

Habilidades para la vida: Alternativa para la formación integral en estudiantes universitarios

Lifes kills: Alternative for comprehensive training in university students

Marco Antonio Santana-Campas

<https://orcid.org/0000-0002-6750-2713>

Centro Universitario del Sur de la Universidad de Guadalajara. Jalisco, México.

mascampas@gmail.com

Rosa Elena Arellano Montoya

<https://orcid.org/0000-0003-2965-5468>

Centro Universitario del Sur de la Universidad de Guadalajara. Jalisco, México.

rosa.arellano@cusur.udg.mx

Claudia María Ramos Santana

<https://orcid.org/0000-0001-7769-7350>

Centro Universitario de los Valles de la Universidad de Guadalajara. Jalisco, México.

claudia.ramos@valles.udg.mx

Jorge Arturo Martínez Ibarra

<https://orcid.org/0000-0002-0246-6774>

Centro Universitario del Sur de la Universidad de Guadalajara. Jalisco, México.

jorge.martinez@cusur.udg.mx

Resumen

Las habilidades para la vida son habilidades de comportamiento adaptativo y positivo, que permiten a las personas lidiar eficazmente con las demandas y desafíos de la vida cotidiana, la carencia de estas, está relacionada con el consumo de tabaco, alcohol, drogas, riesgo de suicidio y otras conductas de riesgo. El objetivo fue describir las habilidades para la vida por sexo y nivel socioeconómico en estudiantes de dos centros universitarios de la Universidad de Guadalajara, Jalisco, para justificar la inclusión de la formación en habilidades para la vida. Se asumió una investigación cuantitativa, no experimental, transversal y descriptiva, cuyos participantes fueron 275 estudiantes de dos centros universitarios, el 30.5% fueron hombres y el 69.5% mujeres, a quienes se les aplicó un test de habilidades para la vida. Se encontraron niveles más bajos de las habilidades de empatía, solución pacífica de conflictos, pensamiento crítico, pensamiento creativo y manejo de estrés, diferencias por sexo, el conocimiento de sí mismo es más bajo para mujeres y alto para hombres, en empatía fue más alta en mujeres en comparación con los hombres, en el manejo del estrés los resultados fueron bajos en mujeres que los hombres.

Palabras clave: habilidades para la vida, formación integral, estudiantes universitarios.

Abstract

Life skills are adaptive and positive behavior skills that allow people to deal effectively with the demands and challenges of everyday life, the lack of these is related to the consumption of tobacco, alcohol, drugs, risk of suicide and other risk behaviors. The objective was to describe life skills by gender and socioeconomic status in students from two university centers of the University of Guadalajara, Jalisco, to justify the inclusion of life skills training. A quantitative, non-experimental, cross-sectional and descriptive research was assumed, whose participants were 275 students from two university centers, 30.5% were men and 69.5% women, to whom a life skills test was applied. Lower levels of empathy skills, peaceful conflict resolution, critical thinking, creative thinking and stress management were found, differences by sex, self-knowledge is lower for women and high for men, in empathy it was higher in women compared to men, in stress management the results were lower in women than in men

Keywords: life skills, comprehensive training, students, university students.

Recibido: 02/06/2020

Enviado a árbitros: 03/06/2020

Aprobado: 14/09/2020

Introducción

En 1994 Organización Mundial de la Salud (OMS) lanzó la estrategia de formación en habilidades para la vida (HpV) hacia la prevención y promoción de la salud en niños, adolescentes y jóvenes, estas han sido objeto de estudios para su conceptualización, formación y promoción, este organismo internacional definió las habilidades o competencias psicosociales de toda persona para hacerle frente a situaciones cotidianas de manera exitosa. Por su parte, el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, por siglas en inglés), argumentó que estas habilidades se adquieren desde la experiencia directa mediante el entrenamiento, modelado o imitación, esto, en programas diseñados para el desarrollo de esta habilidad (UNICEF, 2017).

La OMS en 1994 refirió que las HpV son habilidades de comportamiento adaptativo y positivo, permitiendo a las personas afrontar de manera eficaz las demandas y desafíos de la vida, estas habilidades pueden ser diversas y su conceptualización puede variar según la cultura de la región de impacto, pero la OMS acepta un conjunto básico de habilidades en el corazón de iniciativas basadas en habilidades para la promoción de la salud y el bienestar de los niños y adolescentes, éstas se mencionan a continuación: 1. Toma de decisiones, 2. Resolución de problemas, 3. Pensamiento creativo, 4. Pensamiento crítico, 5. Comunicación efectiva, 6. Habilidades de relación interpersonal, 7. Conciencia de sí mismo, 8. Empatía, 9. Lidando con las emociones y 10. Sobrellevar el estrés, estas 10 habilidades pueden incidir en el éxito para hacerle frente a las situaciones cotidianas de la vida y pueden ser agentes protectores para conductas de riesgo y la salud mental (OMS, 1994).

La OMS en el informe sobre la salud mental del adolescente (2019) argumentó que en este grupo de edad las enfermedades y lesiones entre el grupo de 10 a 19 años representan el 16%, y la mitad de los trastornos mentales inician a los 14 años, además, el suicidio es la

segunda causa de muerte en los adolescentes y jóvenes de entre 15 y 29 años. En el mismo informe, refiere como principales problemas de salud en esta población los relacionados con la violencia, VIH/SIDA, consumo y abuso de drogas, entre otros (OMS, 2019).

