

Habilidades para la vida en estudiantes de psicología de 1 a 4 semestre de la Universidad Simón Bolívar sede Cúcuta

Ana Elizabeth Sandoval Contreras

Código estudiantil: 202012220307

Marlyn Fabiana Perez Reyes

Código estudiantil: 202012220062

Mary Valentina Buitrago Gutierrez

Código estudiantil: 202012220119

Mireya Garavito Salazar

Código estudiantil: 202012220230

Trabajo de Investigación del programa de **Psicología**

Tutor:

Sandra Milena Carrillo Sierra

RESUMEN

En el presente estudio se identificaron las habilidades para la vida en estudiantes del programa de psicología de 1 a 4 semestre de la universidad simón bolívar, sede Cúcuta del periodo 2023-1. Las Habilidades para la Vida son competencias que poseen las personas y que se desarrollan a lo largo de la vida, facilitando y permitiendo la adaptación en diversos contextos. Sin embargo, la carencia de estas puede dificultar el crecimiento personal, laboral, social entre otros. Para ello participaron 111 estudiantes de 18 a 28 años de edad, para esto se aplicó el test de habilidades para la vida (Díaz et al., 2013) el cual está compuesto por 80 ítems con preguntas positivas y negativas y opción de respuesta tipo Likert, este test evalúa todas las dimensiones las cuales son: conocimiento de sí mismo, empatía, comunicación efectiva y asertiva, relaciones interpersonales, toma de decisiones, manejo de problemas y conflictos, pensamiento creativo, pensamiento crítico, manejo de sentimientos y emociones y finalmente manejo de tensiones y estrés. Se agruparon estas dimensiones en 3 categorías, sociales, cognitivas y emocionales.

Las HPV son un foco de atención trabajar en su promoción y prevención. Podemos ver su influencia en diversos ámbitos como: Laboral, educativo, personal, familiar entre otros, permitiendo de esta manera avanzar en la trayectoria vital, crecer y aportar a la sociedad. Esto debido a las modificaciones en las acciones para influir positivamente en el entorno. En el estudio se utilizó una metodología de enfoque cuantitativo con un alcance descriptivo, se realizó una búsqueda de antecedentes en 8 bases de datos. Sin embargo, se encontraron antecedentes válidos en 3 de ellas, estas son, Dialnet, Eric y Scopus, en las cuales se utilizó 1 ecuación en 3 idiomas distintos, inglés, español y portugués. Además, para realizar el análisis de los resultados de pruebas de muestras independientes y así poder comparar las habilidades y su nivel por sexo. Se realizó un análisis de resultados de muestras independientes, datos descriptivos, prueba t para la igualdad de medias, prueba de Levene de igualdad de varianzas, y por último ANOVA, todo esto mediante el software SPSS.

En los resultados se identificó que no hay diferencias estadísticamente significativas de acuerdo con el sexo, debido a que ninguna dimensión obtuvo un puntaje menor a 0,05. Además, la comparación entre semestres evidenció un progreso generalmente constante entre semestre. Pero, se refleja que en la mayoría de las dimensiones existe una fluctuación en el tercer semestre, puntuando un nivel normal bajo en el promedio de los estudiantes. Y, generando así preocupación y necesidad de focalizar la atención en este curso para lograr identificar, los factores que pueden estar afectando en su desempeño. Por último, en cuanto a habilidades sociales, se evidencia un nivel normal bajo en comunicación efectiva y asertiva y en

manejo de problemas y conflictos. Esta información resulta llamativa y preocupante para realizar estrategias que influyan en la estimulación de las habilidades para la vida. Son elementales para el éxito académico y social de los estudiantes, permitiendo desarrollar competencias vitales para la profesión de psicología.

