento de la importancia de la implementación de las estrategia de promoción de la salud de Habilidades para La Vida formulada por la OMS a partir del análisis de las condiciones

sociodemográficas que presenta la población de adolescentes y jóvenes en Colombia, con lo cual destacaron que una de las características más representativas de la población adolescente es la dinámica de la tasa de fecundidad, pues, al ser este grupo el que soporta en gran medida dicha transición, pone de manifiesto las estrechas relaciones que se dan entre el crecimiento de la población con el mejoramiento de las condiciones y la calidad de vida de los adolescentes.

Albadan y Amaya (2014) estudiaron los factores de riesgo psicosocial que inciden en el proyecto de Vida de estudiantes del programa de psicología en modalidad a Distancia de la UNAD, se desarrolló bajo el enfoque Mixto de Tipo Descriptivo y comprendió las fases de diseño del instrumento con una muestra de 101 estudiantes del programa de psicología se encontró que existen algunas dificultades, en la dimensión socio ambiental que es la que recoge todos los aspectos y condicionantes existentes en el ambiente, que se pueden definir como el conjunto de lo que es externo o rodea al individuo de igual manera, se encontraron algunos factores de riesgo en la dimensión pedagógica que es la que implica vocación para la formación de personas, el manejo innovador y creativo de recursos tecnológicos y metodologías para la enseñanza y la evaluación, de igual manera la habilidad para generar impacto e influencia, escuchar, preguntar, explicar y comunicar de manera efectiva.

Díaz , Rosero, Melo, Aponte(2013) fueron quienes validaron y asignaron las propiedades psicométricas al test de habilidades para la vida el presente estudio tuvo como objetivo el diseño, construcción y evaluación de una prueba de Habilidades para la vida, instrumento psicométrico creado para la medición del nivel de desarrollo de las 10 habilidades propuestas por la Organización Mundial de la Salud (1993), en población de 15 a

25 años; la importancia del anterior documento es permitir aplicar un test confiable y validado para la población a trabajar.

Gutiérrez y Ramírez (2017) quienes estudiaron las habilidades para la vida en jóvenes universitarios de primer ingreso de una universidad de Cúcuta , utilizando y aplicando el test de habilidades para la vida, se puede evidenciar que los jóvenes universitarios de primer ingreso presentan un porcentaje del 84% en un nivel medio y un 16% en un nivel alto respectivamente a sus respuestas en el Test de Habilidades para la Vida.

## MARCO TEÓRICO

### Teorías

Padilla (2004) citando a Daniel Levinson:

#### **Teoría del desarrollo de Daniel Levinson a la consejería universitaria**

Daniel Levinson (1978, 1986, 1987), psicólogo norteamericano, propuso una teoría del desarrollo del adulto estructurada en una serie de etapas llamadas eras o estaciones (seasons). Trabajando inicialmente con hombres (1978) y posteriormente con mujeres (1987), Levinson postuló que en el centro de todo proceso de desarrollo está la estructura de la vida (life structure). Mediante este constructo, Levinson adelantó la idea de que en todo individuo hay un patrón estable de conducta que se manifiesta a lo largo del tiempo y que se convierte en el centro o núcleo de su personalidad haciéndolo único y distinguiéndolo así de los demás.

Para Levinson (1986), no existe una única y universal manera de estructurar la vida, sino que cada persona adulta le otorga su propia impronta, tratando de vivir las posibilidades que se presentan en cada momento. Ahora bien, ninguna estructura individual puede incorporar todas las posibilidades existentes, por lo que cada persona tendrá que pasar por un proceso de elección, de implantación y de evaluación. Esto implica que la estructura de vida es un fenómeno evolutivo y no estático, flexible y no rígido en el que tanto las opciones seleccionadas como las descartadas ocupan un lugar en la formación de la personalidad y en el proceso de revisión de la estructura de la vida en el que la consejería profesional tiene un papel muy activo.

En su Teoría de la Estructura de la Vida, Levinson (1986) identificó unos períodos del desarrollo vinculados a la edad que se van desplegando a lo largo del tiempo en una secuencia ordenada y universal. Inicialmente cuatro y posteriormente cinco, estos períodos, eras o estaciones se caracterizan por momentos de relativa estabilidad, muchas veces de corta duración y por momentos de transición, caracterizados por una fuerte intensidad emocional. Los cinco períodos identificados por Levinson (1986) son:

- Preadulthood: Desde el nacimiento hasta los 22 años

En la etapa de preadulthood, el individuo comienza a desarrollar su carrera profesional y da inicio a su vida de familia. Entre esta etapa y la siguiente, evalúa los logros alcanzados y se decide a progresar en la trayectoria trazada. Como en las demás etapas identificadas, Levinson propone una serie de tareas que el joven preadulto debe realizar antes de pasar al estadio siguiente. Algunas de estas tareas son:

**Establecer y poner en práctica una estructura de vida propia del mundo Pre-adulto.** Tanto ésta como la tarea anterior reclaman la existencia de mecanismos que promuevan el logro pretendido. Haría falta revisar los recursos disponibles al joven universitario para ver si, en efecto, cuenta con los medios que le permitan transicionar exitosamente de la adolescencia a la adultez temprana. Uno de estos mecanismos es la capacidad de llevar a cabo una reflexión crítica de sí mismo, a fin de identificar fortalezas y limitaciones, aprendiendo a hacer uso óptimo de las primeras y a incorporar y transformar las segundas.

**Desarrollar el sentido de autonomía personal.** Conlleva internalizar costumbres, normas, principios y leyes aceptados como normativos por los grupos sociales a los que se pertenece, estableciendo y desarrollando un criterio propio de reflexión y de acción. Al tiempo que exige el desarrollo tanto la independencia de influencias sociales, reclama la interdependencia para con otras personas y grupos que contribuyen al sentido de identidad y de los que no es posible desvincularse.

**Aprender y poner en práctica destrezas de manejo personal.** Tal vez una de las más importantes en el ambiente universitario es la del manejo de la diversidad. Conlleva reconocer la existencia de otras perspectivas, en ocasiones diametralmente opuestas a las propias.

**Desarrollar una identidad ocupacional.** La falta de orientación en este campo en muchos jóvenes que ingresan a la universidad contribuye a que las metas establecidas en el proceso de ayuda se compliquen seriamente, ya que el factor tiempo juega un papel decisivo. Al mismo tiempo, el hecho de que algunas experiencias relacionadas al mundo del trabajo van asociadas a una práctica o internado y conllevan una nota académica da lugar a nuevas presiones y situaciones más complejas. La presión de la familia, el tiempo y el dinero invertidos, puede contribuir también a estas presiones.

**Aprender las destrezas de ajuste al mundo adulto, particularmente las asociadas con el manejo de conflictos y la resolución de problemas.** La conducta del universitario adolescente o preadulto puede ir de un extremo del péndulo al otro, comportándose de manera impulsiva en algunas ocasiones y temeroso de tomar decisiones en otras. Esto puede llevarle a interpretar erróneamente algunos elementos que forman parte de las situaciones conflictivas y a tomar decisiones equivocadas en el manejo de las mismas.

**Establecer mecanismos para la resolución de conflictos.** Esta tarea conlleva aprender a manejar resultados no esperados, tales como los fracasos en las empresas acometidas o la incomprensión o el rechazo por parte de otros.

**Establecer amistades íntimas.** Distintas de las anteriores por su grado de significado, ayuda al joven preadulto a ubicarse socialmente con respecto a otras personas y a sí mismo.

- Adulthood temprana: De los 17 a los 45 años
- Adulthood media: De los 40 a los 64 años
- Adulthood tardía: De los 60 a los 85 años
- Adulthood realmente tardía: De los 80 años en adelante

Padilla (2004) citando a David Kolb:

**Estilos de aprendizaje de David Kolb**

A principio de la década de 1984

El modelo de estilos de aprendizaje elaborado por Kolb supone que para aprender algo debemos trabajar o procesar la información que recibimos. Kolb dice que, por un lado, podemos partir:

a) de una experiencia directa y concreta: alumno activo.

b) o bien de una experiencia abstracta, que es la que tenemos cuando leemos acerca de algo o cuando alguien nos lo cuenta: alumno teórico.

Las experiencias que tengamos, concretas o abstractas, se transforman en conocimiento cuando las elaboramos de alguna de estas dos formas:

a) reflexionando y pensando sobre ellas: alumno reflexivo.

b) Experimentando de forma activa con la información recibida: alumno pragmático.

En la práctica, la mayoría de nosotros tendemos a especializarnos en una, o como mucho en dos, de esas cuatro fases, por lo que se pueden diferenciar cuatro tipos de alumnos, dependiendo de la fase en la que prefieran trabajar:

**1) Alumno activo:** Los alumnos activos se involucran totalmente y sin prejuicios en las experiencias nuevas. Disfrutan el momento presente y se dejan llevar por los acontecimientos. Suelen ser entusiastas ante lo nuevo y tienden a actuar primero y pensar después en las consecuencias. Llenan sus días de actividades y tan pronto disminuye el encanto de una de ellas se lanza a la siguiente. Les aburre ocuparse de planes a largo plazo y consolidar proyectos, les gusta trabajar rodeados de gente, pero siendo el centro de la actividades.

**2) Alumno reflexivo:** Los alumnos reflexivos tienden a adoptar la postura de un observador que analiza sus experiencias desde muchas perspectivas distintas. Recogen datos y los analizan detalladamente antes de llegar a una conclusión. Para ellos lo más importante es esa recogida de datos y su análisis concienzudo, así que procuran posponer las

conclusiones todo lo que pueden. Son precavidos y analizan todas las implicaciones de cualquier acción antes de ponerse en movimiento. En las reuniones observan y escuchan antes de hablar procurando pasar desapercibidos.

**3) Alumno teórico:** Los alumnos teóricos adaptan e integran las observaciones que realizan en teorías complejas y bien fundamentadas lógicamente. Piensan de forma secuencial y paso a paso, integrando hechos dispares en teorías coherentes. Les gusta analizar y sintetizar la información y su sistema de valores premia la lógica y la racionalidad. Se sienten incómodos con los juicios subjetivos, las técnicas de pensamiento lateral y las actividades faltas de lógica clara.

**4) Alumno pragmático:** A los alumnos pragmáticos les gusta probar ideas, teorías y técnicas nuevas, y comprobar si funcionan en la práctica. Les gusta buscar ideas y ponerlas en práctica inmediatamente, les aburren e impacientan las largas discusiones discutiendo la misma idea de forma interminable. Son básicamente gente práctica, apegada a la realidad, a la que le gusta tomar decisiones y resolver problemas. Los problemas son un desafío y siempre están buscando una manera mejor de hacer las cosas.

### **El modelo de los cuadrantes cerebrales de hermanan**

Ned Herrmann elaboró un modelo que se inspira en los conocimientos del funcionamiento cerebral. Él lo describe como una metáfora y hace una analogía de nuestro cerebro con el globo terrestre con sus cuatro puntos cardinales. A partir de esta idea representa una esfera dividida en cuatro cuadrantes, que resultan del entrecruzamiento del hemisferio izquierdo y el derecho del modelo Sperry, y de los cerebros cortical y límbico del modelo McLean. Los cuatro cuadrantes representan cuatro formas distintas de operar, de pensar, de crear, de aprender y, en suma, de convivir con el mundo. Las características de estos cuatro cuadrantes son:

1) Cortical Izquierdo (CI)5 Comportamientos: Frío, distante; pocos gestos; voz elaborada; intelectualmente brillante; evalúa, critica; irónico; le gustan las citas; competitivo; individualista. Procesos: Análisis; razonamiento; lógica; Rigor, claridad; le gustan los modelos y las teorías; colecciona hechos; procede por hipótesis; le gusta la palabra precisa. Competencias: Abstracción; matemático; cuantitativo; finanzas; técnico; resolución de problemas.

2) 2) Límbico Izquierdo (LI) Comportamientos: Introverso; emotivo, controlado; minucioso, maniático; monólogo; le gustan las fórmulas; conservador, fiel; defiende su territorio; ligado a la experiencia, ama el poder. Procesos: Planifica; formaliza; estructura; define los procedimientos; secuencial; verificador; ritualista; metódico. Competencias: Administración; organización; realización, puesta en marcha; conductor de hombres; orador; trabajador consagrado.

3) Límbico Derecho (LD) Comportamientos: Extraverso; emotivo; espontáneo; gesticulador; lúdico; hablador; idealista, espiritual; busca aquiescencia; reacciona mal a las críticas. Procesos: Integra por la experiencia; se mueve por el principio de placer; fuerte implicación afectiva; trabaja con sentimientos; escucha; pregunta; necesidad de compartir; necesidad de armonía; evalúa los comportamientos. Competencias: Relacional; contactos humanos; diálogo; enseñanza; trabajo en equipo; expresión oral y escrita.

4) Cortical Derecho (CD) Comportamientos: Original; humor; gusto por el riesgo; espacial; simultáneo; le gustan las discusiones; futurista; salta de un tema a otro; discurso brillante; independiente. Procesos: Conceptualización; síntesis; globalización; imaginación; intuición; visualización; actúa por asociaciones; integra por medio de imágenes y metáforas. Competencia: Creación; innovación; espíritu de empresa; artista; investigación; visión de futuro.

Padilla (2004) citando a Bandler y Grinder:

### **Modelo de la programación neurolingüística de Bandler y Grinder**

Este modelo, también llamado visual-auditivo-kinestésico<sup>11</sup> (VAK), toma en cuenta que tenemos tres grandes sistemas para representar mentalmente la información, el visual, el auditivo y el kinestésico. Utilizamos el sistema de representación visual siempre que recordamos imágenes abstractas (como letras y números) y concretas. El sistema de representación auditivo es el que nos permite oír en nuestra mente voces, sonidos, música. Cuando recordamos una melodía o una conversación, o cuando reconocemos la voz de la persona que nos habla por teléfono estamos utilizando el sistema de representación auditivo. Por último, cuando recordamos el sabor de nuestra comida favorita, o lo que sentimos al escuchar una canción estamos utilizando el sistema de representación kinestésico.

La mayoría de nosotros utilizamos los sistemas de representación de forma desigual, potenciando unos e infrautilizando otros. Los sistemas de representación se desarrollan más cuanto más los utilizemos. La persona acostumbrada a seleccionar un tipo de información absorberá con mayor facilidad la información de ese tipo o, planeándolo al revés, la persona acostumbrada a ignorar la información que recibe por un canal determinado no aprenderá la información que reciba por ese canal, no porque no le interese, sino porque no está acostumbrada a prestarle atención a esa fuente de información. Utilizar más un sistema implica que hay sistemas que se utilizan menos y, por lo tanto, que distintos sistemas de representación tendrán distinto grado de desarrollo. Los sistemas de representación no son buenos o malos, pero si más o menos eficaces para realizar determinados procesos mentales. Si estoy eligiendo la ropa que me voy a poner puede ser una buena táctica crear una imagen de las distintas prendas de ropa y “ver” mentalmente como combinan entre sí.

A continuación se especifican las características de cada uno de estos tres sistemas.

**Sistema de representación visual.**- Los alumnos visuales aprenden mejor cuando leen o ven la información de alguna manera. En una conferencia, por ejemplo, preferirán leer las fotocopias o transparencias a seguir la explicación oral, o, en su defecto, tomarán notas para poder tener algo que leer.

Cuando pensamos en imágenes (por ejemplo, cuando “vemos” en nuestra mente la página del libro de texto con la información que necesitamos) podemos traer a la mente mucha información a la vez. Por eso la gente que utiliza el sistema de representación visual tiene más facilidad para absorber grandes cantidades de información con rapidez.

Visualizar nos ayuda a demás a establecer relaciones entre distintas ideas y conceptos. Cuando un alumno tiene problemas para relacionar conceptos muchas veces se debe a que está procesando la información de forma auditiva o kinestésica. La capacidad de abstracción y la capacidad de planificar están directamente relacionadas con la capacidad de visualizar.