Por lo tanto, para la OMS, las HpV son fundamentales para la prevención en problemas relacionados con: embarazo adolescente, VIH/SIDA, violencia, abuso infantil, suicidio, abuso de alcohol, tabaco y otras sustancias, racismo, conflictos y temas ambientales (OMS, 1994). A partir de lo anterior y de las investigaciones de Portillo-Torres (2017), se insiste en que las HpV se enseñen, practiquen y promuevan dentro de las escuelas, colegios y universidades, tanto dentro como fuera de ellas, para esto, se deben involucrar diferentes actores de la sociedad.

Habilidades para la vida y educación

En cuanto a las transformaciones en los sistemas educativos la UNESCO (2017) refirió que estas no han sido suficientes para transformar a la sociedad y disminuir los problemas en los niños, adolescentes, jóvenes y sociedad en general, esto debido a que, a la inversa, las condiciones de vida de la sociedad determinan la calidad de la educación, por lo tanto, se insita a crear un modelo educativo transformador de vidas, de aquí la concepción de las HpV como las competencias y habilidades básicas para transformar vidas, a la sociedad y no se vea a la educación como un mero sistema para crear habilidades y conocimientos para insertar a los jóvenes al mundo del trabajo, además, la educación debe tener como base el bienestar, éxito profesional pero sobre todo para desarrollarse como seres humanos libres y tener una vida plena (Portillo-Torres, 2016; Adler, 2017).

En el sistema globalizado de la educación, además de los cambios para los estudiantes, se involucra el proceso de emancipación, en donde para tener acceso a la educación media superior y superior abandonan el hogar paterno, esto implica un amplio espectro de experiencias

derivadas de la transición, influidas estas, por el contexto y nivel socioeconómico, por variables sociales, e individuales y estos pueden influir en el proceso de la dependencia a la independencia económica de los jóvenes (López, Santos, Bravo, Del Valle, 2013), esto, se vincula con lo reportado por Berniell, De la Mata, Bernal, Camacho, Barrera-Osorio, Álvarez, Brassiolo y Vargas. (2016), quienes refieren que las HpV y para el trabajo van evolucionado en función de acontecimientos e inversiones y tienen influencia desde las etapas tempranas de la niñez hasta la vida adulta, por tanto se reconoce el papel fundamental de la familia, la escuela, el entorno y el mundo laboral.

Sin duda, las conductas de riesgo, consumo de drogas, alcohol y tabaco, son un problema multifactorial, y resulta necesario estudiarlo desde esa perspectiva. Ellis et al. (2012) propusieron un modelo evolutivo de las conductas de riesgo en adolescentes, esto, con el objetivo de establecer algunas implicaciones para la investigación, prevención, tratamiento y políticas públicas. Por su parte, Dishion y Patterson (2015) refieren que medida del avance de la ciencia del desarrollo y la psicopatología maduran, se ve claramente la necesidad de integración de varios niveles de análisis, desde influencias biológicas hasta análisis microsociales de la dinámica en las relaciones, al estudio del contexto, incluidos vecindarios, escuelas y comunidades. En este sentido, los sistemas educativos resultan ser aliados fundamentales para formar de manera integral, y con esto se puede contribuir a la formación en HpV (Martínez, 2014).

En México, esta necesidad resulta imperiosa al tomar en cuenta los resultados de la Encuesta Nacional de Consumo de Drogas, Alcohol y Tabaco (ENCODAT), donde se encontró que el consumo de drogas ha aumentado de manera sostenida en los últimos años, por ejemplo: paso de 12.5 (2011) al 15.8% (2017), el consumo de alcohol en el último mes (al momento de

levantar la encuesta), pasó de 31.5 al 35.9% en todos los grupos de edad. En estudiantes, la Encuesta Nacional de Consumo de Drogas en Estudiantes (ENCODE) reportó que la prevalencia de consumo de drogas en los estudiantes de secundaria y media superior es de 18.6 para los hombres y de 15.9% para las mujeres de esta manera la prevalencia total de consumo es de 17.2% (ENCODE, 2015).

En Jalisco, el consumo de alcohol ocupa el segundo lugar nacional en población general y el primer lugar en consumo de drogas ilegales (ENCODAT, 2017). Para el caso de estudiantes de secundaria y bachillerato, la prevalencia más alta de consumo en secundaria fue en Guadalajara (18.3%) lo que lo ubica en primer lugar a nivel nacional y para el caso de estudiantes de bachillerato Guadalajara ocupó el segundo lugar (27.2%) (ENCODE, 2015). El consumo de drogas, alcohol y tabaco, se encuentran asociados a accidentes de tránsito, conductas de riesgo sexuales, violencia, salud mental, y a un amplio abanico de conductas riesgo (Golpe, Isorna, Barreiro, Braña & Rial, 2017).

Las investigaciones realizadas por Díaz-Alzate y Mejía-Zapata (2018); Hernández (2015) y Naeim, Reza, Soltani, Farazandeh, Maghsoodloo, Reza, y Seifi. (2016), reportaron una relación directa entre la carencia de habilidades para la vida y el consumo de alcohol, tabaco y sustancias psicoactivas en la adolescencia y juventud, y por ende, esto se ve reflejado en el menoscabo de la salud mental y calidad de vida en esta población.

Los mismos autores refieren que al realizar intervenciones con la metodología de HpV en jóvenes en situaciones de riesgo de consumo tabaco, alcohol y drogas, no solo se reduce el riesgo de consumo, además, se registra un aumento en la autonomía en la toma de decisiones, autoestima, autoeficacia y mayor reconocimiento de su cuerpo, por tanto, se reduce el riesgo de consumo de estas sustancias nocivas para la salud.

