



MAESTRÍA EN EDUCACIÓN Y DESARROLLO HUMANO
CONVENIO UNIVERSIDAD DE MANIZALES Y CINDE

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

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

Helder Acevedo Franco

ASESOR

Dr. DAVID ALBERTO LONDOÑO VASQUEZ

SABANETA
2015

RESUMEN DEL PROYECTO

La presente investigación busca 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. Las habilidades que se trabajan están enmarcadas, según la Organización Mundial de la Salud, dentro de la dimensión de búsqueda de soluciones y autocontrol. Con el fin de aportar y de promover actividades que generen en los jóvenes estados de bienestar, se propone la estimulación de las siguientes habilidades: manejo de emociones y confianza y confianza en sí mismo.

El proyecto de investigación se desarrollará 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 habilidades para la vida (HpV) en una universidad confesional, quienes están adscritos a su facultad de Educación, para lo cual se emplearon entrevistas, talleres y grupo focal.

Es por ello que la propuesta de investigación está encaminada a describir los efectos que dejan los espacios de reflexión creados en 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, buscando interpretar y transformar la vida universitaria; igualmente, pretende entregar herramientas que le permitan al futuro docente tener relaciones con sus alumnos en pro del fortalecimiento de su formación profesional. Se espera que los estudiantes conozcan y trabajen las HpV y que ello repercuta directamente en su profesión,



teniendo presente que deberán acompañar procesos de otros seres humanos y que estarán encargados de procurarles, por medio de la enseñanza, estados de bienestar.

Además, con los resultados obtenidos se espera aportar al fortalecimiento de la comunidad académica y educativa de la Universidad San Buenaventura - sede Bello, la cual se verá beneficiada mediante la identificación y promoción de conocimientos, procedimientos, actitudes, valores y estrategias que se plantean en el desarrollo del proyecto de investigación, como necesarias y potenciadoras de acciones que buscan el desarrollo de habilidades para superar, enfrentar, comunicarse y adaptarse a los nuevos retos personales, académicos, profesionales, familiares y sociales al estar inmersos en el rol de ser estudiantes universitarios.

1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

Debido a los acelerados cambios que las sociedades actuales van realizando, tanto en demografía como en aspectos de tipo social en general, (formas de estructuración familiar, relaciones interpersonales, vida laboral, entre otros) las personas y, de manera especial, los jóvenes, se enfrentan a retos que comprenden todo tipo de aspectos, uno de estos retos está ligado a la idea de cómo llegar al bienestar, de cómo sentirse bien consigo mismo y con los otros.

Dentro de las distintas intervenciones que posibilitan estados de bienestar se encuentran **Las Habilidades para la Vida (HpV)**, éstas surgen en 1979 cuando Botvin (1995) publicó un programa escolar eficaz de adquisición de habilidades para la vida, el cual se centra en los jóvenes quienes a través de la historia, cada vez, se posesionan más como una población protagonista en el desarrollo social de un país; desafortunadamente, en Colombia quizás los jóvenes podrían estar vulnerables a situaciones entre las que encontramos inequidad, violencia y falta de oportunidades para acceder a la educación, todas esas circunstancias hacen que muchos jóvenes podrían poner en riesgo su bienestar personal y no establecerían buenas relaciones con los demás y con el entorno que lo rodea. De ahí la importancia, de ofrecer programas educativos que fomenten la adquisición de las habilidades para la vida, ya que proporcionan acciones que permiten afrontar de una mejor manera el diario vivir a partir de la potenciación misma del ser humano.

Las habilidades sociales como lo plantean Michelson y Cols (1983) son adquiridas por los seres humanos a través del aprendizaje, por tal motivo el proceso de formación educativa juega un papel muy importante en la transmisión de dichas habilidades. Si bien el profesor no es el único agente en el proceso formativo, si tiene una gran incidencia en el mismo, pues él es una figura con protagonismo en el comportamiento de alumno.

En otras palabras, cuando se señala la formación integral como objetivo del proceso, tanto conocimientos académicos-profesionales como conocimientos que contribuyan al desarrollo personal del ser humano, se reclama por las habilidades para la vida de una u otra forma.