**Sistema de representación auditivo.**- Cuando recordamos utilizando el sistema de representación auditivo lo hacemos de manera secuencial y ordenada. Los alumnos auditivos aprenden mejor cuando reciben las explicaciones oralmente y cuando pueden hablar y explicar esa información a otra persona. El alumno auditivo necesita escuchar su grabación mental paso a paso. Los alumnos que memorizan de forma auditiva no pueden olvidarse ni una palabra, porque no saben seguir.

El sistema auditivo no permite relacionar conceptos o elaborar conceptos abstractos con la misma facilidad que el sistema visual y no es tan rápido. Es, sin embargo, fundamental en el aprendizaje de los idiomas, y naturalmente, de la música.

**Sistema de representación kinestésico.**- Cuando procesamos la información asociándola a nuestras sensaciones y movimientos, a nuestro cuerpo, estamos utilizando el sistema de representación kinestésico. Utilizamos este sistema, naturalmente, cuando aprendemos un deporte, pero también para muchas otras actividades.

Aprender utilizando el sistema kinestésico es lento, mucho más lento que con cualquiera de los otros dos sistemas, el visual y el auditivo. El aprendizaje kinestésico también es profundo. Una vez que sabemos algo con nuestro cuerpo, que lo hemos aprendido con la memoria muscular, es muy difícil que se nos olvide.

Los alumnos que utilizan preferentemente el sistema kinestésico necesitan, por tanto, más tiempo que los demás. Decimos de ellos que son lentos. Esa lentitud no tiene nada que ver con la falta de inteligencia, sino con su distinta manera de aprender.

Los alumnos kinestésicos aprenden cuando hacen cosas como, por ejemplo, experimentos de laboratorio o proyectos. El alumno kinestésico necesita moverse. Cuando estudian muchas veces pasean o se balancean para satisfacer esa necesidad de movimiento. En el aula buscarán cualquier excusa para levantarse o moverse.

### **La Persona Visual**

Entiende el mundo tal como lo ve; el aspecto de las cosas es lo más importante. Cuando recuerda algo lo hace en forma de imágenes; transforma las palabras en imágenes y cuando imagina algo del futuro lo visualiza. Son muy organizados, les encanta ver el mundo ordenado y limpio, siempre están controlando las cosas para asegurarse de que están bien ubicadas. La gente visual suele ser esbelta. Su postura es algo rígida, con la cabeza inclinada hacia delante y los hombros en alto. Se presenta bien vestida y siempre se le ve arreglada y limpia. La apariencia le es muy importante, combina bien su ropa y la elige con cuidado.

### **La Persona Auditiva**

Tiende a ser más sedentaria que la visual. Es más cerebral que otros y tiene mucha vida interior. Estará muy interesado en escuchar. La persona auditiva es excelente conversadora. Tiene una gran capacidad de organizar mentalmente sus ideas. A veces parece

estar de mal humor debido a su sensibilidad a ciertos tipos de ruidos. Normalmente son muy serios y no sonríen mucho. Su forma de vestir nunca va a ser tan importante como sus ideas. Su estilo tiende a ser conservador y elegante.

### **La Persona Kinestésica**

Es muy sentimental, sensitiva y emocional. Lleva el “corazón a flor de piel”. Demuestran su sensibilidad y expresan espontáneamente sus sentimientos. Se relacionan muy fácilmente con otras personas. La apariencia no les interesa mucho, algunas veces su forma de vestir tiende a ser descuidada y puede no combinar. Lo que a ellos les importa es sentirse cómodos. Se mueven mucho pero con soltura y facilidad. Sus posturas son muy relajadas, con los hombros bajos y caídos. Sus movimientos son lentos y calmados. Gesticulan mucho, se tocan y tocan constantemente a los demás.

Mercade citando a Gardner

### **Teoría de las inteligencias múltiples de Gardner Howard**

Los 8 tipos de inteligencia

La inteligencia se puede agrupar en 8 diferentes tipos:

1) **Inteligencia lingüística** Es considerada una de las más importantes. En general se utilizan ambos hemisferios del cerebro y es la que caracteriza a los escritores. El uso amplio del lenguaje ha sido parte esencial para el desarrollo de este tipo de inteligencia.

- Aspectos biológicos: un área específica del cerebro llamada “área de Broca” es la responsable de la producción de oraciones gramaticales. Una persona con esa área lesionada puede comprender palabras y frases sin problemas, pero tiene dificultades para construir frases más sencillas. Al mismo tiempo, otros procesos mentales pueden quedar completamente ilesos.

- Capacidades implicadas: capacidad para comprender el orden y el significado de las palabras en la lectura, la escritura y, también, al hablar y escuchar.
- Habilidades relacionadas: hablar y escribir eficazmente.

- Perfiles profesionales: líderes políticos o religiosos, poetas, vendedores, escritores, etc.

2) Inteligencia musical También conocida como “buen oído”, es el talento que tienen los grandes músicos, cantantes y bailarines. La fuerza de esta inteligencia radica desde el mismo nacimiento y varía de igual manera de una persona a otra. Un punto importante en este tipo de inteligencia es que por fuerte que sea, necesita ser estimulada para desarrollar todo su potencial, ya sea para tocar un instrumento o para escuchar una melodía con sensibilidad.

- Aspectos biológicos: ciertas áreas del cerebro desempeñan papeles importantes en la percepción y la producción musical. Éstas, situadas por lo general en el hemisferio derecho, no están localizadas con claridad como sucede con el lenguaje. Sin embargo, pese a la falta de susceptibilidad concreta respecto a la habilidad musical en caso de lesiones cerebrales, existe evidencia de “amusia” (pérdida de habilidad musical).

- Capacidades implicadas: capacidad para escuchar, cantar, tocar instrumentos.

- Habilidades relacionadas: crear y analizar música.

- Perfiles profesionales: músicos, compositores, críticos musicales, etc.

3) Inteligencia lógico-matemática

Quiénes pertenecen a este grupo, hacen uso del hemisferio lógico del cerebro y pueden dedicarse a las ciencias exactas. De los diversos tipos de inteligencia, éste es el más cercano al concepto tradicional de inteligencia. En las culturas antiguas se utilizaba éste tipo

de inteligencia para formular calendarios, medir el tiempo y estimar con exactitud cantidades y distancias.

- Capacidades implicadas: capacidad para identificar modelos, calcular, formular y verificar hipótesis, utilizar el método científico y los razonamientos inductivo y deductivo.

- Habilidades relacionadas: capacidad para identificar modelos, calcular, formular y verificar hipótesis, utilizar el método científico y los razonamientos inductivo y deductivo.

- Perfiles profesionales: economistas, ingenieros, científicos, etc.

4) **Inteligencia espacial** Esta inteligencia la tienen las personas que pueden hacer un modelo mental en tres dimensiones del mundo o en su defecto extraer un fragmento de él. Esta inteligencia la tienen profesiones tan diversas como la ingeniería, la cirugía, la escultura, la marina, la arquitectura, el diseño y la decoración. Por ejemplo, algunos científicos utilizaron bocetos y modelos para poder visualizar y decodificar la espiral de una molécula de ADN.

- Aspectos biológicos: el hemisferio derecho (en las personas diestras) demuestra ser la sede más importante del cálculo espacial. Las lesiones en la región posterior derecha provocan daños en la habilidad para orientarse en un lugar, para reconocer caras o escenas o para apreciar pequeños detalles. Los pacientes con daño específico en las regiones del hemisferio derecho, intentarán compensar su déficit espacial con estrategias lingüísticas: razonarán en voz alta, para intentar resolver una tarea o bien se inventarán respuestas. Pero las estrategias lingüísticas no parecen eficientes para resolver tales problemas. Las personas ciegas proporcionan un claro ejemplo de la distinción entre inteligencia espacial y perspectiva visual. Un ciego puede reconocer ciertas formas a través de un método indirecto, pasar la mano a lo largo de un objeto, por ejemplo, construye una noción diferente a la visual de longitud. Para el invidente, el sistema perceptivo de la modalidad táctil corre en paralelo a la

modalidad visual de una persona visualmente normal. Por lo tanto, la inteligencia espacial sería independiente de una modalidad particular de estímulo sensorial.

- Capacidades implicadas: capacidad para presentar ideas visualmente, crear imágenes mentales, percibir detalles visuales, dibujar y confeccionar bocetos.

- Habilidades relacionadas: realizar creaciones visuales y visualizar con precisión.

- Perfiles profesionales: artistas, fotógrafos, arquitectos, diseñadores, publicistas, etc.

5) Inteligencia corporal – kinestésica Los kinestésicos tienen la capacidad de utilizar su cuerpo para resolver problemas o realizar actividades. Dentro de este tipo de inteligencia están los deportistas, cirujanos y bailarines. Una aptitud natural de este tipo de inteligencia se manifiesta a menudo desde niño.

- Aspectos biológicos: el control del movimiento corporal se localiza en la corteza motora y cada hemisferio domina o controla los movimientos corporales correspondientes al lado opuesto. En los diestros, el dominio de este movimiento se suele situar en el hemisferio izquierdo. La habilidad para realizar movimientos voluntarios puede resultar dañada, incluso en individuos que puedan ejecutar los mismos movimientos de forma refleja o involuntaria. La existencia de apraxia específica constituye una línea de evidencia a favor de una inteligencia cinética corporal.

- Capacidades implicadas: capacidad para realizar actividades que requieren fuerza, rapidez, flexibilidad, coordinación óculo-manual y equilibrio.

- Habilidades relacionadas: utilizar las manos para crear o hacer reparaciones, expresarse a través del cuerpo.

- Perfiles profesionales: escultores, cirujanos, actores, modelos, bailarines, etc. 6)

Inteligencia intrapersonal Este tipo de inteligencia nos permite formar una imagen precisa de

nosotros mismos; nos permite poder entender nuestras necesidades y características, así como nuestras cualidades y defectos. Y aunque se dijo que nuestros sentimientos si deben ayudar a guiar nuestra toma de decisiones, debe existir un límite en la expresión de estos. Este tipo de inteligencia es funcional para cualquier área de nuestra vida.

- Aspectos biológicos: los lóbulos frontales desempeñan un papel central en el cambio de la personalidad, los daños en el área inferior de los lóbulos frontales puede producir irritabilidad o euforia; en cambio, los daños en la parte superior tienden a producir indiferencia, languidez y apatía (personalidad depresiva). Entre los afásicos que se han recuperado lo suficiente como para describir sus experiencias se han encontrado testimonios consistentes: aunque pueda haber existido una disminución del estado general de alerta y una considerable depresión debido a su estado, el individuo no se siente a sí mismo una persona distinta, reconoce sus propias necesidades, carencias, deseos e intenta atenderlos lo mejor posible.

- Capacidades implicadas: capacidad para plantearse metas, evaluar habilidades y desventajas personales y controlar el pensamiento propio.

- Habilidades relacionadas: meditar, exhibir disciplina personal, conservar la compostura y dar lo mejor de sí mismo.

- Perfiles profesionales: individuos maduros que tienen un autoconocimiento rico y profundo.

## 6) Inteligencia intrapersonal

Este tipo de inteligencia nos permite formar una imagen precisa de nosotros mismos; nos permite poder entender nuestras necesidades y características, así como nuestras cualidades y defectos. Y aunque se dijo que nuestros sentimientos si deben ayudar a guiar

nuestra toma de decisiones, debe existir un límite en la expresión de estos. Este tipo de inteligencia es funcional para cualquier área de nuestra vida.

- Aspectos biológicos: los lóbulos frontales desempeñan un papel central en el cambio de la personalidad, los daños en el área inferior de los lóbulos frontales puede producir irritabilidad o euforia; en cambio, los daños en la parte superior tienden a producir indiferencia, languidez y apatía (personalidad depresiva). Entre los afásicos que se han recuperado lo suficiente como para describir sus experiencias se han encontrado testimonios consistentes: aunque pueda haber existido una disminución del estado general de alerta y una considerable depresión debido a su estado, el individuo no se siente a sí mismo una persona distinta, reconoce sus propias necesidades, carencias, deseos e intenta atenderlos lo mejor posible.

- Capacidades implicadas: capacidad para plantearse metas, evaluar habilidades y desventajas personales y controlar el pensamiento propio.

- Habilidades relacionadas: meditar, exhibir disciplina personal, conservar la compostura y dar lo mejor de sí mismo.

- Perfiles profesionales: individuos maduros que tienen un autoconocimiento rico y profundo.

7) Inteligencia interpersonal Este tipo de inteligencia nos permite entender a los demás. Esta basada en la capacidad de manejar las relaciones humanas, la empatía con las personas y el reconocer sus motivaciones, razones y emociones que los mueven. Esta inteligencia por sí sola es un complemento fundamental de las anteriores, porque tampoco sirve de nada si obtenemos las mejores calificaciones, pero elegimos mal a nuestros amigos y en un futuro a nuestra pareja. La mayoría de las actividades que a diario realizamos dependen de este tipo de inteligencia, ya que están formadas por grupos de personas con los que

debemos relacionarnos. Por eso es indispensable que un líder tenga este tipo de inteligencia y además haga uso de ella.

- Aspectos biológicos: todos los indicios proporcionados por la investigación cerebral sugieren que los lóbulos frontales desempeñan un papel importante en el conocimiento interpersonal. Los daños en esta área pueden causar cambios profundos en la personalidad, aunque otras formas de la resolución de problemas puedan quedar inalteradas: una persona no es la misma después de la lesión. La evidencia biológica de la inteligencia interpersonal abarca factores adicionales que, a menudo, se consideran excluyentes de la especie humana: 1) la prolongada infancia de los primates, que establece un vínculo estrecho con la madre, favorece el desarrollo intrapersonal; 2) la importancia de la interacción social entre los humanos que demandan participación y cooperación. La necesidad de cohesión al grupo, de liderazgo, de organización y solidaridad, surge como consecuencia de la necesidad de supervivencia.

- Capacidades implicadas: trabajar con gente, ayudar a las personas a identificar y superar problemas.

- Habilidades relacionadas: capacidad para reconocer y responder a los sentimientos y personalidades de los otros.

- Perfiles profesionales: administradores, docentes, psicólogos, terapeutas.

8) Inteligencia naturalista-pictórica Este tipo de inteligencia es utilizado al observar y estudiar la naturaleza. Los biólogos son quienes más la han desarrollado. La capacidad de poder estudiar nuestro alrededor es una forma de estimular este tipo de inteligencia, siempre fijándonos en los aspectos naturales con los que vivimos.

En esta inteligencia, Gardner también añade las cualidades pictóricas del individuo, por su relación con su capacidad de observar, interpretar y reproducir lo que ve el pintor/escultor/diseñador.

Esta inteligencia se añadió en 1995; por lo tanto, antes se hablaba de los 7 tipos de inteligencia de Gardner.

Para tener claro la investigación se debe tener presente el tema central que es habilidades para la vida, para esto la Organización Mundial de la Salud (OMS) que en (1999) las conceptualiza como “habilidades para la vida o competencias psicosociales como la habilidad de una persona para enfrentarse exitosamente a las exigencias y desafíos de la vida diaria”.

Las habilidades para la vida se encuentran divididas en 10, las cuales están definidas de la siguiente manera:

**-Autoconocimiento:** Según la OMS (1999) lo define como:

Conocerse es el soporte y el motor de la identidad y de la autonomía. Captar mejor nuestro ser, personalidad, fortalezas, debilidades, actitudes, valores, aficiones... Construir sentidos acerca de nosotros mismos, de las demás personas y del mundo que compartimos. Conocerse no es solo mirar hacia dentro, sino que también es saber de qué redes sociales se forma parte, con qué recursos personales y sociales contamos para celebrar la vida y para afrontar los momentos de adversidad. En definitiva, saber qué se quiere en la vida e identificar los recursos personales con que se cuenta para lograrlo.

Partiendo de esto se definen unos indicadores que desglosan la dimensión los cuales son:

-Reconocimiento del carácter: El carácter de una persona es aquello que la identifica como diferente a las demás en su forma de sentir, expresarse y actuar. Es una marca impresa que determina su accionar, formada por rasgos genéticos (temperamento) y por influencia del medio.