Asimismo, Naeim, et al. (2016) reportaron una relación directa entre la salud mental, las dimensiones de HpV, la salud mental y la autoeficacia de los estudiantes. Por otro lado, Díaz-Alzate y Mejía-Zapata (2018) reconocen la importancia del desarrollo de HpV en estudiantes donde involucren los diferentes actores (escuela, familia y gobierno), para con esto construir un modelo de intervención tomando en cuenta el contexto, necesidades y oportunidades para poseer un entendimiento amplio de los jóvenes y puedan generar estrategias de intervención.

En este sentido, Marfull-Jensen, Flanagan, Ossa (2013); Morales, Benítez, Agustín (2013) y Velásquez-Fernández (2014), encontraron en las escuelas de contexto rural y semiurbano, los adolescentes y jóvenes tenían necesidad de desarrollar capacidades y habilidades como la autodeterminación, resiliencia, competencia social, autonomía, independencia, autoeficacia, autogestión, autodeterminación y habilidades cognitivas, al identificar lo anterior, realizaron una intervención con el enfoque de HpV, en sus conclusiones refirieron un logro en el incremento de las capacidades y habilidades referidas, además, reconocen la faltan investigaciones para confirmar sus hallazgos y tal vez se requiera mayor tiempo (sin precisar cuánto), y tomar en cuenta el contexto de procedencia de los participantes en la intervención debido a que, por ejemplo, las habilidades sociales avanzadas y las habilidades cognitivas no reportaron cambios en sus intervenciones.

Salazar, Juárez, Andrade, Peña, Arrellano y Hernández (2016) y Whitley, Wright y Gould (2016) refirieron que las HpV tienen una relación directa con el desarrollo de habilidades físico-motoras, habilidades cognitivas, habilidades sociales, las habilidades interpersonales y estilos de acompañamiento o enseñanza por parte de los profesores, en este sentido, Acevedo, Londoño-Vásquez y Restrepo-Ochoa (2017); Mantilla-Uribe, Oviedo-Cáceres, Hernández-Quirama, Hakspiel-Plata (2015) y Vizcarra, Poo y Donoso (2013) reconocen la pertinencia de que las

diferentes autoridades administrativas y profesores implementen desde los primeros semestres y fortalezcan las HpV en los estudiantes para conseguir mayores logros académicos, cuidando, manteniendo y promoviendo la salud mental de los jóvenes.

Por otra parte, se ha encontrado en las investigaciones con enfoque en HpV una relación entre estas habilidades y el efecto para el cambio social mediante el aumento del manejo de emociones, la inteligencia emocional (intrapersonal, interpersonal, estado de ánimo), autoconocimiento, así como satisfacción personal, las estrategias cognitivas de interacción social asertivas, comunicación activa, relaciones interpersonales saludables, disminución de comportamientos de riesgo, el aumento de habilidades y el cumplimiento de normas en el medio escolar, además, algo sobresaliente en cuanto a los resultados diferenciados por sexo, se ha encontrado que los hombres han registrado mayor desarrollo de empatía y estrategias de relaciones interpersonales asertivas, con lo anterior se puede inferir una disminución en los índices de violencia de los hombres hacia las mujeres, y con esto se está influyendo en la formación de las nuevas masculinidades (Corrales, Quijano, y Góngora, 2017; Garaigordobil y Peña 2014; Porras, 2013).

En cuanto a los efectos de las HpV en la vida adulta, Steptoea y Wardlea (2017) encontraron que las HpV en conjunto ofrecen beneficios significativos para recuperar la salud física y mental, prevenir la aparición de nuevas enfermedades, bienestar psicológico sostenido y menos soledad, por lo tanto, se concluye, las HpV tienen un efecto positivo, no solo en la adolescencia y juventud, sino también, los beneficios de estas pueden prolongarse hasta la vida adulta. A manera de conclusión se menciona lo referido por Escobar (2015) y Behrani (2016), resaltan la necesidad de la inclusión de las HpV en los contextos escolares, no solo talleres formativos o informativos, sino que estos tengan un enfoque práctico vivencial dentro de los

programas de formación integral y esto permita superar los enfoques de la educación tradicional, para con esto estar formando a los estudiantes de manera plena como personas multidimensionales, por tanto se requiere el involucramiento activo de profesores, administradores y directivos de las escuelas y universidades. Por último, la educación con enfoque en HpV ha evidenciado efectos positivos en la calidad de vida, bienestar psicológico sostenido, prevención de consumo de drogas, prevención de la violencia, entre otros; pero aún falta que estos modelos de intervención e investigación ofrezcan mayor solidez teórica metodológica para validar de manera consistente estos beneficios y metodología de intervención (Escobar 2015; Behrani 2016; Steptoe y Wardle 2017; Corrales, Quijano, y Góngora, 2017).

Dado lo anterior, en esta investigación se plantó el siguiente objetivo general:

Describir las habilidades para la vida por sexo y nivel socioeconómico en estudiantes de dos centros universitarios de la Universidad de Guadalajara, y con esto justificar la inclusión de la formación en HpV.

Método

Investigación cuantitativa, no experimental, transversal y descriptiva. Toda vez que no se realizó manipulación, control de variables y fue en una sola aplicación de instrumentos.

Participantes: Se evaluaron a 275 estudiantes de los cuales 48.4% (n=133) fueron del Centro Universitario del Sur y el 51.6% (n=142) fueron del Centro Universitario de los Valles. De estos el 30.5% fueron hombres y el 69.5% mujeres. La edad media fue de 20 años.