Palabras clave: Habilidades para la Vida, Promoción y prevención

ABSTRACT

In the present study, life skills were identified in students of the psychology program from 1 to 4 semesters at the Simon Bolivar University, Cúcuta campus in the period 2023-1. Life skills are competencies that people possess and that are developed throughout life, facilitating and allowing adaptation in various contexts. However, the lack of these skills can hinder personal, labor and social growth, among others. For this purpose, 111 students between 18 and 28 years of age participated, for this purpose the life skills test (Diaz et al., 2013) was applied, which is composed of 80 items with positive and negative questions and Likert-type response option, this test evaluates all dimensions which are: self-awareness, empathy, effective and assertive communication, interpersonal relationships, decision making, problem and conflict management, creative thinking, critical thinking, management of feelings and

emotions and finally stress and tension management. These dimensions were grouped into 3 categories, social, cognitive and emotional.

HPV is a focus of attention to work on its promotion and prevention. We can see its influence in various areas such as: Labor, educational, personal, family among others, thus allowing us to advance in the life trajectory, grow and contribute to society. This is due to the modifications in the actions to positively influence the environment. The study used a quantitative approach methodology with a descriptive scope, a background search was carried out in 8 databases. However, valid antecedents were found in 3 of them, namely Dialnet, Eric and Scopus, in which 1 equation was used in 3 different languages, English, Spanish and Portuguese. In addition, in order to perform the analysis of the results of independent sample tests and thus be able to compare the skills and their level by sex, an analysis of the results of independent sample tests was performed. An analysis of the results of independent samples, descriptive data, t-test for equality of means, Levene's test for equality of variances, and finally ANOVA, all using SPSS software, was performed.

The results showed that there were no statistically significant differences according to gender, since no dimension obtained a score lower than 0.05. In addition, the comparison between semesters showed a generally constant progress between semesters. But, it is reflected that in most of the dimensions there is a fluctuation in the third semester, scoring a low normal level in the average of the students. And, thus generating concern and the need to focus attention on this course in order to identify the factors that may be affecting their performance. Finally, in terms of social skills, there is evidence of a low normal level in effective and assertive communication and in problem and conflict management. This information is striking and worrisome in order to develop strategies that influence the stimulation of life skills. They are elementary for the academic and social success of students, allowing the development of vital competencies for the psychology profession.

Key Words: Life Skills, Promotion and Prevention

REFERENCIAS

1. Acevedo, H., Londoño-Vásquez, D. y Restrepo-Ochoa, D. (2017). Habilidades para la vida en jóvenes universitarios: una experiencia investigativa en Antioquia. *Katharsis*, (24), 155-181. Recuperado de: <https://bibliotecadigital.iue.edu.co/bitstream/20.500.12717/2014/1/970->

2. Arévalo Ascanio, J., & Estrada López, H. (2017). La toma de decisiones. Una revisión del tema. <https://orcid.org/0000-0001-7439-2658>
3. Babbie, E. (2005). Métodos de investigación social. México: Thomson., <https://tecnicasmasseroni.files.wordpress.com/2012/02/babbie-fundamentos-de-la-investigacic3b3n-social.pdf>
4. Bezanilla-Albisua, M., Poblete-Ruiz, M., Fernández-Nogueira, D., Arranz-Turnes, S., & Campo-Carrasco, L. (2018). El Pensamiento Crítico desde la Perspectiva de los Docentes Universitarios. *Estudios pedagógicos (Valdivia)*, 44(1), 89-113. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-07052018000100089>
5. Bonilla-Flores, Y. Y., Carrillo-Molina, C. A., Jaimes-Palencia, D. M., Carrillo-Sierra, S. M., Rivera-Porras, D. y Díaz-Posada, L. E. (2020). Habilidades para la vida e inteligencia social como elementos favorecedores de la salud mental en universitarios. *Gaceta Medica de Caracas*. 129(1):22-31. http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_gmc/article/view/21266/144814487563
6. Calle-Abril, D. R., Erazo-Álvarez, J. C., & Narváez-Zurita, C. I. (2020). Estrategias de mediación y solución de conflictos para el sector industrial de pinturas. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria Koinonía*, 5(10), 514–544. <https://doi.org/10.35381/r.k.v5i10.704>
7. Campo Ternera, L. A., y Martínez De Biava, Y. (2009). Habilidades sociales en estudiantes de psicología de una Universidad privada de la Costa Caribe Colombiana. *Revista Iberoamericana de psicología*, 2(1), 39–52. <https://doi.org/10.33881/2027-1786.rip.2104>