-Reconocimiento de fortalezas y debilidades: La fortaleza se describe como la virtud que da valor al alma para poder afrontar con coraje y vigor los riesgos, moderando el ímpetu de la audacia. Su fin es ordenar el apetito a la razón, de modo que la voluntad siga la razón cristiana ante los peligros o dificultades.

La Debilidad es una carencia de energía, fuerza o vigor.

-Expresión de gustos y disgustos: Gusto proviene del latín “gustus” designando el efecto de disfrutar de un sabor agradable, y por extensión se aplica al disfrute y gozo, el disgusto al contar con un prefijo negativo, indica la ausencia de esa experiencia placentera y agradable.

Un disgusto es por ello una sensación de displacer que se experimenta ante muchas situaciones negativas y adversidades, no solo ante el mal sabor de los alimentos.

-Identificación de metas y talentos: Metas es un término con el que se le conoce a los objetivos o propósitos que por lo general una persona se plantea en la vida cotidiana. Cuando el componente de un organismo cualquiera cumple con todos los parámetros establecidos de la tarea, obtendrá el resultado de su ejecución o meta. Las metas pueden ser a su vez una herramienta para aquellos procesos en los que se persigue la elaboración de un producto, la obtención de un conocimiento o el cumplimiento de una expectativa.

La noción de talento está vinculada a la aptitud o la inteligencia. Se trata de la capacidad para ejercer una cierta ocupación o para desempeñar una actividad. El talento suele estar asociado a la habilidad innata y a la creación, aunque también puede desarrollarse con la práctica y el entrenamiento.

**-La empatía:** Según la OMS (1999) lo define como:

Es una capacidad innata de las personas que permite tender puentes hacia universos distintos al propio, para imaginar y sentir cómo es el mundo desde la perspectiva de la otra persona. Poder sentir con la otra persona facilita comprender mejor las reacciones, emociones y opiniones ajenas, e ir más allá de las diferencias, lo que nos hace más tolerantes en las interacciones sociales. “Ponerse en la piel” de la otra persona para comprenderla mejor y responder de forma solidaria, de acuerdo con las circunstancias.

Partiendo de esto se definen unos indicadores que desglosan la dimensión los cuales son:

-Comprensión hacia los demás: Comprender a los demás es percibir los sentimientos y perspectivas ajenas, e interesarse activamente por sus preocupaciones. (Madrigal J. 2009)

-Respeto de la diferencia y concepto de justicia: La justicia es un conjunto de valores esenciales sobre los cuales debe basarse una sociedad y el Estado, estos valores son; el respeto, la equidad, la igualdad y la libertad.

-Actitudes de solidaridad: Las actitudes de respeto y solidaridad ante las diferencias promueven una convivencia armónica en una sociedad que se enriquece al valorar por igual a cada uno de sus integrantes. (Soto J. 2015).

-Comportamientos solidarios: El comportamiento humano es el conjunto de actos exhibidos por el ser humano y determinados por la cultura, las actitudes, las emociones, los valores de la persona y los valores culturales, la ética, el ejercicio de la autoridad, la relación, la hipnosis, la persuasión, la coerción y/o la genética.

Solidaridad describe la adhesión de modo circunstancial a una causa o a proyectos de terceros. El término se utiliza en forma habitual para denominar una acción de perfil dadivoso o bienintencionado. (Porto J. y Gardey A. 2008).

**-Comunicación asertiva:** Según la OMS (1999) lo define como:

La persona que se comunica asertivamente expresa con claridad lo que piensa, siente o necesita, teniendo en cuenta los derechos, sentimientos y valores de sus interlocutores. Para esto, al comunicarse da a conocer y hace valer sus opiniones, derechos, sentimientos y necesidades, respetando las de las demás personas. La comunicación asertiva se fundamenta en el derecho inalienable de todo ser humano a expresarse, a afirmar su ser y a establecer límites en las relaciones sociales.

Partiendo de esto se definen unos indicadores que desglosan la dimensión los cuales son:

-Expresión: Una expresión es una declaración de algo para darlo a entender. Puede tratarse de una locución, un gesto o un movimiento corporal. La expresión permite exteriorizar sentimientos o ideas: cuando el acto de expresar trasciende la intimidad del sujeto, se convierte en un mensaje que el emisor transmite a un receptor. (Porto J. y Gardey A. 2010).

-Participación Social: Es la intervención de los ciudadanos en la toma de decisiones respecto al manejo de los recursos y las acciones que tienen un impacto en el desarrollo de sus comunidades. En este sentido, la Participación Social se concibe como un legítimo derecho de los ciudadanos más que como una concesión de las instituciones. Para que la participación social se facilite, se requiere de un marco legal y de mecanismos democráticos que propicien las condiciones para que las comunidades organizadas hagan llegar su voz y sus propuestas a todos los niveles de gobierno.

-Humildad: es una cualidad que implica el desapego a lo material y la ayuda al prójimo, es capaz de demostrar modestia y deja de lado el *yo* para preocuparse por los demás. Una persona humilde no es egoísta ni egocéntrica, no se centra en su propia persona y sus logros ni busca destacarse ante los demás. De esta manera su accionar es objetivo y no se deja llevar por lo subjetivo.

-Asertividad: la habilidad de expresar nuestros deseos de una manera amable, franca, abierta, directa y adecuada, logrando decir lo que queremos sin atentar contra los demás. Negociando con ellos su cumplimiento.

**-Relaciones interpersonales:** Según la OMS (1999) lo define como:

Establecer y conservar relaciones interpersonales significativas, así como ser capaz de terminar aquellas que bloqueen el crecimiento personal (relaciones tóxicas). Esta destreza incluye dos aspectos claves. El primero es aprender a iniciar, mantener o terminar una relación; el segundo aspecto clave es aprender a relacionarse en forma positiva con las personas con quienes se interactúa a diario (en el trabajo, en la escuela, etc.).

Partiendo de esto se definen unos indicadores que desglosan la dimensión los cuales son:

-Relaciones de amistad: La amistad es una relación afectiva entre dos o más personas, es una de las relaciones interpersonales más comunes en el transcurso de la vida de los seres humanos. Es un sentimiento convenido con otra persona, donde se busca confianza, consuelo, amor y respeto. Se da en distintas etapas de la vida y en diferentes grados de importancia.

- Relaciones de pareja: Una relación de pareja es un nexo de amor que surge entre dos personas. Una relación de pareja tiene distintas etapas cuando evoluciona en positivo. El enamoramiento, la etapa del noviazgo, la consolidación de la historia y el matrimonio.

-Relaciones familiares: La familia es un grupo de personas unidas por vínculos de parentesco, ya sea consanguíneo, por matrimonio o adopción que viven juntos por un período indefinido de tiempo. Constituye la unidad básica de la sociedad.

-Relaciones con otros: Relaciones sociales son las múltiples interacciones que se dan entre dos o más personas en la sociedad, por las cuales los sujetos establecen vínculos laborales, familiares, profesionales, amistosos, deportivos. Las relaciones interpersonales se enmarcan en la cultura social del grupo al que pertenecen, reflejando un posicionamiento y un rol en la sociedad a través del proceso de socialización.

**-Toma de decisiones:** Según la OMS (1999) lo define como:

Decidir significa actuar proactivamente para hacer que las cosas sucedan en vez de limitarse a dejar que ocurran como consecuencia del azar o de otros factores externos. Continuamente estamos tomando decisiones, escogiendo qué hacer tras considerar distintas alternativas. Esta habilidad ofrece herramientas para evaluar las diferentes posibilidades en juego,

teniendo en cuenta necesidades, valores, motivaciones, influencias y posibles consecuencias presentes y futuras, tanto en la propia vida como en la de otras personas.

Partiendo de esto se definen unos indicadores que desglosan la dimensión los cuales son:

-Decisiones personales: Son aquellas en las que el individuo debe ser capaz de enfrentar los retos, las situaciones o los problemas que derivan de la elección. Aunque busquen el apoyo o el consejo de otras personas, le toca a él o a ella decir. La persona debe analizar con detenimiento las alternativas que tiene y comprometerse con lo que eligió. Algunas decisiones están relacionadas con los proyectos personales para la vida futura, como estudiar, trabajar, tener hijos, etcétera.

-Evaluación de consecuencias: La toma de decisiones a nivel individual es caracterizada por que una persona haga uso de su razonamiento y pensamiento para elegir una decisión a un problema que se le presente en la vida; es decir, si una persona tiene un problema, ésta deberá ser capaz de resolverlo individualmente a través de tomar decisiones con ese específico motivo. En la toma de decisiones importa la elección de un camino a seguir, por lo que deben evaluarse alternativas de acción. Si estas últimas no están presentes, no existirá decisión.

**-Solución de problemas y conflictos:** Según la OMS (1999) lo define como:

No es posible ni deseable evitar los conflictos. Gracias a ellos, renovamos las oportunidades de cambiar y crecer. Pueden ser una fuente de sinsabores, pero también una oportunidad de crecimiento. Podemos aceptar los conflictos como motor de la existencia humana, dirigiendo nuestros esfuerzos

a desarrollar estrategias y herramientas que permitan manejarlos de forma creativa y flexible, identificando en ellos oportunidades de cambio y crecimiento personal y social.

Partiendo de esto se definen unos indicadores que desglosan la dimensión, los cuales son:

-Identificación de problemas y causas: Es una situación de inconveniencia, estado negativo o insatisfacción, que no puede ser resuelto, en forma autónoma, por los propios afectados (vulnerabilidad), se puede manifestar por la carencia de algo bueno, por la existencia de algo malo, También se puede identificar un problema ante una oportunidad de desarrollo no aprovechada, una vez seleccionado el problema, se describen sus características y se identifican las variables que lo constituyen.

-Solicitud de apoyo: La solución de problemas depende de la persona, sus expectativas, sentimientos, valores. La solución de conflictos depende de las partes involucradas. Sus intereses, necesidades, valores.

-Actitudes: “Se trata de un estado interno de la persona. No es una respuesta manifiesta y observable. Se concibe como algo que media entre los aspectos del ambiente externo (estímulos), y las reacciones de las personas (respuestas evaluativas manifiestas).”  
(EAGLY Y CHAIKEN (S.F.).

-Flexibilidad y creatividad: Es el curso de acción (pasos o procedimientos) que la persona escoge para alcanzar mejor sus objetivos, depende de los recursos de que disponga. Está relacionado con los medios.

**-Pensamiento creativo:** Según la OMS (1999) lo define como:

Usar la razón y la “pasión” (emociones, sentimientos, intuiciones, fantasías, etc.) para ver la realidad desde perspectivas diferentes que permitan

inventar, crear y emprender con originalidad. Pensar creativamente hace referencia a la capacidad para idear algo nuevo, relacionar algo conocido de forma innovadora o apartarse de esquemas de pensamiento o conducta habituales (pensar “fuera de la caja”). Esto permite cuestionar hábitos, abandonar inercias y abordar la realidad de formas novedosas.

Partiendo de esto se definen unos indicadores que desglosan la dimensión, los cuales son:

-Iniciativa: cualidad que poseen algunas personas de poder por sí mismos iniciar alguna cuestión, bien sea comenzar un proyecto, o buscar soluciones a alguna problemática. Lo que se debe tener en cuenta con este término es que una de sus características principales es que la iniciativa nace de cada persona es decir, no hay ningún factor externo que lo impulse para lograr su objetivo.

-Imaginación y estética: La imaginación kan Tiana tiene el valor de facultad o de actividad cognoscitiva. Ello implica una conciencia del sujeto en la elaboración u ordenamiento de imágenes y percepciones. De tal manera, puede decirse que la imaginación guarda un estrecho nexo con el conocimiento o con las facultades que lo producen. En tal caso el vocablo "imaginar" no podría homologarse con "fantasear" en el sentido de hacerlo sin ninguna base real.

-Innovación: La innovación es revolucionaria e incluye una mejora. La innovación no sólo se refiere la creación de una idea, sino también a su aplicación en un proceso productivo que tenga un efecto en un bien o servicio ofrecido. (Anzil F. 2018).

**-Pensamiento crítico:** Según la OMS (1999) lo define como:

Analizar experiencias e información y ser capaz de llegar a conclusiones propias sobre la realidad. La persona crítica no acepta la realidad

de manera pasiva “*porque siempre ha sido así*”. Por el contrario, se hace preguntas, se cuestiona rutinas, investiga. El pensamiento crítico requiere la puesta en acción tanto de habilidades cognitivas (un proceso activo de pensamiento que permite llegar a conclusiones alternativas), como de competencias emocionales (relacionadas con las actitudes personales, ya que es necesario también querer pensar).

Partiendo de esto se definen unos indicadores que desglosan la dimensión los cuales son:

-Análisis objetivo de las situaciones: El análisis de objetivos es la base referencial para el diseño de alternativas o de acciones a seguir en el proyecto.

-Postura crítica ante hechos sociales: El pensamiento crítico es una actitud intelectual que se propone analizar o evaluar la estructura y consistencia de los razonamientos, particularmente las opiniones o afirmaciones que la gente acepta como verdaderas en el contexto de la vida cotidiana.

-Auto-conocimiento: Es el proceso reflexivo por el cual la persona adquiere noción de su yo y de sus propias cualidades y características. Como todo proceso, puede ser desglosado en diversas fases, como: autopercepción, autoobservación, memoria autobiográfica, autoestima, auto aceptación. (Ianantuoni E. s.f.)

-Capacidad argumentativa: La capacidad en psicología, aptitud o potencialidad innata poseída por un individuo para mejorar una función, habilidad, comprensión o cualquier otro ejercicio y argumentar según Weston es ofrecer un conjunto de razones o de pruebas en apoyo a una conclusión.

**-Manejo de sentimientos y emociones:** Según la OMS (1999) lo define como:

Esta habilidad propone aprender a navegar en el mundo de las emociones y sentimientos, logrando mayor sintonía con el propio mundo afectivo y el de las demás personas. Las emociones y sentimientos nos envían señales constantes que no siempre escuchamos. A veces pensamos que no tenemos derecho a sentir miedo, tristeza o ira. Este es un ejemplo de cómo el mundo afectivo se puede ver distorsionado por prejuicios, temores y racionalizaciones. Comprender mejor lo que sentimos implica tanto escuchar lo que nos pasa por dentro, como atender al contexto en el que nos sucede.

Partiendo de esto se definen unos indicadores que desglosan la dimensión los cuales son:

-Reconocimiento de emociones y sentimientos propios: El principio de Sócrates "*conócete a ti mismo*" se refiere a esta pieza clave: tener conciencia de las propias emociones; reconocer un sentimiento en el momento en que ocurre. Una incapacidad en este sentido nos deja a merced de las emociones incontroladas. (Goleman 1995: 43-44 citado por Bisquerra R. s.f.).

- Reconocimiento de emociones y sentimientos de otros: Un don de gentes fundamental es la empatía, la cual se basa en el conocimiento de las propias emociones. La empatía es la base del altruismo. Las personas empáticas sintonizan mejor con las sutiles señales que indican lo que los demás necesitan o desean. Esto las hace apropiadas para las profesiones de la ayuda y servicios en sentido amplio. (Goleman 1995: 43-44 citado por Bisquerra R. s.f.).

-Regulación emocional: Manejar las emociones es la habilidad para manejar los propios sentimientos a fin de que se expresen de forma apropiada se fundamenta en la toma de conciencia de las propias emociones. La habilidad para suavizar expresiones de ira, furia o

irritabilidad es fundamental en las relaciones interpersonales. (Goleman 1995: 43-44 citado por Bisquerra R. s.f.).

-Expresión emocional: Forma en que se manifiestan, ocultan o regulan las diferentes reacciones afectivas.