Instrumento

Se utilizó la escala de habilidades para la vida (Díaz, Rosero, Melo y Aponte, 2013), se trata de un instrumento autoadministrado, consta de 80 ítems, divididos en las 10 dimensiones de HpV, 1) Conocimiento de sí mismo, 2) Empatía, 3) Comunicación efectiva y asertiva, 4)

Relaciones interpersonales, 5) Toma de decisiones, 6) Solución de problemas y conflictos, 7) Pensamiento creativo, 8) Pensamiento crítico, 9) Manejo de sentimientos y emociones y 10) Manejo de tensiones y estrés. Cada dimensión está representada por cuatro indicadores por dimensión. Cuenta con cinco opciones de respuesta: “siempre, casi siempre, a veces, casi nunca y nunca”. En esta investigación se utilizó la versión de Santana-Campas, Ramos-Santana, Arellano-Montoya y Molina del Rio (2018) esta presenta adecuadas propiedades psicométricas (alfa de Cronbach general fue de .922) y factoriales $RMSEA=.060$ $CMIN/DF= 1.989$ y $GFI=.615$) y fue adaptada para población mexicana. Para el nivel socioeconómico se utilizó la propuesta de Rivas-Torres y Blanchi-Aguila (1991) y se diseñaron reactivos exprofeso para las variables de identificación (sexo, edad, nivel escolar e institución de procedencia).

Procedimiento

Con los reactivos de los instrumentos de HpV, y las preguntas exprofeso para identificar el nivel socioeconómico y variables de identificación se creó un formulario de GoogleForms. Los medios de distribución fueron el correo electrónico y WhatsApp. Los estudiantes seleccionados fueron los inscritos en los cursos que imparten los autores de esta investigación.

Análisis estadísticos: se realizó la limpieza y recategorización de la base de datos. Se realizaron análisis estadísticos descriptivos y tablas cruzadas, para valorar la asociación y las diferencias estáticamente significativas se utilizó la prueba de Chi², los análisis estadísticos se realizaron con el programa: IBM Statistical Package for the Social Sciences Versión 24 (SPSS.24, 2016)

Consideraciones éticas

En esta investigación se respetaron los derechos humanos fundamentales, además se garantiza la no maleficencia, confidencialidad, resguardo y protección de los datos personales,

participación y retiro voluntario de la investigación, estos principios se les hicieron saber a los participantes. Además, esta investigación contó con el registro y aval de los Cuerpos Académicos Cultura y Arte (UDG-812) y Comportamiento y Salud (UDG-887) y de los comités de los respectivos Centros Universitarios de donde pertenecen los órganos colegiados referidos.

Resultados y discusión

Como se mencionó con antelación, el objetivo general fue identificar y describir las habilidades para la vida por sexo y nivel socioeconómico en estudiantes de dos centros universitarios de la Universidad de Guadalajara, en este apartado se da respuesta al objetivo general. En la tabla 1 se describen las variables sociodemográficas por sexo.

Tabla 1.
Descripción de Variables sociodemográficas por sexo

	Hombre		Mujer		<i>p</i>
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	
Edad por Grupo					
16 a 18 años	25	50.00	25	50.00	
19 a 21 años	37	26.40	103	73.60	.004**
22 a 29 años	22	25.90	63	74.10	
Ocupación					
Estudiante	71	28.40	179	71.60	.015*
Estudio y trabajo	13	52.00	12	48.00	
Nivel socioeconómico					
Clase alta trabajadora	23	32.90	47	67.10	.243
Clase baja trabajadora	12	26.70	33	73.30	
Medio alta	31	37.30	52	62.70	
Medio bajo	18	23.40	59	76.60	

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

Nota: elaboración propia

La edad se agrupó en tres grupos, destacando que el mayor porcentaje en mujeres y hombres fue el grupo de 19 a 21 años. En cuanto a la ocupación, el porcentaje mayor fue el de estudiantes de tiempo completo, en cuanto al nivel socioeconómico, en mujeres fue el nivel medio bajo y para hombres el nivel medio alto. En la Tabla 2, se puede apreciar que los niveles

más bajos de las habilidades de empatía, solución pacífica de conflictos, pensamiento crítico, pensamiento creativo y manejo de estrés se encuentran bajas respecto al resto de las HpV.

Tabla 2.
Descripción de los resultados de Habilidades para la Vida por dimensión

		<i>n</i>	%
Conocimiento de sí mismo	Bajo	55	20.0
	Medio	143	52.0
	Alto	77	28.0
Empatía	Bajo	67	24.4
	Medio	176	64.0
	Alto	32	11.6
Comunicación	Bajo	26	9.5
	Medio	209	76.0
	Alto	40	14.5
Relaciones interpersonales	Bajo	39	14.2
	Medio	194	70.5
	Alto	42	15.3
Toma de decisiones	Bajo	51	18.5
	Medio	154	56.0
	Alto	70	25.5
Solución pacífica de conflictos	Bajo	58	21.1
	Medio	188	68.4
	Alto	29	10.5
Pensamiento Creativo	Bajo	40	14.5
	Medio	196	71.3
	Alto	39	14.2
Pensamiento crítico	Bajo	55	20.0
	Medio	186	67.6
	Alto	34	12.4
Manejo de emociones	Bajo	47	17.1
	Medio	181	65.8
	Alto	47	17.1
Manejo de estrés	Bajo	53	19.3
	Medio	180	65.5
	Alto	42	15.3

Nota: Elaboración propia

Las HpV que puntuaron alto fueron: conocimiento de sí mismo, comunicación, relaciones interpersonales y toma de decisiones. En la Tabla 3 se describen las habilidades para la vida por sexo. De la que se destaca que en la dimensión de conocimiento de sí mismo es bajo para mujeres y alto para hombres, en la dimensión de empatía fue más alta en mujeres que en hombres siendo estas diferencias estadísticamente significativas.