Es así como se pretende entonces en la Universidad de San Buenaventura, desde su dependencia de Bienestar Universitario en alianza con la Facultad de Educación quienes tienen como principio rector el desarrollo humano, acorde con los principios de formación integral, calidad de vida y construcción en comunidad en la universidad, acercarse a la realidad indagada (HpV, Control de emociones y confianza en sí mismos) a través de la pregunta: ¿Cuál es el uso de habilidades para la vida como el control de las emociones y la confianza en sí mismo, en su dimensión búsqueda de soluciones y autocontrol, en los estudiantes universitarios de las licenciaturas de la Facultad de Educación de la Universidad de San Buenaventura Medellín.? de tal forma que se puedan generar rutas para la creación de programas curriculares complementarios en las licenciaturas de la citada facultad y se contribuya a la formación integral y de calidad que tanto se demanda de los sistemas educativos contemporáneos y que sería un aporte a una educación que valora lo emocional, lo sensible, lo humano en consonancia con los principios y fundamentos de las disciplinas que allí se imparten.

Por lo tanto, ésta búsqueda también estará apoyada en sub-preguntas como: ¿Cuáles de las habilidades de control de las emociones y de confianza en sí mismo, son las más empleadas por los estudiantes participantes de la Facultad de Educación de la Universidad de San Buenaventura Medellín en la consolidación de sus habilidades para la vida? ¿Cómo los participantes mediante situaciones narradas, potencian el uso de habilidades en el control de emociones y de confianza en sí mismo en su experiencia cotidiana de estudiante universitario? ¿Cómo podría ser una ruta para el desarrollo y fomento de las habilidades de control de emociones y de confianza en sí mismo como estudiantes de la Facultad de Educación en la Universidad de San Buenaventura?

Es así como desde los cuestionamientos anteriores, se reconoce la importancia de las habilidades para la vida en procesos de formación, por lo que el estudio permitirá identificar

cómo son usadas o empleadas por estudiantes de la Facultad de Educación de la Universidad de San Buenaventura Medellín, de tal forma que se puedan diseñar e implementar en los actuales programas de formación profesional que allí se orientan, diversos componentes y factores determinantes en una educación que incluye las habilidades sociales como elemento complementario a una educación disciplinar de calidad.

Hoy se hace necesario entonces, trascender y reflexionar sobre cuál es la pertinencia de fomentar la enseñanza de contenidos transversales en la formación disciplinar y profesional a la que se ven expuestos los jóvenes universitarios en los actuales programas de educación superior, como es el caso de una formación en habilidades para la vida (HpV) en el citado contexto, ello quizás nutra la educación de ambientes y momentos que piensan en la formación integral de las futuras generaciones, de tal forma que se atienda al ser en todas sus dimensiones y no se continúe la formación anclada a planteamientos de profundización conceptual, práctica e investigativa, que dejan de un lado lo actitudinal, lo emocional y quizás con ello, las aulas universitarias se vean nutridas de variadas formas de trascender hacia una madurez cognitiva, conceptual y emocional de los que allí se reúnen entorno a un saber disciplinar.

2. ANTECEDENTES

A través de una búsqueda bibliográfica, se encontraron programas que tienen como eje fundamental demostrar el valor de la enseñanza de un grupo genérico de habilidades psicosociales o habilidades para la vida; tanto en la promoción de la salud como en la prevención de otro tipo de problemas: abuso de sustancias psicoactivas, tabaquismo, embarazos no deseados en los adolescentes, violencia, enfermedades de transmisión sexual, entre otros.

Las investigaciones consultadas fueron halladas en bases de datos como Dialnet, Ebsco y Scopus, pues ellas fueron seleccionadas por ser libres, de fácil acceso y se encuentran en disponibilidad de uso para los estudiantes de la Maestría en Educación de la Universidad de Manizales en su plataforma institucional.

Los documentos analizados fueron identificados mediante el uso de palabras clave como: habilidades para la vida, investigación narrativa, estudiante universitario, control de emociones y confianza en sí mismo.

Las publicaciones científicas se identificaron en el periodo 1993 a 2011, mientras que la literatura contó con textos publicados entre los años 1932 a 2010 consultados en bibliotecas universitarias de la Región de Antioquia, a ambos tipos de producción escrita, se les aplicó una ficha de análisis documental donde se identificaban aspectos como título, nacionalidad de autores, objetivos del estudio, metodologías empleadas, referentes conceptuales desarrollados y resultados significativos.