8. Cano Murcia, S. R., & Zea Jiménez, M. (2012). Manejar las emociones, factor importante en el mejoramiento de la calidad de vida. *Revista Logos, Ciencia & Tecnología*, 4(1), 58-67. <https://www.redalyc.org/pdf/5177/517751763003.pdf>
9. Carrillo, D., & Fonseca, L. (2019). Desarrollo de habilidades para la vida: el proceso de autorregulación. *Educación y Educadores*, 22(3), 745-764., https://repository.libertadores.edu.co/bitstream/handle/11371/3410/Alvarez_Fonseca_2020.pdf?sequence=2
10. Carrillo-Sierra, S. M., Rivera-Porras, D., Forgiony-Santos, Jesús., Nuván-Hurtado, I. L., Bonilla-Cruz, N. J. y Arenas-Villamizar, V. V. (2018). Habilidades para la vida como elementos en la promoción y educación para la salud en los adolescentes y jóvenes. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*. vol. 37, núm. 5, pp. 567-572. <https://www.redalyc.org/journal/559/55963207022/html/>
11. Carrillo-Sierra, S., Rivera-Porras, D., Forgiony-Santos, J., Nuván-Hurtado, I., Bonilla-Cruz, N., & Arenas-Villamizar, V. (2018). Habilidades para la vida como elementos en la promoción y educación para la salud en los adolescentes y jóvenes. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 37(5), 567-572. <https://www.redalyc.org/journal/559/55963207022/html/>
12. Corrales Pérez, A., Quijano León, N. K., & Góngora Coronado, E. A. (2017). Empatía, Comunicación Asertiva Y Seguimiento De Normas. Un Programa Para Desarrollar Habilidades Para La Vida. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 22(1), 58-65.
13. Chaiyama, N., & Kaewpila, N. (2022). The development of life and career skills in 21st century test for undergraduate students. *European Journal of Educational Research*, 11(1), 51-68. <https://doi.org/10.12973/eu-jer.11.1.51>

14. Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE). (2020). Encuesta nacional de consumo de sustancias psicoactivas en Colombia. Recuperado de: <https://www.dane.gov.co/files/investigaciones/boletines/encspa/bt-encspa-2019.pdf>
15. Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE). (2022). Nacimientos en niñas y adolescentes de Colombia. Recuperado de: <https://www.dane.gov.co/files/investigaciones/notas-estadisticas/ene-2022-nota-estadistica-embarazo.pdf>
16. Departamento Nacional de Planeación (2022). Objetivos de Desarrollo Sostenible. Recuperado de <https://ods.dnp.gov.co/es/objetivos>
17. Díaz Posada, L. E., Rosero Burban, R. F., Melo Sierra, M. P., & Aponte López, D. (2013). Habilidades para la vida: análisis de las propiedades psicométricas de un Test creado para su medición. *Revista Colombiana de Ciencias Sociales*, 4(2), 181-200. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=497856283003>
18. Emst-Slavit, G. (2001). Educación para todos: La Teoría de las Inteligencias Múltiples de Gardner. *Revista de Psicología de la PUCP*. Vol. 19, N°. 2, 2001. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4531340>.
19. Fatih Balaman, Yavuz Bolat, & Muhammet Baş. (2018). A Comparison Of Life Skill Levels Between Students Of Education Faculty And Students Of Pedagogical Formation: The Case Of Mustafa Kemal University, Turkey. *European Journal of Education Studies*, 4(5). <https://doi.org/10.5281/zenodo.1227164>
20. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2017). Habilidades para la vida, herramientas para el buen trato y la prevención de la violencia. UNICEF. Recuperado de: <https://www.unicef.org/venezuela/informes/habilidades->

para-la-vida-herramientas-para-el-buentrato-
y-la-prevenci%C3%B3n-de-la-violencia