Tabla 3.
Diferencias de resultados de Habilidades para la Vida por dimensión y por sexo

		Hombre		Mujer		p
		n	%	n	%	
Conocimiento de sí mismo	Bajo	11	20	44	80	.041*
	Medio	42	29.4	101	70.6	
	Alto	31	40.3	46	59.7	
Empatía	Bajo	31	46.3	36	53.7	.004**
	Medio	47	26.7	129	73.3	
	Alto	6	18.8	26	81.3	
Comunicación	Bajo	8	30.8	18	69.2	.095
	Medio	58	27.8	151	72.2	
	Alto	18	45	22	55	
Relaciones interpersonales	Bajo	14	35.9	25	64.1	.180
	Medio	53	27.3	141	72.7	
	Alto	17	40.5	25	59.5	
Toma de decisiones	Bajo	17	33.3	34	66.7	.742
	Medio	48	31.2	106	68.8	
	Alto	19	27.1	51	72.9	
Solución PC	Bajo	15	25.9	43	74.1	.681
	Medio	60	31.9	128	68.1	
	Alto	9	31	20	69	
Pensamiento Creativo	Bajo	7	17.5	33	82.5	.107
	Medio	62	31.6	134	68.4	
	Alto	15	38.5	24	61.5	
Pensamiento crítico	Bajo	15	27.3	40	72.7	.833
	Medio	58	31.2	128	68.8	
	Alto	11	32.4	23	67.6	
Manejo de emociones	Bajo	17	36.2	30	63.8	.533
	Medio	55	30.4	126	69.6	
	Alto	12	25.5	35	74.5	
Manejo de estrés	Bajo	12	22.6	41	77.4	.023*
	Medio	52	28.9	128	71.1	
	Alto	20	47.6	22	52.4	

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

Nota: Elaboración propia

En la dimensión de manejo del estrés también se reportaron diferencias estadísticamente significativas puntuando más bajo las mujeres que los hombres. En la Tabla 4 se describen los resultados de las dimensiones de HpV por nivel socioeconómico.

Tabla 4.
Diferencias de resultados de Habilidades para la Vida por dimensión y por nivel socioeconómico

		CAT+		Medio alto		Medio bajo		CBT+		P
		n	%	n	%	n	%	n	%	
Conocimiento de sí mismo	Bajo	13	23.6	18	32.7	15	27.3	9	16.4	.981
	Medio	37	25.9	41	28.7	43	30.1	22	15.4	
	Alto	20	26	24	31.2	19	24.7	14	18.2	
Empatía	Bajo	21	31.3	21	31.3	16	23.9	9	13.4	.673
	Medio	42	23.9	55	31.3	49	27.8	30	17	
	Alto	7	21.9	7	21.9	12	37.5	6	18.8	
Comunicación	Bajo	3	11.5	11	42.3	9	34.6	3	11.5	.266
	Medio	60	28.7	57	27.3	58	27.8	34	16.3	
	Alto	7	17.5	15	37.5	10	25	8	20	
Relaciones interpersonales	Bajo	17	43.6	12	30.8	9	23.1	1	2.6	.030*
	Medio	44	22.7	61	31.4	52	26.8	37	19.1	
	Alto	9	21.4	10	23.8	16	38.1	7	16.7	
Toma de decisiones	Bajo	13	25.5	17	33.3	12	23.5	9	17.6	.609
	Medio	34	22.1	45	29.2	49	31.8	26	16.9	
	Alto	23	32.9	21	30	16	22.9	10	14.3	
Solución pacífica de conflictos	Bajo	17	29.3	20	34.5	15	25.9	6	10.3	.699
	Medio	44	23.4	54	28.7	55	29.3	35	18.6	
	Alto	9	31	9	31	7	24.1	4	13.8	
Pensamiento Creativo	Bajo	11	27.5	10	25	12	30	7	17.5	.982
	Medio	48	24.5	61	31.1	54	27.6	33	16.8	
	Alto	11	28.2	12	30.8	11	28.2	5	12.8	
Pensamiento crítico	Bajo	13	23.6	16	29.1	16	29.1	10	18.2	.920
	Medio	50	26.9	54	29	51	27.4	31	16.7	
	Alto	7	20.6	13	38.2	10	29.4	4	11.8	
Manejo de emociones	Bajo	9	19.1	20	42.6	9	19.1	9	19.1	.028*
	Medio	51	28.2	52	28.7	56	30.9	22	12.2	
	Alto	10	21.3	11	23.4	12	25.5	14	29.8	
Manejo de estrés	Bajo	16	30.2	16	30.2	14	26.4	7	13.2	.687
	Medio	45	25	50	27.8	54	30	31	17.2	
	Alto	9	21.4	17	40.5	9	21.4	7	16.7	

+ CAT = Clase alta trabajadora, CBT= Clase baja Trabajadora

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

Nota: Elaboración propia

En la Tabla 4, se resalta que solo las dimensiones de manejo de emociones y relaciones interpersonales reportaron diferencias estadísticamente significativas, éstas fueron puntuaciones bajas para los niveles de clase alta trabajadora y clase media alta, los niveles socioeconómico medio bajo y medio alto reportaron puntuaciones más altas en relaciones interpersonales y en la misma dimensión los pertenecientes a la clase alta trabajadora reportaron resultados más bajos. En la dimensión de manejo de emociones la puntuación más baja fue a los pertenecientes a la clase media alta y el resultado más alto fue en los que reportaron ser de la clase baja trabajadora.