Finalmente, se resalta que las publicaciones científicas y la bibliografía consultada, estaba en idioma español e inglés, lo cual posibilitó una mayor comprensión de los términos centrales de la investigación, pues los conceptos abordados fueron ampliamente diseminados e identificados a partir de la lectura en ambos contextos (anglosajón y latinoamericano).

2.1. Contexto Americano

El programa de efectividad de las habilidades para la vida (En adelante HpV) se aplicó con éxito en varias instituciones de Norteamérica donde el Instituto Botvin hacía presencia, desde estudios pequeños a unos cuantos estudiantes hasta investigaciones y estudios de campo aleatorios a gran escala que contaban con aproximadamente 6 mil jóvenes. Los métodos utilizados en dichas intervenciones incluyeron estrategias como los grupos de discusión, demostraciones prácticas en el aula y entrenamiento en habilidades cognitivo-conductuales. Los docentes que participaron en estos programas contaron con un manual que contenía específicas descripciones de las lecciones, los contenidos y las actividades para cada sesión (Botvin, 1995).

Las HpV aprendidas en el programa de Botvin, demostraron la efectividad de las intervenciones que tienen presente aspectos psicológicos y de tipo social, logrando en jóvenes de grados octavo y noveno la adquisición de habilidades que les permitía resistirse ante la posibilidad del consumo de drogas; es decir, el programa mostró la capacidad para prevenir tanto el consumo inicial como el aumento hacía niveles más altos de consumo, también reforzó factores de protección como la confianza en sí mismo, la autoestima, la autonomía y el autocontrol (Botvin, 1995).

En esa misma ruta, una investigación realizada en Estado Unidos en 1999 denominada: “life skill training and infused-life skills training” Evaluation of life skills training and infuse-life skills training in a rural setting” (Programa de formación, implementación y entrenamiento de habilidades para la vida, evaluación de habilidades en un entorno rural) reportó los hallazgos positivos del programa de HpV en nueve escuelas rurales del distrito central de Pennsylvania; es así como en el citado estudio, los investigadores de las universidades de Pennsylvania, Colorado, Texas y el Centro de Desarrollo Educativo de la Universidad Estatal de Oklahoma, financiados por el Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas, buscaron probar la eficacia del programa de HpV aplicando estrategias a jóvenes de grados séptimo, octavo y noveno.

Para la implementación del programa, se introdujeron durante el primer año 15 lecciones de HpV al currículo académico de las escuelas, 10 lecciones en el segundo año y 6 en el tercero; los componentes básicos de dichas instrucciones trabajaron los temas de auto-imagen, auto-

superación, toma de decisiones, consumo de drogas, mitos y realidades del alcohol, y tabaquismo. Fue así como por medio de la asistencia y capacitación a los docentes, se introdujo el entrenamiento en HpV dentro del programa escolar normal, este proceso se conoció como acercamiento multidisciplinario, allí se le pidió a los maestros que mientras impartían sus lecciones, mediante la integración de métodos y temáticas, trabajaran alternadamente con las HpV. Finalmente, la estrategia también abordó aspectos como el manejo de la ansiedad, la influencia de la publicidad, habilidades de comunicación y habilidades sociales tales como la asertividad.

Para conocer los resultados de la investigación se aplicaron a los participantes autoevaluaciones del tema tratado o lección práctica, así, durante el primer año se pudo observar una significativa disminución del consumo de alcohol, consumo de marihuana y drogas inhalantes. Al finalizar el segundo año, los resultados mostraron cambios significativos en mujeres, respecto al consumo de tabaco.

Basados en el modelo de Botvin, y reconociendo los resultados positivos de investigaciones del mismo tipo en otros contextos, se encuentra una intervención de tipo cuasi-experimental realizada a estudiantes de grado séptimo, octavo y noveno de escuelas públicas y privadas en Costa Rica en el año 2001. La propuesta fue una de las iniciativas que el Ministerio de Educación y el Instituto de Alcoholismo y Farmacodependencia realizaron para prevenir el consumo de tabaco y alcohol en los jóvenes de este país.

La intervención llamada: “Trazando el camino” trabajó con un diseño pretest-postest, aplicó un instrumento de medición a una muestra de 1879 en el pre-test y a otra de 920 jóvenes estudiantes en el pos-test. Para la ejecución del programa, se estructuraron cinco líneas de trabajo o componentes, retomando aspectos de tipo cognitivo, estrategias orientadas a la comunicación y al cambio de comportamiento y se trabajaron las habilidades de toma de decisiones y manejo del estrés (Ugalde, Morals, & Bejarano, 2005).