21. Gallego Villa, Ó., (2009). Diseño y pilotaje de un programa de entrenamiento en habilidades sociales para estudiantes de psicología de una universidad privada de Bogotá. *Psychologia. Avances de la disciplina*, 3(2), 55-80.
<https://www.redalyc.org/pdf/2972/297225531003.pdf>
22. García Sicard, N., Saldaña Medina, C., Salamanca Gómez, S., & Jiménez Roa, D. (2022). Desarrollo de habilidades para la vida en estudiantes universitarios por medio de un programa de asignaturas electivas: un análisis de coincidencia de percepciones. *Innovaciones Educativas*, 24(37), 177–188. <https://doi.org/10.22458/ie.v24i37.3955>
23. Gibbs, U. (2021, junio 24). Los consumidores de drogas en el mundo sumaron 275 millones en el último año. Noticias ONU. <https://news.un.org/es/story/2021/06/1493672>
24. Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C. y Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación*. Sexta Edición. Ciudad de México. Editorial McGraw-Hill.
25. Jiménez, M. I., y López-Zafra, E. (2008). El Autoconcepto Emocional Como Factor De Riesgo Emocional En Estudiantes Universitarios. *Boletín de Psicología*. 21-39.
26. Kase, T., & Kawagoe, T. (2021). Life Skills Link to Mind Wandering Among University Students: An Exploratory Study. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.729898>
27. Lacovella, J. D, Díaz-Lázaro, C. & Richard's, M.M. (2015). Relación Entre La Empatía Y Los Cinco Grandes. Factores De Personalidad En Una Muestra De Estudiantes Universitarios. *Revista Argentina De*

21. <https://www.redalyc.org/pdf/3334/333449324004.pdf>
28. Ley 1090 de 2006 - Gestor Normativo. (s. f.). Función Pública. <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=66205>
29. Lucero, M. C., López, G., y Molina, A. M. (2016). Relaciones interpersonales y resolución de problemas sociales en estudiantes universitarios. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires. <https://www.aacademica.org/000-044/933>
30. Ministerio de Educación Nacional. (2019). Estadísticas de deserción estudiantil, permanencia y graduación en educación superior. Recuperado de: https://www.mineducacion.gov.co/sistemasdeinformacion/1735/articulos-357549_recurso_11.pdf
31. Molano-Tobar, N. J., Rojas Galvis, E. A., & Velez Tobar, R. A. (2021). Estado emocional y su correlación con las habilidades de afrontamiento de universitarios, Popayán-Colombia. *Retos*, 42, 154–161. <https://doi.org/10.47197/retos.v42i0.86359>
32. Nair, P. K., & Fahimirad, M. (2019). A Qualitative Research Study on the Importance of Life Skills on Undergraduate Students' Personal and Social Competencies. *International Journal of Higher Education*, 8(5), 71–83. <https://doi.org/10.5430/ijhe.v8n5p71>
33. Naranjo Pereira, M. L., (2009). Una Revisión Teórica Sobre El Estrés Y Algunos Aspectos Relevantes De Éste En El Ámbito Educativo. *Revista Educación*, 33(2), 171-190.
34. Neuman, W.L. (2014). Social research methods: Qualitative and quantitative approaches. Estados Unidos: Pearson., <https://letrunghieutvu.yolasite.com/resources/w-lawrence-neuman->

social-research-methods -qualitative-
and-quantitative-approaches-pearson-education-limited-2013.pdf