Discusión

Como se mencionó con antelación, el objetivo principal de esta investigación fue describir la prevalencia de habilidades para la vida por sexo y nivel socioeconómico en estudiantes universitarios para justificar la necesidad de incluir la formación en HpV como una estrategia de formación integral que lleve a los estudiantes universitarios a hacer frente de una manera más óptima al cambio de vida (evolutivamente) y hacer frente a las diferentes situaciones cotidianas de la vida universitaria, por ende a ser personas íntegras y con una vida plena. Dentro de las situaciones “cotidianas” con las que se enfrentan los estudiantes universitarios es la constante exposición a situaciones de riesgo para consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, además de altos índices de estrés y ansiedad, aunado a esto, los estudiantes universitarios provienen de 28 municipios en el Centro Universitario del Sur, y del Centro Universitario de los Valles provienen de 66 municipios.

Esto implica la migración de los jóvenes de sus lugares de origen para asentarse en las sedes de los Centros Universitarios, exigiendo a los jóvenes desarrollen o pongan en práctica habilidades de autogestión, administración del tiempo, finanzas, recreación, entre otras. Con lo anterior toma relevancia lo referido por López, Santos, Bravo y Del Valle (2013) argumentan

que dentro del proceso educativo se involucra la emancipación, desprendimiento y responsabilidad de sus propias vidas de los estudiantes, por lo tanto, resulta relevante la formación con enfoque en HpV, por ejemplo, en esta investigación se detectaron las habilidades que los estudiantes necesitan desarrollar fueron la empatía, solución pacífica de conflictos, pensamiento crítico, pensamiento creativo y manejo de estrés, estas no solo se involucran en el proceso de aprendizaje de nuevos conocimientos técnicos y científicos, sino también, en situaciones cotidianas de la vida, como por ejemplo la toma de decisiones sobre si consumen o no drogas.

En los resultados de esta investigación se detectó a estudiantes universitarios con deficiencias en el manejo del estrés, y en la literatura se argumenta sobre la interdependencia de las dimensiones de HpV, por tanto, al no tener dominio de las situaciones estresantes, esto puede verse reflejada en una disminución en la calidad de vida y salud mental, siendo esto consistente con lo reportado por Steptoea y Wardlea (2017); Naeim (2016); Díaz-Alzate y Mejía-Zapata (2018) quienes argumentaron sobre la carencia o disminución en las HpV se ve reflejado en el menoscabo en la salud mental, bienestar subjetivo, consumo de drogas y conductas de riesgo.

Otras de las HpV con puntuación baja en esta investigación fueron empatía y solución pacífica de conflictos, estas se encuentran directamente relacionadas con las relaciones interpersonales, que en el contexto educativo se involucran familias, compañeros, profesores, autoridades educativas y caseros, por ende, dichas habilidades permiten desarrollar o establecer relaciones desde la cultura de la paz, la no violencia, respeto de normas, etcétera. Lo sustentan las investigaciones realizadas por Corrales, Quijano y Góngora (2017); Garaigordobil y Peña (2014); Porras, (2013) quienes argumentan que la educación desde las HpV se logra prevenir y disminuir la violencia, conductas de riesgo y aumento en el apego de reglas. En cuanto a las

diferencias por sexo se destaca la dimensión de conocimiento de sí mismo, es más bajo para mujeres y alto para hombres, en la dimensión de empatía fue más alta en mujeres que en hombres siendo estas diferencias estadísticamente significativas. Y en la dimensión de manejo del estrés también se reportaron diferencias estadísticamente significativas puntuando más bajo las mujeres.

Por último, se destaca la relevancia de contextualizar en cuanto a cultura, valores, normas, sistema educativa y variables socioeconómicas para poder incidir de manera más efectiva en el desarrollo de HpV en estudiantes universitarios, esto en coherencia con los resultados de esta investigación y a lo reportado por Díaz-Alzate y Mejía-Zapata (2018); Velázquez-Fernández (2014) quienes recomiendan la promoción de las HpV tomando en cuenta el contexto, familia y valores educativos para mayor desarrollo y efectividad en el desarrollo de las HpV. Por lo tanto, resulta imperiosa la necesidad de transformar el sistema educativo que promueva la formación integral de los estudiantes para el desarrollo pleno de todas sus capacidades y con esto, los jóvenes tengan una vida más plena y un desarrollo humano óptimo.

Conclusiones

Con los resultados de esta investigación y la literatura revisada se resalta la necesidad de educación desde un enfoque en HpV para incidir de manera directa en la formación y desarrollo integral de los estudiantes. Por tanto, resulta necesario que se incluya la asignatura de desarrollo y promoción de las HpV en los centros educativos, no como optativa sino dentro de las asignaturas básicas. Esto ayudaría a una formación integral para ayudar a los estudiantes a hacerle frente de manera saludable a las situaciones estresantes de la vida académica y la vida cotidiana. Por otra parte, en esta investigación y en la literatura se encontraron diferencias

significativas por sexo, por tanto, se concluye que la promoción de HpV tenga un enfoque de género.

Limitantes: La selección de la muestra fue intencional, se requiere realizar investigaciones con muestras aleatorias y representativas para que los resultados y alcances se puedan generalizar a estudiantes universitarios.