El proyecto en total comprendió cuatro fases, durante las cuales se planeó la evaluación del programa, se realizó una prueba piloto en 13 instituciones educativas, se capacitó a los docentes

para la implementación y, finalmente, se ejecutó la idea. Trazando caminos se realizó en el 95% de las escuelas secundarias públicas de Costa Rica, realizando actividades de HpV una vez por semana.

Para el análisis de los resultados se utilizó la muestra de los estudiantes que respondieron un cuestionario al comienzo del año académico y otro al final, con el propósito de determinar los cambios en las actitudes, conocimientos, comportamientos y creencias de los participantes; igualmente, pretendió medir la reducción del consumo de cigarrillo. Los resultados mostraron un alto grado de aceptación del programa, así mismo se resalta la importancia de generar continuidad en este tipo de procesos para conocer realmente los posibles efectos en el futuro. (Ugalde, Morals, & Bejarano, 2005).

En Perú, se realizó la investigación: Eficacia del programa de habilidades para la vida en adolescentes escolares de Huancavelica. Participaron 284 adolescentes en la Institución Educativa Castilla Marquesado y la Institución Educativa César Vallejo, del distrito de Huancavelica, la región más pobre del Perú, con el objetivo de aportar al desarrollo humano integral de los estudiantes, fortaleciendo acciones de promoción de salud; se trabajaron las habilidades de autoestima, comunicación, toma de decisiones y asertividad.

La investigación de tipo experimental con pre-prueba y post-prueba, con grupo de control no equivalente, intervino a adolescentes escolares entre 13 a 16 años de edad, hombre y mujeres de octavo, noveno y décimo grado. Se calculó la muestra con un intervalo de confianza del 95 %. Dentro de los resultados obtenidos se notó que no hubo diferencias significativas entre el grupo experimental y el grupo control; mientras que en la medición final se observó un incremento en el desarrollo de las habilidades de comunicación y asertividad.

Esta investigación, de la misma forma que las mencionadas anteriormente, manifiesta que el programa educativo de habilidades para la vida se debe desarrollar durante toda la educación secundaria para que realmente se puedan observar cambios relevantes y se pueda seguir un real

proceso de los jóvenes. Ya que en poco tiempo no es posible saber si los resultados fueron óptimos. (Choque-Larrauri & Chirinos-Cáceres, 2008).

Es de resaltar que las investigaciones consultadas se generan en clave de investigación cuantitativa y con estudiantes escolares, mientras que la investigación desarrollada está anclada al paradigma cualitativo y con estudiantes de educación superior, dado el marcado interés por reconocer la experiencia vivida de los sujetos indagados sobre el uso de HpV como el control de emociones y la confianza en sí mismos en su nueva etapa de estudiantes universitarios.

Dado el interés del presente estudio, las HpV de control de emociones y confianza en sí mismo, son los elementos empleados como punto de partida y de entrada a la realidad indagada, donde los protagonistas narraran su versión de hechos ocurridos, sus angustias, sus actuaciones, sus situaciones conflictivas, sus trayectorias personales o profesionales (Arnaus, 1995), o simplemente cuando narren acontecimientos que les suceden o les sucedieron, entorno a los temas relevantes de la investigación.

2.2. Contexto colombiano

La iniciativa de HpV comenzó a difundirse en Colombia en 1996, cuando el Ministerio de Salud realizó una convocatoria para promover HpV en contextos académicos. La Federación Internacional Fe y Alegría construyó inicialmente materiales referidos a las habilidades de asertividad, manejo de emociones y sentimientos, y manejo de conflictos; luego, diseñó el material que contiene herramientas para el desarrollo de las habilidades de toma de decisiones, pensamiento crítico, empatía y comunicación asertiva

El acuerdo realizado entre Fe y Alegría y el Ministerio de Salud llamado: “Habilidades para la Vida: una propuesta educativa para la promoción del desarrollo humano y la prevención de problemas psicosociales”, se aplicó en todos los centros educativos de Fe y Alegría de Colombia, con el objetivo de contribuir a la promoción del desarrollo personal y social, la protección de los derechos humanos y la prevención de problemas psicosociales y de salud. En

1998, Fe y Alegría estableció la educación en HpV como parte de su Proyecto Educativo Institucional (Mantilla, 2002).