35. Objetivos de Desarrollo Sostenible. (s/f). La Agenda 2030 en Colombia. Recuperado el 9 de septiembre de 2023, de <https://ods.dnp.gov.co/>
36. Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito (UNODC). (2021). Los efectos de la pandemia aumentan los riesgos de las drogas, ya que los jóvenes subestiman los peligros del cannabis. Recuperado el 9 de septiembre de 2023, de https://www.unodc.org/ropan/es/informe-mundial-sobre-las-drogas-de-la-unodc-2021_-los-efectos-de-la-pandemia-aumentan-los-riesgos-de-las-drogas--ya-que-los-jvenes-subestiman-los-peligros-del-cannabis.html
37. Oficina de las Naciones Unidas Contra la Droga y el Delito. (2019). Informe Mundial Sobre Las Drogas 2019. UNODC. Recuperado de https://wdr.unodc.org/wdr2019/field/B2_S.pdf
38. Organización Mundial de la Salud. 1994. Programme On Mental Health: Life Skills Education In Schools. Disponible en: https://asksource.info/pdf/31181_lifeskillsed_1994.pdf
39. Organización Mundial de la Salud. Clasificación de las Habilidades [Online].; 1993. Recuperado de: <https://habilidadesparalavida.net/habilidades.php>
40. Organización Panamericana de la Salud. (s/f). *Abuso de sustancias*. Recuperado el 9 de septiembre de 2023, de <https://www.paho.org/es/temas/abuso-sustancias>
41. Papalia, D. E., Feldman, R. D., & Martorell, G. (2012). Desarrollo Humano. Duodécima Edición. Ciudad de México. Editorial The McGraw-Hill Companies.
42. Parra Espitia, L. E. (Comp.). (2021). Habilidades para la vida. Aproximaciones conceptuales. Fondo Editorial Universidad Católica Luis Amigó.

https://www.funlam.edu.co/uploads/fondoeditorial/702_Habilidades_para_la_vida_Aproximaciones_conceptuales.pdf

43. Pérez De La Barrera, C., (2012). Habilidades para la vida y consumo de drogas en adolescentes escolarizados mexicanos. *Adicciones*, 24(2), 153-160.
44. Ramos, C. A. (2015). Los paradigmas de la investigación científica. *Avances En Psicología*, 23(1), 9–17.
<https://doi.org/10.33539/avpsicol.2015.v23n1.167>
45. Salomón, L. (2017). Habilidades sociales para el desarrollo personal. *Pedagogía y Saberes*, 36(2), 39-45.
<https://repositorio.cuc.edu.co/bitstream/handle/11323/8464/Desarrollo%20de%20habilidades%20socioemocionales%20para%20la%20prevención%20de%20conductas%20de%20riesgo%20en%20adolescentes.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
46. Tafur Puente, R. M., Soriano Talavera, R. L., & Huamán Robles, S. P. (2021). Percepciones de los docentes de dos instituciones educativas de Lima metropolitana sobre sus relaciones interpersonales. *Horizonte de la Ciencia*, 11(21), 151-164.
<https://doi.org/10.26490/uncp.horizonteciencia.2021.21.902>
47. Torres-Tamayo, A. M., Pupo-Pupo, Y., & Sánchez-Rodríguez, G. D. C. (2017). La formación del conocimiento de sí mismo en la educación de la personalidad. *Luz*, 16(3), 124-133.
48. Tozoğlu, B., Okdan, B., & Gülbahçe, Ö. (2022). Investigation of Life Skill Levels of University Students in the Covid-19 Pandemic. *The Asian Institute of Research Education Quarterly Reviews*, 5(2), 242–249.
<https://doi.org/10.31014/aior.1993.05.02.485>

49. Universidad Nacional de Colombia (2019). Habilidades para la vida y motivación académica en estudiantes de secundaria. Recuperado de <https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/32001/2021jaimevela1.pdf?sequence=9>
50. Vidal Conti, J., Muntaner-Mas, A., & Palou Sampol, P. (2018). Diferencias de estrés y afrontamiento del mismo según el género y cómo afecta al rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Contextos Educativos. Revista De Educación*, (22), 181–195. <https://doi.org/10.18172/con.3369>
51. Vivas García, M., (2003). La educación emocional: conceptos fundamentales. *Sapiens. Revista Universitaria de Investigación*, 4(2), 0. <https://www.redalyc.org/pdf/410/41040202.pdf>