Referencias

- Acevedo, H., Londoño-Vásquez, D., Restrepo-Ochoa, D. (2017). *Habilidades para la vida en jóvenes universitarios: una experiencia investigativa en Antioquia*. *Revista Katharsis*, N 24, pp. 157-182, Disponible en <http://revistas.iue.edu.co/index.php/katharsis>
- Adler, A. (2017). *Educación positiva: educando para el éxito académico y para la vida plena*. *Papeles del Psicólogo/Psychologist Papers*, 2017. 38(1), pp. 50-57 <https://doi.org/10.23923/pap.psicol2017.2821>
- Behrani, P. (2016). *Implementation aspects of lifeskills education program in central board of secondary education schools*. *International Education & Research Journal*. 2, Issue: 3, pp. 68-71. Disponible en <http://ierj.in/journal/index.php/ierj/article/view/184>
- Berniell, L., De la Mata, D., Bernal, R., Camacho, A., Barrera-Osorio, F., Álvarez, F., Brassiolo, P., Vargas, J. F. (2016). *RED 2016. Más habilidades para el trabajo y la vida: los aportes de la familia, la escuela, el entorno y el mundo laboral*. Bogotá: CAF. Disponible en <http://scioteca.caf.com/handle/123456789/936>
- Comisión Nacional Contra las Adicciones. (28 de noviembre de 2017). *Encuesta Nacional de Consumo de Drogas, Alcohol y Tabaco, ENCODAT 2016-2017. Reporte de Alcohol*. http://inprf.gob.mx/psicosociales/archivos/ena/ENCODAT_DROGAS_2016-2017.pdf

- Corrales, A., Quijano, N. y Góngora, E. (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. Disponible en <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29251161005>
- Díaz, L., Rosero, R., Melo, M. y Aponte, 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. Disponible en <https://www.funlam.edu.co/revistas/index.php/RCCS/article/view/1144>
- Díaz-Alzate, M. y Mejía-Zapata, S. (2018). *Desarrollo de habilidades para la vida en la prevención del consumo de sustancias psicoactivas: un enfoque crítico al modelo existente. El Ágora USB*, 18(1), 203-210. <http://dx.doi.org/10.21500/16578031.3450>
- Díaz-Alzate, M. y Mejía-Zapata, S. (2018). *La mirada de los adolescentes al modelo de habilidades para la vida. Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 16(2), 709-718. <https://doi.org/10.11600/1692715x.16205>
- Dishion, T., y Patterson, G. (2015). *The Development and Ecology of Antisocial Behavior in Children and Adolescents*. Book Editor(s): Dante Cicchetti Donald J. Cohen <https://doi.org/10.1002/9780470939406.ch13>
- Ellis, B., Del Giudice, M., Dishion, T., Figueredo, A., Gray, P., et al Griskevicius, V., Hawley, P., Jacob, W.J., James, J., Volk, A. y Sloan, D. (2012). *The Evolutionary Basis of Risky Adolescent Behavior: Implications for Science, Policy, and Practice. Developmental Psychology*, Vol. 48, No. 3, 598–623 0012-1649 DOI: 10.1037/a0026220
- Escobar, J. (2015). Promoción de la salud. Habilidades para la vida y fecundidad en la adolescencia. *Revista electrónica de psicología, psicoanálisis y conexiones*. 7(10) pp. 1-

15. Disponible en <https://revistas.udea.edu.co/index.php/Psyconex/article/view/23126/19038>
- Garaigordobil, M. y Peña, A. (2014). *Intervención en las Habilidades Sociales: Efectos en la Inteligencia Emocional y la Conducta Social. Behavioral Psychology / Psicología Conductual*, 22(3), pp. 551-567. Disponible en <https://www.behavioralpsycho.com/producto/intervencion-en-las-habilidades-sociales-efectos-en-la-inteligencia-emocional-y-la-conducta-social/>
- Golpe, S., Isorna, M., Barreiro, C., Braña, T. y Rial, A. (2017). *Consumo intensivo de alcohol en adolescentes: prevalencia, conductas de riesgo y variables asociadas. Adicciones*, 29(4), 256-267. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=2891/289153037005>
- Hernández, E. (2015). *Evaluación de un programa de prevención del consumo de sustancias psicoactivas para la infancia. Health and Addictions* 15(1), 67-78. Disponible en <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=83938758007>
- López, M., Santos, I., Bravo, A. y Del Valle, J. (2013). *El proceso de transición a la vida adulta de jóvenes acogidos en el sistema de protección infantil. Anales de Psicología*, vol. 29, n° 1 (enero), 187-196. <http://dx.doi.org/10.6018/analesps.29.1.130542>
- Mantilla-Uribe B., Oviedo-Cáceres M., Hernández-Quirama, A. y Hakspiel-Plata, M. (2015). *Intervención educativa con docentes: fortalecimiento de habilidades psicosociales para la vida y hábitos saludables con escolares en Bogotá. Revista Facultad Nacional de Salud Pública*. V33(3): 406-413. DOI: 10.17533/udea.rfnsp.v33n3a10
- Marfull-Jensen, M., Flanagan, T. y Ossa, C. (2013). *Desarrollo de habilidades para la vida: promoción de la autodeterminación en jóvenes con discapacidad. Revista Iberoamericana de Educación*. N° 63, pp. 51-62 (1022-6508) - OEI/CAEU.