**-Manejo de tensiones y estrés:** Según la OMS (1999) lo define como:

Las tensiones son inevitables en la vida de todas las personas. El reto que representan no consiste en evadir las tensiones, sino en aprender a afrontarlas de manera constructiva, sin instalarse en un estado crónico de estrés. Esta habilidad permite identificar las fuentes de tensión y estrés en la vida cotidiana, saber reconocer sus distintas manifestaciones y encontrar vías para eliminarlas o contrarrestarlas de manera saludable.

Partiendo de esto se definen unos indicadores que desglosan la dimensión los cuales son:

-Reconocimiento de efectos de estrés: Efectivamente, los síntomas de estrés pueden afectar tu cuerpo, tus pensamientos y sentimientos, y tu comportamiento. Ser capaz de reconocer síntomas comunes de estrés puede darte una ventaja para manejarlos.

-Estrategias específicas: una estrategia es el conjunto de acciones que se implementarán en un contexto determinado con el objetivo de lograr el fin propuesto.

Es muy relevante mencionar la importancia de las habilidades para la vida, para tener conceptualizado este argumento, Arévalo M, Tomas A, Mendoza L. (s.f) lo afirman de la siguiente manera:

Las habilidades para la vida son importantes porque favorecen comportamientos saludables en la salud; por ejemplo, contribuyen a consolidar estilos de vida saludables, mejorar el entorno, adquirir prácticas saludables de alimentación y nutrición; es decir, favorecen el desarrollo humano. Saber controlar las emociones, las relaciones interpersonales, mejorar nuestros espacios, y saber cómo alimentarnos bien, es tan importante como el intelecto para lograr éxito en la vida.

Luego de tener claro las 10 habilidades para la vida se debe conocer la educación a distancia partiendo de que está es donde se hará la investigación. La educación a distancia es definida por Hernández B. (s.f.) como:

La educación a distancia es una forma de enseñanza en la cual los estudiantes no requieren asistir físicamente al lugar de estudios. En este sistema de enseñanza, el alumno recibe el material de estudio (personalmente, por correo postal, correo electrónico u otras posibilidades que ofrece Internet), permitiendo que en el acto educativo se empleen nuevas técnicas y estrategias de aprendizaje centradas en el propio estudiante, fomentando así el autodidactismo y la autogestión, es decir, se trata de una educación flexible y auto dirigida, cuyas principales herramientas son las tecnologías de la comunicación y la información.

Para conocer más al respecto acerca de la educación a distancia, más que toda la vida universitaria surgió la necesidad de saber que es ser estudiante universitario que según

Un tema por resaltar es la prevención de la salud ya que esta está ligada a las habilidades para la vida. Para tener el concepto claro la Organización Mundial de la Salud (OMS) (1998) citado por Liliyarleque (2010) lo definió como “Medidas destinadas no solamente a prevenir la aparición de la enfermedad, tales como la reducción de factores de riesgo, sino también a detener su avance y atenuar sus consecuencias una vez establecida”.

En apoyo a la prevención de la salud se encontró la promoción de la salud que según Lalonde (1974) citado por Liliyarleque (2010) lo definió como “estrategia gubernamental, dirigida a la resolución de los problemas de salud y proponía acciones que tenían que ver cambios del estilo de vida o comportamientos”.

Se debe resaltar la importancia de los programas de prevención y promoción en salud para esto el Ministerio de Salud (s.f) los define como:

Proceso para proporcionar a las poblaciones los medios necesarios para mejorar la salud y ejercer un mayor control sobre la misma, mediante la intervención de los determinantes de la salud y la reducción de la inequidad. Esto se desarrolla fundamentalmente a través de los siguientes campos: formulación de política pública, creación de ambientes favorables a la salud, fortalecimiento de la acción y participación comunitaria, desarrollo de actitudes personales saludables y la reorientación de los servicios de salud; por sus características la promoción de la salud supone una acción intersectorial sólida que hace posible la movilización social requerida para la transformación de las condiciones de salud.

Se debe tener en cuenta que existe una forma de hacer prevención y promoción de la salud y una de ellas es la Psicoeducación, esta es “El abordaje psicoeducacional es uno de los tratamiento no farmacológicos que han demostrado ser de ayuda en el tratamiento con los

afectados de Trastorno por déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) y sus familias” (Soutullo y Díez, 2007) citado por la fundación CADAH (s.f).

Para tener claro este tema de la Psicoeducación se debe conocer en que consiste. Según la fundación CADAH (s.f) es:

La Psicoeducación consiste en un abordaje que enseña al afectado y su familia en qué consiste el trastorno, qué características tiene y qué se puede hacer para mejorarlo. La Psicoeducación como paso previo o parte integrante de la intervención psicológica en el TDAH, instruye acerca de los mecanismos que desencadenan y mantienen las diferentes conductas y respuestas del sujeto, permite a los pacientes reinterpretar sus síntomas con explicaciones veraces y basadas en el respaldo médico y científico. También atiende a los pensamientos, ideas y creencias irracionales y distorsionadas con respecto al trastorno y plantea el problema de una perspectiva real y manejable.

Para concluir es prescindible dar una definición exacta de programas de habilidades para la vida que según McCauley et al. (2010) citado por ONU mujeres (s.f.) es:

Los programas de habilidades para la vida son aquellos que fomentan la capacidad de las personas de tomar decisiones y llevar a cabo las acciones que impactan positivamente en sus vidas y en las de quienes les rodean. Uno de los objetivos principales es promover el bienestar psicológico y físico de las personas.

## MARCO CONCEPTUAL

Autoconocimiento: Vásquez M. en el (2008) lo define como:

Es el resultado de un proceso reflexivo mediante el cual la persona adquiere noción de su persona, de sus cualidades y características, está basado en aprender a querernos y a conocernos a nosotros mismos. Es el conocimiento propio; supone la madurez de conocer cualidades y defectos y apoyarse en los primeros y luchar contra los segundos.

Empatía: definida por Alcausa S. en el (2015) como:

Es la capacidad de ponerse en el lugar del otro, de entenderlo, de tratar de comprender qué pasa por su mente, cómo y por qué se siente así, pero no desde nuestra perspectiva sino intentando pensar cómo piensa él, con sus creencias, sus valores.

Comunicación asertiva: definida por Guevara H. (2011) como “La habilidad de expresar ideas positivas y negativas y los sentimientos de una manera abierta, honesta y directa. Que reconoce nuestros derechos al mismo tiempo sigue respetando los derechos de otros”.

Relaciones interpersonales: definida según Pérez J. y Gardey A. en el (2008) como “una interacción recíproca entre dos o más personas. Se trata de relaciones sociales que, como tales, se encuentran reguladas por las leyes e instituciones de la interacción social”.

Toma de decisiones: Lourdes M. (2006) la define como “es un proceso sistemático y racional a través del cual se selecciona entre varias alternativas el curso de acción óptimo.”.

Solución de problemas y conflictos: Ander-Egg E. (1995) lo define como “sostiene que el conflicto es un proceso social en el cual dos o más personas o grupos contienden, unos contra otros, en razón de tener intereses, objetos y modalidades diferentes, con lo que se procura excluir al contrincante considerado como adversario”.

Pensamiento creativo: definido por Thurstone (1952) como “Es un proceso para formar ideas o hipótesis, verificarlas y comunicar los resultados, suponiendo que el producto creado sea algo nuevo”.

Pensamiento crítico: Según (Ennis, 1996), citado por Valenzuela y Nieto A. 2013, afirma que pensamiento crítico es “pensamiento razonado y reflexivo que se centra en que la persona pueda decidir que creer o que hacer” (Pág. 1).

Manejo de sentimientos y emociones: También es entendido como inteligencia emocional, la cual es definida por (Salovey y Mayer, 1990, p.189) citado por Castejon y Perez (s.f.) como “la capacidad para supervisar los sentimientos y las emociones de uno/a mismo/a y de los demás, de discriminar entre ellos y de usar esta información para la orientación de la acción y el pensamiento propios”.

Manejo de tensiones y estrés: Vega J. (2009) que nos habla que este manejo “implica controlar y reducir la tensión que ocurre en situaciones estresantes, haciendo cambios

emocionales y físicos. El grado de estrés y el deseo de cambiar determinarán el nivel de cambio que tiene lugar”.

## **Marco Contextual**

### *Información Institucional*

#### *Universidad de Pamplona*

#### *Normatividad de la institución:*

### **Estatus General**

**Acuerdo No. 027 - 25 de abril de 2002:** Por el cual se actualiza el Acuerdo No.042 del 17 de junio de 1999, Estatuto General de la Universidad de Pamplona

**Acuerdo No. 186 del 02 de diciembre de 2005:** Por el cual compila y actualiza el Reglamento Académico Estudiantil de Pregrado.

De acuerdo con la ley 30 de 1992, la Universidad de Pamplona se identifica como una entidad de régimen especial, con autonomía administrativa, académica, financiera, patrimonio independiente, personería jurídica y perteneciente al Ministerio de Educación Nacional.

### *Antecedentes*

La universidad de Pamplona, nace como un sueño del Presbítero José Faria Bermúdez, educador, apologista y filósofo, fundador la institución en 1960 iniciando como

institución privada; ya en el año 1970 fue convertida en Universidad Pública del orden departamental, mediante el decreto No 0553 del 5 de Agosto de 1970 y en 1971 el Ministerio de Educación Nacional la facultó para otorgar títulos profesionales según Decreto No. 1550 del 13 de Agosto.

### *Reseña Histórica*

La Universidad De Pamplona, debe su existencia al espíritu soñador del Presbítero José Faria Bermúdez, quien conto con el apoyo de otros señores, fundaron la institución el 23 de noviembre de 1960 en el municipio de Pamplona; para el año 1970 fue convertida en universidad publica del orden departamental, mediante el decreto No 0553 del 5 de Agosto de 1970 y en 1971 el Ministerio de Educación Nacional la facultó para otorgar títulos profesionales según Decreto No. 1550 del 13 de Agosto.

Posteriormente en la década de los sesenta la Universidad creció en la línea de formación de licenciados y licenciadas, en la mayoría de las áreas que debían ser atendidas en el sistema educativo: Matemáticas, Química, Biología, Ciencias Sociales, Pedagogía, Administración Educativa, Idiomas Extranjeros, Español – Literatura y Educación Física

En el año 2003 el Dr. Álvaro Gonzales Joves, ex rector y fundador de la sede en Villa del Rosario dio inicio a esta nueva plantel educativo esperanzado en el fortalecimiento institucional y académico; este campus inicia labores en 2004, inicialmente contaba con 1.2 hectáreas de terreno donde se encontraba el área administrativa y cuatro aulas de clases, para brindar actividad académica al programa de Comunicación Social, modalidad presencial y los fines de semana, con algunos programas de post – grados.

## Misión

la universidad de pamplona, en su carácter público y autónomo, suscribe y asume la formación integral e innovadora de sus estudiantes, derivada de la investigación como práctica central, articulada a la generación de conocimientos, en los campos de las ciencias, las tecnologías, las artes y las humanidades, con responsabilidad social y ambiental.

## Visión 2020

Ser una Universidad de excelencia, con una cultura de la internacionalización, liderazgo académico, investigativo y tecnológico con impacto binacional, nacional e internacional, mediante una gestión transparente, eficiente y eficaz.

## **Marco legal**

### *Ley 30 de Diciembre 28 de 1992*

Por el cual se organiza el servicio público de la Educación Superior. El Congreso de Colombia, DECRETA: TITULO PRIMERO Fundamentos de la Educación Superior CAPITULO I Principios Artículo 1º La Educación Superior es un proceso permanente que posibilita el desarrollo de las potencialidades del ser humano de una manera integral, se realiza con posterioridad a la educación media o secundaria y tiene por objeto el pleno desarrollo de los alumnos y su formación académica o profesional (Ley 30, 1992).

### *Cap I. Reformas en los sectores de salud y educación (OMS, septiembre de 2001)*

Un objetivo importante ha sido la incorporación de estrategias de promoción de la salud en los programas y servicios de salud de adolescentes. Este es un reto para el

sector salud en general, el cual tiene un enfoque tradicional de servicios curativos en clínicas y hospitales. Y la promoción de la salud es particularmente importante en el campo de la salud del adolescente, dado que muchos hábitos se forman en esta etapa de la vida (Burt, 1998). Un apoyo reciente en esta lucha es la reforma del sector salud que está ocurriendo en cierto grado en todos los países de la Región. Los componentes primarios de la reforma incluyen la descentralización del gobierno, participación de la comunidad en la toma de decisiones locales, el enfoque al cuidado primario de la salud y la promoción de estrategias de salud. La reforma del sector salud podría apoyar la adopción de habilidades para la vida a través de:

-Mayor apertura del sector salud a probar modelos innovadores de promoción de la salud, tal como habilidades para la vida

-La participación de la comunidad, la cual facilita la capacitación de líderes comunitarios para trabajar con jóvenes

- La participación de los jóvenes en el sector salud, la cual promueve la capacitación de pares como líderes

-Un enfoque en la familia como un todo, lo cual puede facilitar enseñar a los padres a trabajar con los adolescentes en las habilidades para la vida

-Un acercamiento al costo-efecto, que puede promover la adopción de programas integrales, tal como habilidades para la vida

-Una mayor colaboración entre los sectores, la cual puede facilitar las asociaciones entre salud, educación y desarrollo de jóvenes. (Cap.I)

*Constitución política de Colombia de 1991*

Artículo 67. La educación es un derecho de la persona y un servicio público que tiene una función social; con ella se busca el acceso al conocimiento, a la ciencia, a la técnica, y a los demás bienes y valores de la cultura. La educación formará al colombiano en el respeto a los derechos humanos, a la paz y a la democracia; y en la práctica del trabajo y la recreación, para el mejoramiento cultural, científico, tecnológico y para la protección del ambiente. El Estado, la sociedad y la familia son responsables de la educación, que será obligatoria entre los cinco y los quince años de edad y que comprenderá como mínimo, un año de preescolar y nueve de educación básica. La educación será gratuita en las instituciones del Estado, sin perjuicio del cobro de derechos académicos a quienes puedan sufragarlos. Corresponde al Estado regular y ejercer la suprema inspección y vigilancia de la educación con el fin de velar por su calidad, por el cumplimiento de sus fines y por la mejor formación moral, intelectual y física de los educandos; garantizar el adecuado cubrimiento del servicio y asegurar a los menores las condiciones necesarias para su acceso y permanencia en el sistema educativo. La Nación y las entidades territoriales participarán en la dirección, financiación y administración de los servicios educativos estatales, en los términos que señalen la Constitución y la ley (Art. 67).

*Resolución 2358 junio de 1998*

Presenta como objetivos generales: promover la salud mental, prevenir la aparición de la enfermedad mental y mejorar el acceso, cobertura y calidad de la atención. Insta a fomentar una cultura de la salud mental, prevenir la aparición de trastornos de salud mental, reorientar y mejorar la calidad de 15 la prestación de servicios, impulsar la

rehabilitación psicosocial de los individuos, grupos y comunidades y fortalecer la red de instituciones y la oferta de servicios de salud mental.

En esta Resolución la promoción de la Salud Mental es base primordial para el desarrollo de la política y eje en torno al cual giran todos sus demás elementos; incluye el desarrollo de actividades como: el programa de habilidades para vivir, el fortalecimiento de las redes de apoyo y de la participación social en el manejo y solución de problemas de salud mental, el impulso al autocuidado y mantenimiento de la salud, incluyendo actividades de información, educación y comunicación sobre derechos y deberes del usuario con trastornos mentales (Res.2358,1998).

## **DISEÑO METODOLÓGICO**

### **Enfoque de la investigación.**

Partiendo desde el paradigma positivista, la investigación se desarrollará bajo el enfoque cuantitativo, que de acuerdo con Palella y Martins (2010):

Se percibe la uniformidad de los fenómenos, aplica la concepción hipotético-deductiva como una forma de acotación y predica que la materialización del dato es el resultado de procesos derivados de la experiencia. Esta concepción se organiza sobre la base de procesos de operacionalización que permite descomponer el todo en sus partes e integrar estas para lograr el todo (p.40).