- Martínez, V. (2014). *Habilidades para la Vida: una propuesta de formación humana. Itinerario Educativo*, XXVIII (63), 61-89. <https://doi.org/10.21500/01212753.1488>
- Morales, M., Benítez, M. y Agustín, D. (2013). *Habilidades para la vida (cognitivas y sociales) en adolescentes de una zona rural. Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 15(3), 98-113. <http://redie.uabc.mx/vol15no3/contenido-moralesetal.html>
- Naeim, M., Reza, H., Soltani, F., Farazandeh, F., Maghsoodloo F., Reza, M., y Seifi, Z. (2016). *The role of lifes kills and self-efficacy in mental healthamongmalestudents in High school. International Journal of Medical Research & Health Sciences*, 2016, 5, 7S:118-126. Disponible en <https://www.ijmrhs.com/medical-research/the-role-of-life-skills-and-selfefficacy-in-mental-health-among-male-students-in-high-school.pdf>
- Porras, W. (2013). La implementación de habilidades para la vida en el adecuado abordaje de los conflictos en hombres: Una perspectiva desde las nuevas masculinidades. *Revista Electrónica Educare*. 17(3), pp. 137-150. Disponible en https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-42582013000300007
- Portillo-Torres, M. (2017). *Educación por habilidades: Perspectivas y retos para el sistema educativo. Revista Educación*, 41(2). <http://dx.doi.org/10.15517/revedu.v41i2.21719>
- Rivas-Torres, R. y Bianchi-Aguila, R. (1991). *El nivel socioeconómico en la investigación. Rev AMMO* 2(1):44-45
- Salazar, C., Juárez, R., Andrade, A., Peña, C., Arrellano, A. y Hernández, J. (2016). *Percepción del beneficio de los deportes y actividades recreativas en habilidades para la vida en niños y adolescentes de Ciudad Juárez. México. SportisSci J*, 2 (3), 356-378. <http://dx.doi.org/10.17979/sportis.2016.2.3.1524>

Santana-Campas, M., Ramos-Santana, C., Arellano, R., Montoya y Molina del Río, J. (2018).

Propiedades psicométricas del test de habilidades para la vida en una muestra de jóvenes mexicanos. Revista Avances en Psicología 26(2) pp. 225-232. DOI: <https://doi.org/10.33539/avpsicol.2018.v26n2.1193>

Steptoea, A. y Wardlea, J. (2017). *Life skills, wealth, health, and wellbeing in later life.*

Psychological and Cognitive Sciences. V25, 2017, vol. 114, no. 17. Pp. 4354–4359. doi: 10.1073/pnas.1616011114

UNESCO. (2017). E2030: *Educación y Habilidades para el Siglo 21.* Disponible en

<http://www.unesco.org/new/fileadmin/MULTIMEDIA/FIELD/Santiago/pdf/Habilidades-SXXI-Buenos-Aires-Spa.pdf>

Velásquez-Fernández, A. (2014). *Intervención en habilidades para la vida con un enfoque*

pedagógico crítico en estudiantes de artes circenses de la ciudad de Cali. Revista de Psicología GEPU, 5(1), 52-96. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6916345>

Vizcarra, M., Poo, A. y Donoso, T. (2013). *Programa educativo para la prevención de la*

violencia en el noviazgo. Revista de Psicología, 22(1), 48-61. Doi: 10.5354/0719-0581.2013.27719

Whitley, M. Wright, E. y Gould, D. (2016). *Coaches' perspectives on teaching life skills to*

underserved South African children and youth. International Journal of Sports Science & Coaching 2016, Vol. 11(3) 312–326. DOI: 10.1177/1747954116643646

World Health Organization (2019) *Salud mental del adolescente.* [https://www.who.int/es/news-](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health)

[room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health)

Marco Antonio Santana-Campas:

Licenciado en Psicología, Maestro en Desarrollo Humano, Maestro en Psicoterapia Cognitivo Conductual y Doctor en Psicología con Orientación en Calidad de Vida y Salud. Profesor e Investigador en el Centro Universitario del Sur de la Universidad de Guadalajara. Miembro del Sistema Nacional de Investigadores del CONACyT.

Claudia María Ramos Santana

Maestra en Gestión y Políticas de la Educación (CUCEA-UDG). Profesora Docente Asociada B. Departamento de Ciencias del Comportamiento. Centro Universitario de los Valles. Universidad de Guadalajara. Integrante del Cuerpo Académico UDG-CA-1084 En Formación, Desarrollo Humano e Interculturalidad (PRODEP-SEP).

Rosa Elena Arellano Montoya

Doctora en Ciencias Sociales con Especialidad en Antropología Social (CIESAS-Occidente). Profesora Titular; Directora del Centro de Investigaciones en Artes, Humanidades y Comunicación (CIARTEHC) del Departamento de Artes y Humanidades; y Directora de la Compañía de Teatro CUSur. Centro Universitario del Sur de la Universidad de Guadalajara. Responsable del Cuerpo Académico UDG-CA-1084 en Formación, Desarrollo Humano e Interculturalidad (PRODEP-SEP)

Jorge Arturo Martínez Ibarra

Profesor-Investigador. Doctor en Recursos Bióticos (UAQ). Centro de Investigaciones en Artes, Humanidades y Comunicación (CIARTEHC). Departamento de Artes y Humanidades. Centro Universitario del Sur de la Universidad de Guadalajara. Integrante del Cuerpo Académico UDG-CA-1084 En Formación, Desarrollo Humano e Interculturalidad (PRODEP-SEP). Miembro del Sistema Nacional de investigadores del CONACyT.