El desarrollo de la investigación parte desde los planteamientos teóricos establecidos por la OMS (1999) para el estudio de la estructura argumentativa, donde se identifica un

conjunto de variables, dimensiones e indicadores que permiten identificar las habilidades para la vida que posee tanto hombres como mujeres inscritos en la educación superior a distancia.

### **Diseño de la investigación.**

La investigación se realizará bajo un diseño no experimental, transeccional con un alcance descriptivo.

El diseño no experimental se caracteriza por la no manipulación deliberada de variables (Hernández, Fernández y Baptista, 2014), por lo tanto, se observa y se mide el fenómeno tal y como se da en su contexto natural. Así, en el presente estudio no se construye la realidad a investigar sino que por el contrario se observa una realidad ya existente (habilidades para la vida en hombres y mujeres inscritos en la educación superior a distancia).

El diseño no experimental transeccional descriptivo “permite recolectar datos en un solo momento, en un tiempo único. Su propósito es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado. Es como tomar una fotografía de algo que sucede” (Hernández, Fernández y Baptista, 2014, p. 154).

### **Población y muestra**

La población para el presente estudio está conformada por una población finita compuesta por los estudiantes de primer semestre de la Universidad de Pamplona Campus Villa del Rosario de la ciudad de Cúcuta.

El muestreo de la investigación es no probabilístico, “la muestra no probabilística, también llamada muestra dirigida, supone un procedimiento de selección informal. Hernandez, Fernandez y Baptista. (2016).

## **Instrumento**

### ***Test de habilidades para la vida (HPV).***

Este es un tema propuesto y reconocido por la OMS y la OPS (1999) como asunto de gran valor para el mejoramiento de las condiciones de vida de los individuos así como el mejoramiento social en tanto permite promover condiciones de vida saludable y da paso a la reducción en la aparición de problemas psicosociales y trastornos psicológicos de diferentes índoles.

Se trata de una prueba actualizada, pertinente y viable en términos de aplicabilidad lo cual lleva a que puede ser utilizada en múltiples contextos y para diferentes fines. Tal aplicación conllevará ventajas en el campo educativo, social, organizacional, clínico e investigativo, siempre y cuando se use con la responsabilidad debida y se asuma como punto de partida y complemento dentro de un proceso que cuente con otras estrategias. Es claro que su mayor campo de aplicación se relaciona con población adolescente y adulta puesto que favorece la capacidad de estos para transformarse a sí mismos y a las características del ambiente en que se desenvuelve.

El siguiente test tiene como objetivo identificar el desarrollo de las habilidades para la vida en adolescentes y jóvenes entre 15 y 25 años, el test está diseñado de la siguiente

manera: 10 dimensiones (correspondientes a las 10 habilidades para la vida) propuestas por la OMS (1993) se conforma de 4 indicadores por cada dimensión y 2 ítems por cada indicador. Es decir, cuenta con un número de 8 ítems por dimensión para un total final de 80 ítems. Tales ítems fueron realizados con direccionalidad positiva y negativa con el ánimo de disminuir la aquiescencia.

La escala utilizada fue tipo Likert con las siguientes opciones de respuesta: Siempre (S), Casi Siempre (CS), Algunas Veces (AV), Casi Nunca (CN) y Nunca (N). A cada uno de estos ítems, de manera interna, se le asigna el valor de 5 a 1. En el caso de los ítems con direccionalidad positiva, 5 equivale a Siempre y 1 a Nunca. Por el contrario, en los ítems con direccionalidad negativa, 5 equivale a Nunca y 1 a Siempre.

### **Validación del instrumento.**

En un primer momento se realizó la selección de las subdimensiones o indicadores (de cada una de las 10 habilidades o dimensiones) e ítems dando origen a la primera versión del instrumento que sería entregada para validación por jueces expertos.

Al respecto, cuatro profesionales fueron seleccionados como dichos jueces: una médica pediatra y docente con experiencia en propuestas desde las habilidades para la vida, una docente con experiencia en pedagogía social, un psicólogo perteneciente a la dirección de estudiantes de la Universidad de La Sabana y una docente y coordinadora del campo social de la Facultad de Psicología de la misma. Al recibir la validación por jueces se hicieron los ajustes respectivos y se dio origen a la versión del instrumento final que sería utilizado en esta validación inicial.

### **Primera Fase Conceptual.**

Existe un primer momento donde los investigadores ordenan, sistematizan, y elaboran organizadamente los conocimientos que constituyen un punto de partida, estableciendo los hechos que se quieren saber, así como obtener conocimientos sólidos acerca del tema de interés para corroborarlo con la teoría que es base en esta investigación. Esta fase está conformada por el planteamiento del problema, la formulación del problema y justificación.

### **Segunda Fase Antecedentes.**

En este momento se extrae de la revisión de estudios y teorías pertinentes al tema de estudio. Por esto, la selección de los conceptos permite generar la información clave para la investigación, respecto al teórico que respalda el tema a estudiar y la información sobre estudios recientes en distintas poblaciones. Esta fase está constituida por los antecedentes, marco teórico, marco conceptual y legal.

### **Tercera Fase Metodología.**

En este instante se define el modo, diseño y alcance en el que se quiere llevar a cabo la investigación. La población y muestra que se tiene en cuenta para obtener información más acertada para el tema que se quiere investigar. Está conformada por el tipo, diseño, alcance, población y muestra.



	<b>UNIVERSIDAD SIMÓN BOLÍVAR - Sede Cúcuta</b> Proceso de Investigación		PM-IV-INV-F029 Versión: 5.0				
	Cronograma de Actividades de la propuesta de Proyecto de		Mayo de 2.017 Página 1 de 1				
<b>Nombre Del Proyecto:</b>	Diferencias de habilidades para la vida en hombres y mujeres de la educación superior a distancia.	<b>FECHA INICIO</b> 06/02/2017	<b>FECHA FINAL</b> Junio 15 de 2017				
<b>DESCRIPCIÓN ACTIVIDADES/TAREAS/ACCIONES</b>	<b>RESPONSABLES:</b> Yuly Mendoza, Angie Moreno, Rossy Yañez						<b>PRODUCTO FINAL ENTREGABLES</b>
	<b>Investigador Principal</b>	<b>Febrero</b>	<b>Marzo</b>	<b>Abril</b>	<b>Mayo</b>	<b>Junio</b>	
	<b>SEMANAS</b>	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	
<b>Fase 1: CONCEPTUAL</b>							
Título y objetivos							
Planteamiento del problema							
Formulación del problema							
Justificación							
<b>Fase 2: ANTECEDENTES</b>							
Antecedentes							
Marco conceptual							
Operalización de la variable							
Marco teórico							
Marco legal							
Creación del poster							
Exposición del proyecto a directivas Institución educativa							
<b>Fase 3: METODOLOGÍA</b>							
Tipo, diseño y alcance							
Población y muestra							
Instrumento							
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block; width: 30%;">           RECESOS ESTUDIANTILES CALENDARIO ACADEMICO 2017-1             SEMANA SANTA: Del 10 de abril al 14 de abril         </div> <div style="margin-left: 20px;"> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> <div style="width: 10px; height: 10px; background-color: #4285f4; margin-right: 5px;"></div> <span>PARCIALES</span> </div> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="width: 10px; height: 10px; background-color: #ff9800; margin-right: 5px;"></div> <span>SUSTENTACIÓN DEL PROYECTO</span> </div> </div>							

Imagen 1 Cronograma de Actividades

## RESULTADOS

### Análisis De Resultados

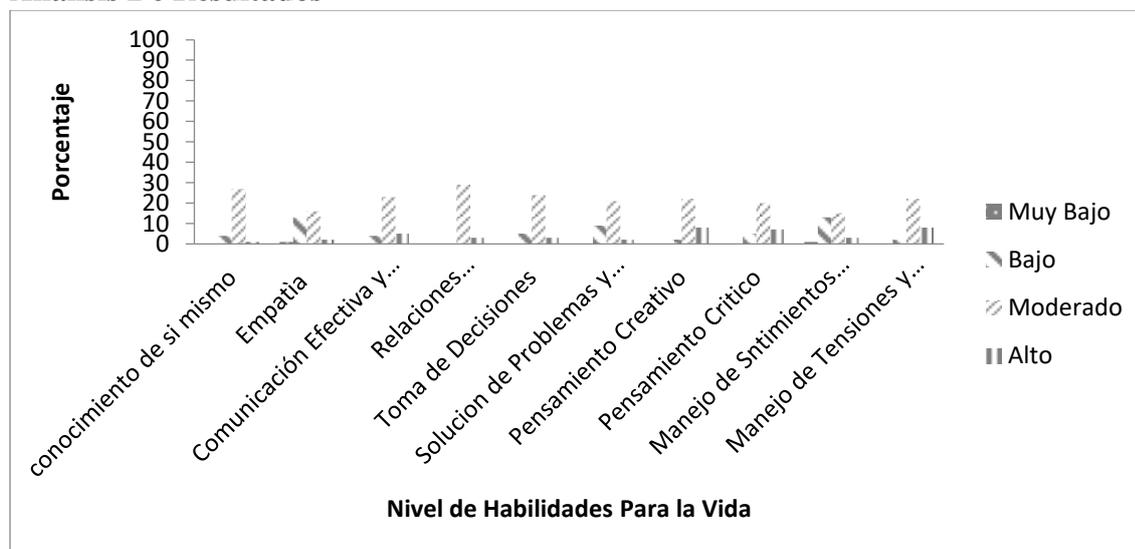


Figura 1. Nivel de habilidades para la vida entre hombres y mujeres expresado en porcentaje

Teniendo en cuenta los resultados se puede evidenciar que los estudiantes universitarios manejan diferentes habilidades tanto hombres como mujeres, cabe resaltar que en la HpV de conocimiento de sí mismo 27 personas corresponden al 84,375% se encuentran en un nivel moderado, 4 personas que corresponden al 12,5% en el nivel bajo y 1 persona que corresponden al 3,125 en el nivel alto.

En la HpV de empatía 16 personas corresponden al 50% que se encuentran en un nivel moderado, 13 personas que corresponden al 40,625% en el nivel bajo, 2 personas que corresponden al 6,25% en el nivel alto y 1 persona que corresponde al 3,125% en el nivel muy bajo.

En la HpV de comunicación efectiva y asertiva 23 personas que corresponden al 71,875% se encuentran en un nivel moderado, 5 personas que corresponden al 15,625% en el nivel alto y 4 personas que corresponden al 12,5% en el nivel bajo.

En la HpV de relaciones interpersonales 29 personas que corresponden al 90,625% se encuentran en un nivel moderado y 3 personas que corresponden al 9,375% en el nivel alto.

En la HpV de toma de decisiones 24 personas que corresponden al 75% se encuentran en un nivel moderado, 5 personas que corresponden al 15,625% en el nivel bajo y 3 personas que corresponden al 9,375% en el nivel alto.

En la HpV de solución de problemas y conflictos 21 personas que corresponden al 65,625% se encuentran en un nivel moderado, 9 personas que corresponden al 28,125% en el nivel bajo y 2 personas que corresponden al 6,25% en el nivel alto.

En la HpV de pensamiento creativo 22 personas que corresponden al 68,75% se encuentran en un nivel moderado, 8 personas que corresponden al 25% en el nivel alto y 2 personas que corresponden al 6,25% en el nivel bajo.

En la HpV de pensamiento crítico 20 personas que corresponden al 62,5% se encuentran en un nivel moderado, 7 personas que corresponden al 21,875% en el nivel alto y 5 personas que corresponden al 15,625% en el nivel bajo.

En la HpV de manejo de sentimientos y emociones 15 personas que corresponden al 46,875% se encuentran en un nivel moderado, 13 personas que corresponden al 40,625% en el nivel bajo, 3 personas que corresponden al 9,375% en el nivel alto y 1 personas que corresponde al 3,125% en el nivel muy bajo.

En la HpV de manejo de tensiones y estrés 22 personas que corresponden al 68,75% se encuentran en un nivel moderado, 8 personas que corresponden al 25% en el nivel alto y 2 personas que corresponden al 6,25% en el nivel muy bajo.

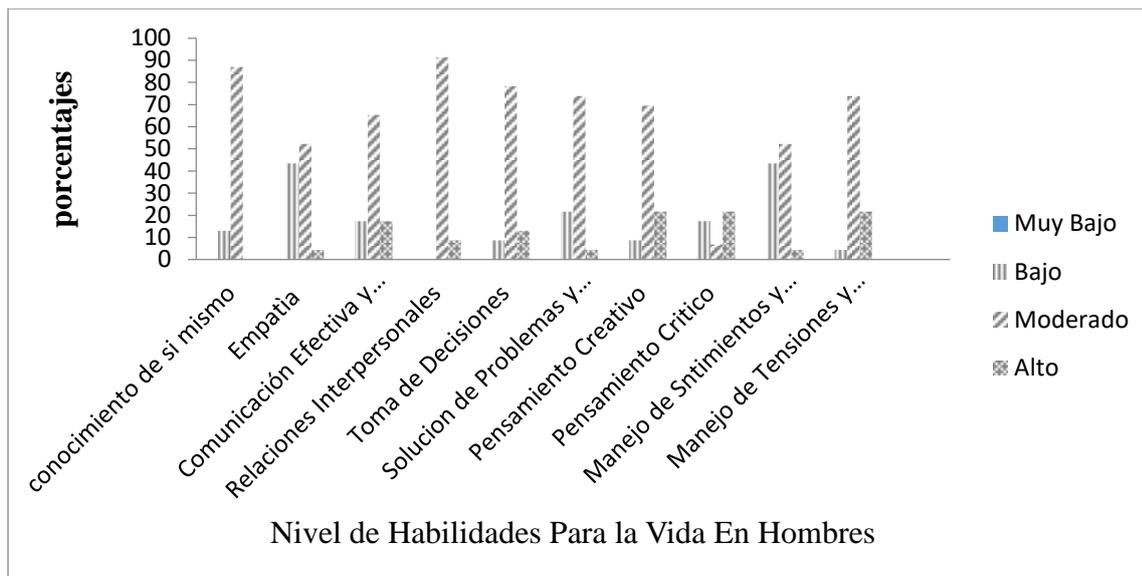


Figura 2. Nivel de Habilidades para la vida en hombres

El presente grafico ilustra el nivel en el que se encuentran los hombres con respecto a las habilidades para la vida que se encuentran en ellos, se puede establecer que en cuanto al conocimiento de sí mismo, un 86.96% de ellos que corresponde a 20 hombres tienen un nivel moderado de conocimiento de sí mismo, mientras que un 13.04% correspondiente a 3 hombres se encuentran en un nivel bajo.

Seguidamente se encuentra la empatía, donde se evidencio que el 4.35%, es decir, 1 hombre de los 23 tiene un alto nivel de empatía, mientras que un 43.48% tienen un nivel bajo y el 52.17% están en un nivel moderado.

En la comunicación asertiva se puede establecer que el 65.22% de los hombres tienen un nivel moderado en la comunicación, mientras que otro 17.39% poseen un nivel bajo y otro 17.39% un nivel alto.

Seguidamente en las relaciones interpersonales, encontrando que el 91.30% de la población masculina tiene un nivel moderado en cuanto a esta, mientras que un 8.70% se encuentran en un nivel alto.

Toma decisiones se puede establecer que solo el 13.04% cuenta con un nivel alto de esta habilidad, mientras que el 8.70% tiene un nivel bajo y un 78.26% se encuentra en un nivel moderado de la misma.

Posteriormente se encuentra la solución de problemas y conflictos, donde se identifico que en la población masculina, el 73.91% cuenta con un nivel moderado en la solución de problemas y conflictos, mientras que el 21.74% tiene un bajo nivel de la misma, y otro 4.35% se encuentra en el nivel alto.

En cuanto al pensamiento creativo se estableció que solo el 21.74% de los hombres poseen un alto nivel de pensamiento creativo, mientras que el 8.70% cuenta con un bajo nivel en esta habilidad y un 69.56% cuenta con un nivel moderado.

Continuando con el pensamiento crítico se encontró que el 21.74% de los hombre tienen un alto nivel de pensamiento crítico, mientras que el 60.87% del mismo tiene un nivel moderado y el otro 17.39% posee bajo pensamiento crítico.

Seguido del manejo de sentimientos y emociones, donde se evidencia que el 4.35% se encuentra con alto nivel en el manejo de sentimientos y emociones, mientras que el 43.48% tienen bajo nivel en la misma, y el otro 52.17% tiene un nivel moderado.

Finalmente se encuentra el manejo de tensiones y estrés donde se hallo que el 73.91% posee un nivel moderado de esta, mientras que el 21.74% se encuentra en un nivel alto y el 4.35% restante tiene un bajo nivel de esta.

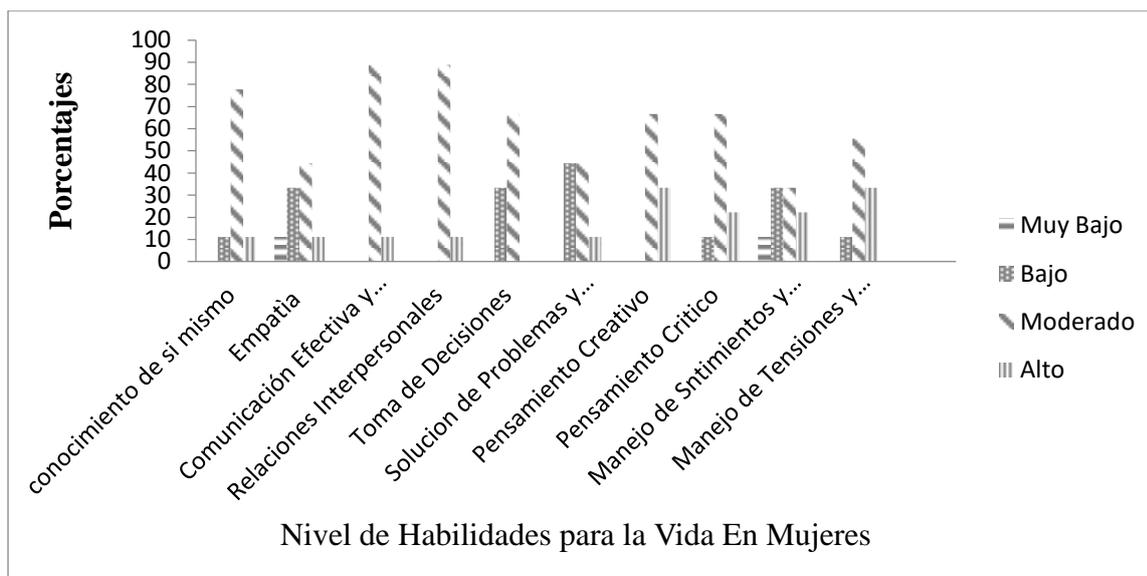


Figura 3. Nivel de Habilidades para la vida en mujeres

El presente grafico ilustra el nivel que poseen las mujeres por cada una de las habilidades, inicialmente se encuentra el conocimiento de sí mismo, donde se encontró que el 77.78% de la población femenina tiene un nivel moderado de esta habilidad, mientras que un 11.11% está en un nivel bajo, y otro 11.11% en un nivel alto.

Seguidamente se encuentra la empatía, donde se encontró que el 44.45% tiene un nivel moderado de empatía, otro 33.33% tiene un nivel bajo, mientras que un 11.11% se encuentra en el nivel muy bajo y otro 11.11% en el nivel alto.

En cuanto a la comunicación efectiva y asertiva el 88.89% de la población femenina tiene un nivel moderado de esta, y el 11.11% está en un nivel alto.

Continuando con la habilidad de relaciones interpersonales, se puede decir que el 88.89% de la mujeres tienen un nivel moderado en esta habilidad, mientras que el 11.11% se encuentra en el nivel alto.

En la toma de decisiones el 66.67% se encuentra en el nivel moderado y el 33.33% en el nivel bajo.

Seguido de la solución de problemas y conflictos obteniendo un 11.12% en el nivel alto y un 44.45% en el nivel moderado y otro 44.45% en el nivel bajo.

Continuando con el pensamiento creativo donde se halló que el 33.33% de las mujeres poseen un nivel alto en esta habilidad y el 66.67% se encuentran en un nivel moderado.

Seguido del pensamiento crítico, donde el 66.67% se encuentran con un nivel moderado de pensamiento creativo, un 22.22% un nivel alto y tan solo el 11.11% un nivel bajo.

En la habilidad de manejo de sentimientos y emociones se encontró que el 33.33% están en un nivel moderado y otro 33.33% en un nivel bajo, seguido de un 22.23% en un nivel alto y solo un 11.11% en el nivel muy bajo.

Finalmente se tiene el manejo de tensión y estrés donde el 55.56% está en el nivel moderado de esta y el 33.33% en el nivel alto, mientras que el 11.11% en un nivel bajo.

Tabla 1.

*Prevalencia de habilidades según Género.*

Recuento de Habilidades	Sexo Masculino		Sexo Femenino	
	Nivel Máximo Alcanzado	Puntuación	Nivel Máximo Alcanzado	Puntuación
Comunicación Asertiva	Alto	17,39%	Moderado	88,89%
Toma de Decisiones	Alto	13,04%	Moderado	66,67%
Conocimiento de sí mismo	Moderado	89,96%	Alto	13,04%
Pensamiento Creativo	Alto	21,74%	Alto	33,33%
Manejo de Emociones y Sentimientos	Moderado	52,17%	Alto	22,23%
Manejo de Tensión y Estrés	Alto	21,74%	Alto	33,33%

*Fuente de elaboración autor.*

Dando respuesta a nuestro tercer objetivo se pudo encontrar que en la HpV de conocimiento de sí mismo hay una prevalencia en el género femenino ya que con un 11,11 % se encuentran con un nivel alto siendo este su nivel máximo alcanzado y en los hombre su nivel máximo fue moderado con 86,96%, en la HpV de empatía no hay relevancia alguna ya que los dos llegaron a su nivel máximo con igual puntuación, en la HpV de comunicación asertiva , hubo una prevalencia en el sexo masculino ya que su nivel máximo fue alto con un 17,39%, mientras que en el sexo femenino su nivel máximo alcanzado fue moderado con 88,89%, en la HpV de relaciones interpersonales no hubo relevancia alguna ya que los dos llegaron a su nivel máximo moderado con una puntuación proporcionalmente igual, en la HpV toma de decisiones hubo prevalencia en el género masculino siendo su nivel máximo alto con 13,04 % mientras que en el sexo femenino su nivel más alto fue moderado con 66,67% en la HpV de solución de problemas y conflictos no se encuentra relevancia alguna ya que tienen su niveles máximos alcanzados en proporciones iguales, en la HpV de pensamiento creativo se encontró una prevalencia en el género femenino ya que su nivel máximo fue alto con 33,33% , mientras que en el sexo masculino su nivel alto tuvo un

21,74% , en la HpV de pensamiento crítico no se encontró relevancia alguna llegando los dos a su nivel máximo alto con proporciones iguales, en la HpV manejo de emociones y sentimientos hubo una prevalencia en el sexo femenino siendo su nivel máximo alto con 22,23% mientras que en el sexo masculino su nivel alto fue de 4,35%, en la HpV manejo de tensiones y estrés hubo una prevalencia en el sexo femenino con 33,33 % mientras que el sexo masculino su nivel alto tuvo 21,74% .

## **DISCUSION**

A través de la aplicación del test Habilidades para la vida a los estudiantes de 1 semestre de la carrera licenciatura en educación básica, recreación y deporte de la Universidad de Pamplona Campus Villa del Rosario de la ciudad de Cúcuta se logró revisar los análisis de resultados de cada una de las habilidades para vida para así descubrir si manejan estas en su vida universitaria y personal.

El test fue aplicado a 32 participantes los cuales todos pertenecen a la educación superior a distancia, las respuestas se recopilaron en tablas de Excel para así dar paso a hacer uso del programa SSPS en el cual se totalizo toda la información logrando así sacar los porcentajes exactos de las habilidades para la vida.

Dando respuesta al primer objetivo específico de la investigación por medio del Test Habilidades para la Vida se logró hallar que los estudiantes tienen en un nivel moderado todas las habilidades para la vida las cuales son conocimiento de sí mismo, empatía, comunicación efectiva y asertiva, relaciones interpersonales, toma de decisiones, solución de problemas y conflictos, pensamiento creativo, pensamiento crítico, manejo de sentimientos y emociones y manejo de tensiones y estrés pero se identificó que poseen unas más que otras, la HpV que más se encontró en la población estudiada es la de relaciones interpersonales con

el 90,625% en el nivel moderado y el 9,375% en el nivel alto, lo que quiere decir que estas personas manejan un aspecto adecuado a la hora de entablar una nueva relación de amistad o de trabajo lo que demuestra que tienen una actitud positiva y tienen una mejor adaptación al medio en que se encuentren lo que hace que formen vínculos con otros. Además cabe resaltar que la HpV de menor porcentaje encontrado en la población es la empatía con el 40,625% en el nivel bajo lo que quiere decir que la población estudiada no logra comprender las reacciones, emociones o sentimientos de otras personas, es decir estas personas están limitadas a la hora de ponerse en los zapatos de otra.

Teniendo en cuenta lo anterior Gutiérrez y Ramírez (2017) encontraron en su estudio que “se logró percibir que los estudiantes de primer ingreso de la Universidad Simón Bolívar, el 84% posee habilidades interpersonales (relaciones interpersonales) en un nivel medio, es decir, están enfrentando con sus habilidades los desafíos de la vida universitaria en un nivel medio sobre la media y un 16% las poseen en un nivel alto, es decir, están enfrentando con estas habilidades la vida universitaria en un nivel alto” por tal razón se logra corroborar que tanto la investigación descrita anteriormente como la realizada arrojan un mismo resultado, lo que conlleva que es de gran importancia mantener la HpV relaciones interpersonales puesto que esta facilita la adaptación a cualquier medio.

El segundo hallazgo es una parte de los hombres se encuentran dentro de las categorías de habilidades para la vida que representan el pensamiento crítico, pensamiento creativo y el manejo de tensión y estrés, estas en un nivel alto en el mismo porcentaje representativo de 21.74% que representa a 5 hombres de los 23; esto indica que estos hombres tienen la capacidad de idear algo nuevo, relacionar algo conocido de manera innovadora, además de analizar experiencias e información y ser capaz de llegar a conclusiones propias sobre la realidad y a la vez identificar las fuentes de tensión y estrés

en la vida cotidiana; por otro lado se encontró que un porcentaje significativo de hombres tienen un bajo nivel en la empatía , lo cual indica que son personas que no abren las puertas a un universo distinto al suyo. De igual manera se encontró que 3 de las 9 mujeres en estudio tienen un nivel alto en pensamiento creativo y manejo de tensión y estrés.

De acuerdo con Dávila, Neira, Aguilera, Martínez, Vélez y Díaz en 2016, en su estudio encontraron que en todos los cursos, el género femenino tiene valores absolutos de empatía superiores los de los hombres y esta tendencia solo se invierte en sexto año.

En este estudio se encontró que tanto 1 hombre como 1 mujer se encuentran en el nivel alto de empatía, demostrando que no es más prevalente en el género femenino como dice anteriormente, y también se halló que en el nivel bajo se encuentra una cantidad similar entre hombres y mujeres, lo cual indica que están equilibrados en cuanto a esta habilidad.

Para la definición entre género y habilidades para la vida en estudiantes inscritos en la educación superior a distancia, se debe tener en cuenta que los resultados arrojaron principalmente que el sexo femenino tuvo prevalencia en las HpV de conocimiento de sí mismo, Pensamiento creativo, manejo de emociones y sentimientos y manejo de tensiones y estrés, mientras que el sexo masculino tuvo prevalencia en las HpV de comunicación asertiva y toma de decisiones, de acuerdo a lo anterior se puede identificar que no hay una relevancia significativa en cuanto a definir que el género es una característica que influya en el desarrollo de estas habilidades, aunque en cierto modo en sexo femenino tuvo una prevalencia mínima.

Teniendo en cuenta lo anterior Cardozo; Dubini, Fantino y Ardiles (2011) “plantan que las mujeres presentan puntuaciones superiores en competencia social, adaptación social y estrategias prosociales. Reportan, además, que las chicas obtienen puntajes más elevados en

cooperación, habilidades sociales apropiadas, adaptación a los cambios, disposición a nuevas tareas y trabajo en equipo, mientras que los varones logran mejores puntuaciones en asertividad, confianza en sí mismo y tolerancia al estrés” por tal razón es de suma importancia resaltar que con los resultados presentados en la presente investigación, encontramos que las mujeres tienen mejor manejo de tensiones y estrés que los hombres, siendo esta la puntuación en donde más notoria es la diferencia obtenida, mientras que en los hombres hubo una prevalencia en la HpV de toma de decisiones y comunicación asertiva y en cuanto a la empatía, que determina la forma en cómo se relaciona y la cooperación se encontró que no es determinante como tal el género ya que obtuvieron un mismo nivel alto.

### **CONSLUSIONES**

Se identificó que los sujetos de estudio poseen buenas habilidades para la vida.

Se identificó que los sujetos de estudio tienen un nivel promedio moderado en las habilidades que poseen.

Se identificó que el género no determina el nivel de habilidades para la vida que tienen los sujetos de estudio.

### **RECOMENDACIONES**

Habilidades para la vida y relación en la deserción de estudiantes universitarios.

Habilidades para la vida y conductas de riesgo.

Futuras investigaciones de habilidades para la vida en contexto educativo con docentes.

## REFERENCIA

- Acevedo H. (2015). La estimulación de las emociones y la confianza en sí mismo como habilidades para la vida en estudiantes de la Facultad de Educación de la Universidad de San Buenaventura Medellín. Recuperado de:  
<http://ridum.umanizales.edu.co:8080/xmlui/handle/6789/2821>
- Actitudes de solidaridad*. Recuperado de <https://prezi.com/aqwuf3dshuhu/las-actitudes-de-respeto-y-solidaridad-ante-las-diferencias/>
- Albadan L, Amaya H. (2014). Factores de riesgo psicosocial que incide en el proyecto de vida de estudiantes del programa de psicología en modalidad a distancia de la UNAD. Recuperado de: <http://repository.unad.edu.co/handle/10596/2622>
- Alcausa S. (2015). *El arte de comprender las emociones, la empatía*. Recuperado de <https://lamenteesmaravillosa.com/el-arte-de-comprender-emociones-la-empatia/>
- Amanda J. Bravo Hernández (2015) De habilidades a capacidades y competencias para la vida en la experiencia de fe y alegría Colombia. Recuperado de:  
[file:///C:/Users/yeferson/Downloads/693-1865-1-SM%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/yeferson/Downloads/693-1865-1-SM%20(2).pdf)
- Amistad en el adolescente*. Recuperado de  
[http://www.tnrelaciones.com/cm/preguntas\\_y\\_respuestas/content/31/2448/es/la-amistad-en-el-adolescente.html](http://www.tnrelaciones.com/cm/preguntas_y_respuestas/content/31/2448/es/la-amistad-en-el-adolescente.html)
- Análisis de objetivos de situaciones. Recuperado de: [http://www.eumed.net/libros-gratis/2007a/232/analisis\\_objetivos.html](http://www.eumed.net/libros-gratis/2007a/232/analisis_objetivos.html)
- Anzil F. (2018). *Innovación*. Recuperado de: <https://www.zonaeconomica.com/innovacion>
- Arenas P.Maclovia (2008) *Habilidades sociales en adolescente tomado de:*  
<http://digibug.ugr.es/bitstream/10481/2093/1/17705381.pdf>
- Arévalo M, Tomas A, Mendoza L. (s.f). Habilidades para la vida y su importancia en la salud. Pág. 4. Recuperado de  
[ftp://ftp2.minsa.gob.pe/descargas/dgps/documentos/articulo\\_habilidades\\_para\\_la\\_vida.pdf](ftp://ftp2.minsa.gob.pe/descargas/dgps/documentos/articulo_habilidades_para_la_vida.pdf)
- Asertividad*. Recuperado de <http://www.psicoterapeutas.com/pacientes/asertividad.htm>
- Botvin, G. (1995). Entrenamiento en habilidades para la vida y prevención del consumo de drogas en adolescente: consideraciones teóricas y hallazgos empíricos. Recuperado de: <http://www.behavioralpsycho.com/PDFespanol/1995/art04.3.03.pdf>

Cardozo, Dubini, Fantino y Ardiles 2011, Habilidades para la vida en adolescentes: diferencias de género, correlaciones entre habilidades y variables predictores de la empatía. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/213/21320758006.pdf>

Castellano. M Leonardo (1999) *Habilidades para la vida fe y alegría recuperada de:* [http://www.feyalegria.org/images/acrobat/72979810510810510097100101115\\_849.pdf](http://www.feyalegria.org/images/acrobat/72979810510810510097100101115_849.pdf)

Concepto de carácter. Recuperado de <http://deconceptos.com/ciencias-naturales/caracter>

Concepto de disgusto. Recuperado de <http://deconceptos.com/ciencias-naturales/disgusto>

Constitución política (1991). artículo 67, derechos fundamentales [Online], obtenido en: <http://www.constitucioncolombia.com/>.

Dávila Y, Neira V, Muñoz J, Martínez F, Vélez X y Díaz V. (2016) La empatía y los estudiantes de medicina en la Universidad de Azuay, Ecuador. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/html/817/81751405006/>

Decisiones personales. Recuperado de <https://formacioncivicaeli.wikispaces.com/APRENDO+A+TOMAR+DECISIONES+PERSONALES+Y+COLECTIVAS>

Definición de comportamiento humano. Recuperado de <https://psicologosenlinea.net/1688-comportamiento-humano-psicologia-definicion-del-comportamiento-humano-y-como-la-luna-puede-afectar-el-comportamiento-de-las-personas.html>

Definición de relación de pareja. Recuperado de <http://www.definicionabc.com/social/relacion-de-pareja.php>

Definición de metas y de talento. Recuperado de <http://conceptodefinicion.de/meta/>  
Y <http://definicion.de/talento/>

Díaz L, Rosero R, Melo M, Aponte D. (2013). Habilidades para la vida: análisis de las propiedades psicométricas de un test creado para su medición. Recuperado de: [file:///C:/Users/yeferson/Downloads/Dialnet-HabilidadesParaLaVida-5123783%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/yeferson/Downloads/Dialnet-HabilidadesParaLaVida-5123783%20(1).pdf)

Estrada cortes (2017) primero habilidades para la vida {online}, obtenido en: [https://www.academia.edu/31266559/Primero\\_Habilidades\\_para\\_la\\_vida](https://www.academia.edu/31266559/Primero_Habilidades_para_la_vida)

Emocional. Recuperado de: <http://reme.uji.es/articulos/numero22/article6/texto.html>

Enfoque de habilidades para la vida para un desarrollo saludable (2001). Reformas en los sectores de salud y educación en LAC [Online], obtenido en:

[http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Enfoque%20de%20Habilidades%20para%20la%20vida%20OPS\\_0.pdf](http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Enfoque%20de%20Habilidades%20para%20la%20vida%20OPS_0.pdf).

Ennis, 1996), citado por Valenzuela y Nieto A. 2013. *Pensamiento crítico*. Recuperado de:

<http://revistes.ub.edu/index.php/Anuario-psicologia/article/viewFile/9986/13063>

Estrategia. Recuperado de: <https://www.definicionabc.com/general/estrategia.php>

*Ezequiel Ander-Egg (1995) solución de problemas y conflictos*. Tomado de

<http://elementosdemanejodeconflictos.blogspot.com.co/2009/11/definicion-de-conflicto.html>

Expresión emocional. Recuperado de: <http://psicopsi.com/Expresion-de-las-emociones>

Eagly y Chaiken (s.f.). *Actitud*. Tomado de <http://www.psicologia-online.com/pir/definicion-de-actitud.html>

*Evaluación de consecuencias*. Tomado de

<http://paginaspersonales.deusto.es/mpoblete2/orientaci%C3%B3ndepersonal/MANUAL%20de%20Evaluaci%C3%B3n%20DESEMPE%C3%91O.html>

Enciclopedia de Conceptos (2018). *Definición de humildad*. Recuperado de

<http://concepto.de/humildad/>

Enfoque de habilidades para la vida para un desarrollo saludable (2001). Reformas en los sectores de salud y educación en LAC [Online], obtenido en:

[http://www.habilidadesparaadolescentes.com/archivos/Manual\\_de\\_habilidades\\_para\\_la\\_vida OPS.pdf](http://www.habilidadesparaadolescentes.com/archivos/Manual_de_habilidades_para_la_vida OPS.pdf)

Escobar D. (2015). Promoción de la salud. Habilidades para la vida y fecundidad en la adolescencia. Recuperado de:

<https://aprendeenlinea.udea.edu.co/revistas/index.php/Psyconex/article/viewFile/23126/19038>

*Flexibilidad y creatividad*. Tomado de <https://estelius.jimdo.com/el-proyecto-de-direcci%C3%B3n-planeaci%C3%B3n-toma-de-decisiones-y-marketing/>

*Fortalezas y Debilidades – ¡Lo que Necesitas Saber*. Recuperado de

<http://siemprendes.com/fortalezas-y-debilidades/>

Fundación CADAH (s.f). *Psicoeducación: Base en el tratamiento del Trastorno por déficit de atención e Hiperactividad*. Recuperado de

<https://www.fundacioncadah.org/web/articulo/psicoeducacion-base-en-el-tratamiento-del-trastorno-por-deficit-de-atencion-e-hiperactividad.html>

García M, Cabanilla G, Moran V y Olaz F. (2014). Diferencias De Género En Habilidades Sociales En Estudiantes Universitarios De Argentina. Recuperado de:

file:///C:/Users/yeferson/Downloads/Dialnet-DiferenciasDeGeneroEnHabilidadesSocialesEnEstudian-4971013.pdf

Gonzales M, Quesada L. (2014). El desarrollo de habilidades para la vida en la educación carcelaria: una alternativa dialéctica. Recuperado de:

<https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/pensamiento-actual/article/view/17784>

González. H Santiago, Julio (2015). programa habilidades para la vida en la comuna de Pudahuel: revisión desde la práctica profesional. Recuperado de:

<http://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/136545/MEMORIADIGITALHERMINDA%20%282%29.pdf?sequence=1>

Goleman (1995: 43-44) citado por Bisquerra R. (s.f.). *Conocer las propias emociones*.

Recuperado de: <http://www.rafaelbisquerra.com/es/inteligencia-emocional/modelo-de-goleman.html>

Goleman (1995: 43-44) citado por Bisquerra R. (s.f.). *Manejar las emociones*. Recuperado de: <http://www.rafaelbisquerra.com/es/inteligencia-emocional/modelo-de-goleman.html>

<http://www.rafaelbisquerra.com/es/inteligencia-emocional/modelo-de-goleman.html>

Goleman (1995: 43-44) citado por Bisquerra R. (s.f.). *Reconocer las emociones de los demás*. Recuperado de: <http://www.rafaelbisquerra.com/es/inteligencia-emocional/modelo-de-goleman.html>

<http://www.rafaelbisquerra.com/es/inteligencia-emocional/modelo-de-goleman.html>

Guevara H. (2011) *Comunicación asertiva*. Recuperado de

<https://es.slideshare.net/horacioguevara/comunicacin-asertiva-8814757>

Gutiérrez y Ramírez (2017). Habilidades para la vida en jóvenes universitarios de primer ingreso de una universidad de Cúcuta.

Habilidades para la vida (199).una propuesta educativa para el desarrollo humano [Online], obtenido en:

[http://www.feyalegria.org/images/acrobat/72979810510810510097100101115\\_849.pdf](http://www.feyalegria.org/images/acrobat/72979810510810510097100101115_849.pdf)

Hernández B. (s.f.) *educación a distancia*. Recuperado de

<http://es.calameo.com/books/0044907394d1bf5d1724c>

Hernandez R, Fernandez C y Batista L. (2014). Metodología de la investigación. Tomado de

<https://metodologiaecs.wordpress.com/2016/01/31/libro-metodologia-de-la-investigacion-6ta-edicion-sampieri-pdf/>

Ianantuoni E. s.f. *Autoconocimiento*. Recuperado de:

<http://www.psicopedagogia.com/definicion/autoconocimiento>

*Identificación de problemas y causas*. Tomado de

[http://www.academia.edu/6475026/METODOLOG%3%8DA\\_PARA\\_AN%3%81\\_LISIS\\_Y\\_SOLUCI%3%93N\\_DE\\_PROBLEMAS](http://www.academia.edu/6475026/METODOLOG%3%8DA_PARA_AN%3%81_LISIS_Y_SOLUCI%3%93N_DE_PROBLEMAS)

*Imaginación y estética*. Tomado de <http://create.net.co/>

*Iniciativa*. Tomado de <https://pensamientocreativomaster.wordpress.com/2015/05/06/1-2-definiciones-de-creatividad-2/>

José Rafael Faria Bermúdez: El Hombre, El Educador, El Apologista Y El Fundador.

Recuperado de:

[http://www.unipamplona.edu.co/unipamplona/portaIG/home\\_1/recursos/noticias\\_2015/noviembre/23112015/nota\\_faria.pdf](http://www.unipamplona.edu.co/unipamplona/portaIG/home_1/recursos/noticias_2015/noviembre/23112015/nota_faria.pdf)

*Lalonde (1974) citado por Liliyarleque (2010) Prevención y promoción en salud introducción a las ciencias de la salud*. Recuperado de

<https://es.slideshare.net/liliyarleque/promocin-y-prevencin>

Ley 30. Fundamentos de la educación superior capítulo I, Colombia, diciembre 28 de 1992. [Online], obtenido en: [http://www.mineducacion.gov.co/1621/articles85860\\_archivo\\_pdf.pdf](http://www.mineducacion.gov.co/1621/articles85860_archivo_pdf.pdf)

Lourdes M. (2006). *Toma de decisiones*. Recuperado de:

<https://es.scribd.com/doc/105063251/Trabajo-de-Toma-Decisiones>

Madrigal J. 2009. *Comprender a los demás*. Recuperado de

<http://es.catholic.net/op/articulos/46352/cat/420/comprender-a-los-demas-.html>

Martínez R. Víctor (2014). *Habilidades para la vida: una propuesta de formación humana*.

Recuperado de: [file:///C:/Users/yeferson/Downloads/1488-3188-1-PB%20\(4\).pdf](file:///C:/Users/yeferson/Downloads/1488-3188-1-PB%20(4).pdf)

Martínez V y Pérez O. (2011). *Universidad Complutense De Madrid La Empatía En La Educación: Estudio De Una Muestra De Alumnos Universitarios*. Recuperado de:

<http://www.medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2011/epi114j.pdf>

Mercade citando a Gardner. *Los 8 tipos de Inteligencia según Howard Gardner: la teoría de las inteligencias múltiples*. Recuperado de:

<http://materialestic.es/transicion/apuntes/Los.8.tipos.de.inteligencia.segun.Howard.Gardner.pdf>

McCauley et al. (2010) citado por ONU mujeres (s.f.). *Programas de habilidades para la vida*. Recuperado de: <http://www.endvawnow.org/es/articles/1694-programas-de-habilidades-para-la-vida-dirigidos-a-ninos-y-adolescentes.html>

Ministerio de protección social (2006). Código Deontológico y Bioético [Online], obtenido en: <http://www.sociedadescientificas.com/userfiles/file/LEYES/1090%2006.pdf>.

Ministerio de salud (1998). Resolución 2358 de 1998, fortalecimiento de habilidades para vivir [Online], obtenido en:

[https://www.minsalud.gov.co/Normatividad\\_Nuevo/RESOLUCI%C3%93N%202358%20DE%201998.pdf](https://www.minsalud.gov.co/Normatividad_Nuevo/RESOLUCI%C3%93N%202358%20DE%201998.pdf)

*Ministerio de Salud (s.f) Programas en promoción y prevención. Recuperado de* <https://www.minsalud.gov.co/salud/Paginas/Promoci%C3%B3nyPrevenci%C3%B3n.aspx>

Ministerio de educación nacional (2015) *Sistema nacional de información de la educación superior (SNIES) .recuperado de:* [https://www.mineducacion.gov.co/1759/articles-359643\\_recurso.pdf](https://www.mineducacion.gov.co/1759/articles-359643_recurso.pdf)

Ministerio nacional de educación (2009) *Deserción estudiantil en la educación superior colombiana tomado de:*

[https://www.mineducacion.gov.co/sistemasdeinformacion/1735/articles-254702\\_libro\\_desercion.pdf](https://www.mineducacion.gov.co/sistemasdeinformacion/1735/articles-254702_libro_desercion.pdf)

Misión y Visión de la Universidad. Recuperado de:

[http://www.unipamplona.edu.co/unipamplona/portaIG/home\\_1/recursos/universidad/31032009/vision\\_mision.jsp](http://www.unipamplona.edu.co/unipamplona/portaIG/home_1/recursos/universidad/31032009/vision_mision.jsp)

Organización Mundial de la Salud (OMS) (1999). *Habilidades para la vida-*

*Autoconocimiento.* Recuperado de <http://habilidadesparalavida.net/habilidades.php>

Organización Mundial de la Salud (OMS) (1999). *Habilidades para la vida-Comunicación asertiva.* Recuperado de <http://habilidadesparalavida.net/habilidades.php>

Organización Mundial de la Salud (OMS) (1999). *Habilidades para la vida.* Recuperado de <http://habilidadesparalavida.net/habilidades.php>

Organización Mundial de la Salud (OMS) (1999). *Habilidades para la vida-Relaciones interpersonales.* Recuperado de <http://habilidadesparalavida.net/habilidades.php>

Organización Mundial de la Salud (OMS) (1999). *Habilidades para la vida-Toma de decisiones.* Recuperado de <http://habilidadesparalavida.net/habilidades.php>

Organización Mundial de la Salud (OMS) (1999). *Habilidades para la vida-Solución de problemas y conflictos.* Recuperado de <http://habilidadesparalavida.net/habilidades.php>

Organización Mundial de la Salud (OMS) (1999). *Habilidades para la vida-pensamiento creativo.* Recuperado de <http://habilidadesparalavida.net/habilidades.php>

Organización Mundial de la Salud (OMS) (1999). *Habilidades para la vida-Pensamiento crítico.* Recuperado de <http://habilidadesparalavida.net/habilidades.php>

- Organización Mundial de la Salud (OMS) (1999). *Habilidades para la vida-Manejo de sentimientos y emociones*. Recuperado de <http://habilidadesparalavida.net/habilidades.php>
- Organización Mundial de la Salud (OMS) (1999). *Habilidades para la vida-Manejo de tensiones y estrés*. Recuperado de <http://habilidadesparalavida.net/habilidades.php>
- Organización Mundial de la Salud (OMS) (1998) citado por Liliyarleque (2010). *Prevención y promoción en salud introducción a las ciencias de la salud*. Recuperado de <https://es.slideshare.net/liliyarleque/promocin-y-prevencin>
- Osorio Yamile (2011) *Destrezas para enfrentar desafíos en adolescentes tomado de:* <http://www.bdigital.unal.edu.co/6482/1/yamileandreavianaosorio.2011.pdf>.
- Padilla (2004). *Manual de estilos de aprendizaje*. Recuperado de: [http://biblioteca.ucv.cl/site/coleccion/manuales\\_u/Manual\\_Estilos\\_de\\_Aprendizaje\\_2004.pdf](http://biblioteca.ucv.cl/site/coleccion/manuales_u/Manual_Estilos_de_Aprendizaje_2004.pdf)
- Palella S, Martins F. (2010) *metodología de la investigación cuantitativa*. Tomado de: <https://metodologiaecs.files.wordpress.com/2015/09/metodologc3ada-de-la-investigac3b3n-cuantitativa-3ra-ed-2012-santa-palella-stracuzzi-feliberto-martins-pestana.pdf>
- Participación social*. Recuperado de [http://www.milenio.com/firmas/luis\\_rey\\_delgado\\_garcia/Participacion-Social\\_18\\_945685522.html](http://www.milenio.com/firmas/luis_rey_delgado_garcia/Participacion-Social_18_945685522.html)
- Pérez C. (2012) *Habilidades para la vida y consumo de drogas en adolescentes escolarizados mexicanos*. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=289122912008>
- Pérez J. y Gardey A. (2008) *Definición de relaciones interpersonales* <http://definicion.de/relaciones-interpersonales/>
- Porto J. y Gardey A. 2008. *Definición de Solidaridad*. Recuperado de: <https://definicion.de/solidaridad/>
- Porto J. y Gardey A. 2010. *Definición de expresión*. Recuperado de <http://definicion.de/expresion/>
- Posada E, 2017. *Red habilidades para la vida [ONLINE]*. Disponible en: <https://www.red-hpv.com/>
- Postura crítica. Recuperado de: <https://pmqlinkedin.files.wordpress.com/2011/05/pensamiento-critico.pdf>
- Preciado S. (2014) *Fortalecimiento de habilidades para la vida como factores psicosociales en la educación para la resiliencia*. Recuperado de:

<http://stadium.unad.edu.co/preview/UNAD.php?url=/bitstream/10596/2758/1/23945691.pdf>

Red de habilidades para la vida (2017).fundamentos [Online], obtenido en: <https://www.red-hpv.com/fundamentos>.

*Relaciones familiares*. Recuperado de <http://kaarla-relacionesfamiliares.blogspot.com.co/2011/04/concepto.html>

*Relaciones sociales*. Recuperado de <http://quesignificado.com/relaciones-sociales/>

Salovey y Mayer, 1990, p.189 citado por Castejon y Perez (s.f.). *Inteligencia*

Síntomas del estrés: Recuperado de: <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-symptoms/art-20050987>

*Significado de justicia*. Recuperado de <https://www.significados.com/justicia/>

*Solicitud de apoyo*. Tomado de <http://www.monografias.com/trabajos-pdf/solucion-conflictos/solucion-conflictos2.shtml>

Soutullo y Díez, 2007 citado por la fundación CADAH (s.f). *Psicoeducación: Base en el tratamiento del Trastorno por déficit de atención e Hiperactividad*. Recuperado de <https://www.fundacioncadah.org/web/articulo/psicoeducacion-base-en-el-tratamiento-del-trastorno-por-deficit-de-atencion-e-hiperactividad.html>

Thurstone (1952) *pensamiento creativo*. Tomado de

<https://pensamientocreativomaster.wordpress.com/2015/05/06/1-2-definiciones-de-creatividad-2/>

T.H María Elena, D. Mónica Andrea Santiago – Chile (2012) influencia socioeducativa del programa habilidades para la vida.

Universidad de Pamplona. Recuperado de:

[http://www.unipamplona.edu.co/unipamplona/portalIG/home\\_1/recursos/documentos\\_generales/institucional/normatividad/12072010/normatividad\\_unipamplona.jsp](http://www.unipamplona.edu.co/unipamplona/portalIG/home_1/recursos/documentos_generales/institucional/normatividad/12072010/normatividad_unipamplona.jsp)

Vásquez M. (2008) *El autoconocimiento, la base de la autoestima*. Recuperado de

<http://www.abc.com.py/articulos/el-autoconocimiento-la-base-de-la-autoestima-1059212.html>

Vega J. (2009). *Manejo de tensiones y estrés*. Recuperado de:

<https://es.slideshare.net/jenny2012/manejo-del-estrs-2112282>

Weston A. *Las claves de la argumentación*. Tomado de:

<https://es.slideshare.net/alfapatico242912/las-claves-de-la-argumentacin-anthony-weston>





Variable	Definición	Dimensiones	Indicadores
Habilidades para la vida	La Organización Mundial de la Salud (OMS) que en (1999) las conceptualiza como “habilidades para la vida o competencias psicosociales como la habilidad de una persona para enfrentarse exitosamente a las exigencias y desafíos de la vida diaria”.	<p><b>Conocimiento de sí mismo</b> definido por Vásquez M. en el (2008) como: Es el resultado de un proceso reflexivo mediante el cual la persona adquiere noción de su persona, de sus cualidades y características, está basado en aprender a querernos y a conocernos a nosotros mismos. Es el conocimiento propio; supone la madurez de conocer cualidades y defectos y apoyarse en los primeros y luchar contra los segundos.</p>	<p>Reconocimiento del carácter</p> <p>Reconocimiento de fortalezas y debilidades</p> <p>Expresión de gustos y disgustos</p> <p>Identificación de metas y talentos</p>
		<p><b>Empatía</b> definida por Alcausa S. en el (2015) como: Es la capacidad de ponerse en el lugar del otro, de entenderlo, de tratar de comprender qué pasa por su mente, cómo y por qué se siente así, pero no desde nuestra perspectiva sino intentando pensar cómo piensa él, con sus creencias, sus valores.</p>	<p>Comprensión hacia los demás</p> <p>Respeto de la diferencia y concepto de justicia</p> <p>Actitudes de solidaridad</p> <p>Comportamientos solidarios</p>
		<p><b>Comunicación efectiva y asertiva</b> <i>Definida como Guevara H. (2011) como “La habilidad de expresar ideas positivas y negativas y los sentimientos de una manera abierta, honesta y directa. Que</i></p>	<p>Expresión</p> <p>Participación social</p> <p>Humildad</p> <p>Asertividad</p>

		<i>reconoce nuestros derechos al mismo tiempo sigue respetando los derechos de otros”.</i>	
		<b>Relaciones interpersonales</b> Es definida según Pérez J. y Gardey A. en el (2008) como “una interacción recíproca entre dos o más personas. Se trata de relaciones sociales que, como tales, se encuentran reguladas por las leyes e instituciones de la interacción social”.	Relaciones de amistad Relaciones de pareja Relaciones familiares Relaciones con otros
		<b>Toma de decisiones</b> Stoner, et al (2003:260) la define como “el proceso para identificar y solucionar un curso de acción para resolver un problema específico”.	Decisiones personales Evaluación de consecuencias
		<b>Solución de problemas y conflictos</b> Ander-Egg E. (1995) “sostiene que el conflicto es un proceso social en el cual dos o más personas o grupos contienden, unos contra otros, en razón de tener intereses, objetos y modalidades diferentes, con lo que se procura excluir al contrincante considerado como adversario”.	Identificación de problemas y causas Solicitud de Apoyo Actitudes Flexibilidad y creatividad
		<b>Pensamiento creativo</b> Es definido por Thurstone (1952) como “Es un proceso para formar ideas o hipótesis, verificarlas y comunicar los resultados,	Iniciativa Imaginación y estética Innovación

		suponiendo que el producto creado sea algo nuevo”.	
		<b>Pensamiento crítico</b> Según (Ennis, 1989), citado por Valenzuela y Saiz (p. 692). Afirma que pensamiento crítico es pensamiento razonado y reflexivo que se centra en que la persona pueda decidir que creer o que hacer.	Análisis objetivo de las situaciones
			Postura crítica ante hechos sociales
			Auto-cuestionamientos
			Capacidad argumentativa
		<b>Manejo de sentimientos y emociones</b> También es entendido como inteligencia emocional, la cual es definida por Mayer y Salovey, (1997, p. 4), citado por Perez N y Castejon J (s.n) “la habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud, la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad para comprender emociones y el conocimiento emocional y la habilidad para regular las emociones proviniendo un crecimiento emocional e intelectual”	Reconocimiento de emociones y sentimientos propios
			Reconocimiento de emociones y sentimientos de otros
			Regulación emocional
			Expresión emocional
		<b>Manejo de tensiones y estrés</b> La tensión o stress podemos definirlo como la condición dinámica en la cual se produce una	
			Reconocimiento de efectos del estrés
			Estrategias específicas

		reacción fisiológica, psicológica y comportamental del organismo al enfrentar un evento que es percibido como una restricción, demanda u oportunidad y cuyo resultado es percibido incierto e importante para nosotros.	
--	--	---	--

Tabla 1 Variables y Dimensiones

## APENDICE

### Apéndice A. Test de habilidades para la vida

#### Test de Habilidades para la Vida

Sexo: \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_ Programa académico: \_\_\_\_\_ Ocupación y/o profesión: \_\_\_\_\_

El siguiente test tiene como objetivo identificar el desarrollo de las habilidades para la vida en adolescentes y jóvenes entre 18 y 25 años. Este instrumento hace parte de un proceso de investigación y no se presenta con carácter evaluativo. Por tanto, puede responder con plena tranquilidad pues la información es confidencial. Cada uno de los ítems son afirmaciones y usted debe responder señalando una de las siguientes opciones:

S: Siempre; CS: Casi Siempre; AV: Algunas Veces; CN: Casi Nunca; N: Nunca.

N	ITEM	Opciones de Respuesta				
		S	CS	AV	CN	N
1	Me considero una persona alegre y sociable.					
2	Me consideran una persona explosiva y de mal genio.					
3	Identifico y utilizo mis fortalezas en los distintos contextos.					
4	Me cuesta identificar en qué tareas me desempeño mejor.					
5	Expreso con facilidad aquello que me gusta.					
6	Prefiero no expresar lo que me disgusta para no generar conflicto con otros.					
7	Identifico hacia dónde voy y cuáles son mis metas.					
8	A menudo me siento desorientado (a) pues no identifico cuáles son mis talentos.					
9	Me sensibilizo frente a la situación de otras personas.					
10	Prefiero no escuchar los problemas de las otras personas.					
11	Escucho las opiniones de otros comprendiendo que no solo yo tengo la razón					
12	Considero que las personas deben dar cuando reciben porque es lo justo.					
13	Cuando alguien necesita apoyo prefiero decirle que busque a alguien más pues mis ocupaciones no me permiten ayudarlo.					
14	No me gusta colaborar con las tareas de la casa, sólo con lo que me corresponde a mí.					

15	Cuando una persona es víctima de conflicto o se encuentra en condición vulnerable, trato de acercarme y brindar ayuda.					
16	No me preocupo mucho por actuar en pro de los necesitados porque sé que hay organizaciones que se encargan de eso.					
17	Me cuesta expresar mis ideas y opiniones a los demás.					
18	Considero que me expreso adecuadamente con respecto a las situaciones de los otros.					
19	Se me facilita acercarme a otros y hacer parte de un grupo social.					
20	Me cuesta expresar a través de gestos lo que estoy sintiendo.					
21	No me avergüenza pedir consejos cuando es necesario.					
22	Considero que es mejor estar solo que mal acompañado.					
23	Sé decir “no” cuando no quiero hacer o pensar algo.					
24	Comunico mis ideas de manera adecuada buscando no hacer daño a otras personas.					
25	Se me facilita iniciar y mantener relaciones de amistad.					
26	Soy leal con mis amigos (as) y confío en que ellos (as) también lo son.					
27	Cuando tengo pareja me gusta compartir actividades, hobbies y proyectos.					
28	Cuando tengo pareja soy distante pues me cuesta expresar mis sentimientos.					
29	Mantengo buena relación y comunicación con mis padres y familiares.					
30	Me molesta que mis padres se entrometan en mis decisiones y amistades.					
31	Mis relaciones con profesores y/o jefes suelen ser conflictivas.					
32	Mi desarrollo depende de mí, no de las relaciones que tengo con otros.					
33	Prefiero no pensar mucho cuando tengo que tomar decisiones, sino vivir el momento.					
34	Me gusta tomarme el tiempo para reflexionar sobre mis necesidades e intereses.					
35	En el momento de tomar decisiones evalúo las alternativas considerando las emociones, sentimientos y criterios.					
36	Las decisiones más importantes de mi vida no han tenido los frutos esperados.					
37	Prefiero organizar mis ideas e identificar posibles consecuencias antes de tomar decisiones.					
38	No me gusta que los otros me digan lo que debo o no hacer.					
39	Tomo las decisiones considerando el beneficio propio y de los demás.					
40	Prefiero que otros tomen las decisiones importantes por mí para evitarme problemas.					
41	Tengo en cuenta las causas de los problemas para darles solución definitiva.					
42	Considero que los problemas son obstáculos y no oportunidades.					
43	Me siento mal pidiendo ayuda porque van a creer que no soy capaz de hacer las cosas.					
44	Me gusta que otros se ocupen de lo que tengo que hacer y estar tranquilo.					
45	Pienso que la negociación es un elemento fundamental en la solución de conflictos.					

46	Me gusta hacer las cosas por mí mismo (a) porque como yo nadie las hace.					
47	Me caracterizo por mi recursividad y flexibilidad en el momento de tomar decisiones.					
48	Tengo dificultades para crear estrategias y resolver los problemas que se me presentan.					
49	Pienso que la creatividad permite abrir puertas y ver las cosas desde una perspectiva diferente.					
50	Prefiero no emprender caminos distintos a los comunes y así no arriesgarme a que no funcione.					
51	Cuando trabajo en equipo suelo ser de los primeros que ofrecen ideas para solucionar problemas.					
52	Me esfuerzo por crear proyectos y acciones innovadoras.					
53	Disfruto transformando ideas o expresiones en historias e imágenes que otros no ven.					
54	Suelen halagarme por la estética con que creo mis trabajos y proyectos.					
55	Se me facilita relacionar lo que conozco y percibo para desarrollar nuevas ideas.					
56	No me caracterizo por ser creativo, prefiero realizar otro tipo de tareas.					
57	Suelo analizar la información y las experiencias de manera objetiva.					
58	Prefiero no cuestionar lo que otros me dicen, ni discutir al respecto.					
59	Me gusta analizar y hacer críticas a la realidad social					
60	Me intereso por realizar críticas el contenido de la publicidad y la información brindada por los medios de comunicación.					
61	Suelo hacerme preguntas de todo lo que me rodea, veo y escucho.					
62	Cuando no comprendo algo prefiero dejar así que investigar o preguntar.					
63	Me baso en argumentos para discutir cuando no estoy de acuerdo con algún asunto.					
64	No soy bueno participando en clase, en el trabajo y/o en casa sino que espero a que otros intervengan.					
65	Me cuesta reconocer lo que siento por otras personas.					
66	En momentos de dificultad reconozco cuando tengo emociones negativas y busco soluciones para superarlas.					
67	Reconozco fácilmente las emociones y sentimientos de los demás.					
68	Suelo malinterpretar las expresiones emocionales de otros y reaccionar de forma inadecuada.					
69	Mi estado de ánimo varía con mucha frecuencia y eso me genera dificultad en las relaciones.					
70	Me suelen llamar la atención por mi impulsividad.					
71	Prefiero no mostrar debilidad ante otros.					
72	Cuando siento rabia expreso mis ideas de manera imprudente e incluso agresiva.					
73	Soy consciente de que el estrés me hace daño y que debe controlarse cuando empieza a interferir con mi desempeño.					
74	Me estreso fácilmente en situaciones en que tengo poco tiempo para realizar una tarea.					
75	En situaciones difíciles me siento decepcionado de mí mismo (a), carente de control sobre mi propia vida.					
76	Cuando me encuentro en situaciones de estrés siento dolores de cabeza o de espalda.					

77	Cuando me siento presionado busco soluciones rápidas tratando de tomar el control de las situaciones.					
78	Hago esfuerzos por reducir fuentes de estrés cambiando mi estilo de vida.					
79	En momentos difíciles trato de tener pensamientos saludables y positivos.					
80	En situaciones de estrés trato de respirar profundamente hasta sentirme más tranquilo (a).					