El informe: Habilidades para la vida, una experiencia de Fe y Alegría en Colombia, que hizo parte del proyecto: Calidad educativa y experiencias significativas en Fe y Alegría, financiado por el Banco Interamericano de Desarrollo (BID), describe las experiencias de HpV de Santander, Eje Cafetero, Norte de Santander, Tolima, Cali, Bogotá, Medellín y Bello (Bravo, Mantilla, & Martínez, 2003).

La evaluación de la propuesta permitió concluir que la escucha, el respeto por los sentimientos y las ideas del otro, la crítica y la autocrítica, y el desarrollo del trabajo en equipo fueron las competencias psicosociales que más se resaltaron por medio del trabajo de HpV; contribuyendo en forma efectiva al desarrollo saludable de los individuos, posibilitándoles el desarrollo de destrezas que les permitan adquirir las aptitudes necesarias para el desarrollo humano integral y diverso y para afrontar en forma efectiva los retos de la vida diaria.

En el municipio de Bello (Antioquia), se realizaron actividades de HpV en los colegios Fe y Alegría Nueva Generación y Fe y Alegría Josefa Campos, 1260 estudiantes entre 10 y 15 años realizaron diversas actividades en torno al desarrollo de las habilidades de manejo de sentimientos, manejo de conflictos y ansiedad. La propuesta buscó incluir situaciones cotidianas al pensum académico, y aportar a la convivencia escolar para disminuir los índices de violencia en la zona (Bravo, Martínez, & Osorio, 2005).

Entre los resultados de la implementación de las habilidades para la vida en Bello se encuentran: afianzamiento de la convivencia pacífica, disminución de la agresividad, aumento de la participación de los padres de familia, disminución del temor de los muchachos por opinar, mejora de la autoestima, descubrimiento de las capacidades ocultas, y el respeto por la diferencia (Bravo, Martínez, & Osorio, 2005).

Ahora bien, si bien la mayoría de las investigaciones e intervenciones han tenido una metodología cuantitativa, es necesario mirar estas habilidades desde una perspectiva más comprensiva, dado los fenómenos sociales que se presentan y rodean el contexto donde se propone este trabajo investigativo que es precisamente la ciudad de Bello, específicamente en la Universidad de San Buenaventura Medellín y su Facultad de Educación, dado el interés por comprender las experiencias vividas de estudiantes universitarios que están formando como maestros desde dos de las HpV (manejo de emociones y confianza en sí mismo) más empleadas en los antecedentes consultados.

Se hace necesario entonces, conocer las características de los participantes y establecer de forma analítica el desarrollo de las HpV necesarias en este contexto, como una manera diferente de acercarse a nuestra realidad social y poder potenciar el desarrollo humano integral en que se gesta su educación profesional.

3. MARCO TEÓRICO

3.1. Habilidades para la vida

Teniendo en cuenta que las HpV, son consideradas como aquellas capacidades o destrezas del orden psicosocial que les posibilitan la vida en lo cotidiano, es una forma de aprender a vivir, de enunciarse en un contexto acorde con las exigencias y desafíos de la vida diaria, es decir, son herramientas específicas que facilitan una convivencia más armoniosa, que van de la mano con estilos de vida saludables que fortalecen entre otras posibilidades de desarrollo humano, la habilidad para tomar decisiones, identificar las situaciones críticas o tensas, pensar en alternativas, evaluar ventajas y desventajas de situaciones presentadas y enfrentarse a las mismas de la mejor forma posible. Así pues, no se trata de recetas de comportamientos sino de competencias (conocimientos, habilidades, actitudes, valores) que permiten a las personas actuar desde las motivaciones individuales o colectivas y los órdenes sociales y culturales existentes en comunidad. Por lo anterior, es que este apartado hace referencia a la conceptualización de las HpV como elemento fundamental en la investigación.

Si entendemos que las habilidades para la vida (HpV) de acuerdo con Botvin (1995), son las aptitudes necesarias para tener un comportamiento positivo permitiendo enfrentar eficazmente los retos de la vida diaria, y a su vez, retomando a Gomez & Suárez (2006), quién presenta las HpV como metas de desarrollo integral, herramientas fundamentales para que niños, jóvenes y adultos se reconstruyan permanentemente, se establece entonces que las habilidades para la vida, son del orden cognitivo y emocional; ellas permiten que el ser humano se sienta conforme con lo que es, desplegando todo su potencial en la relación con el entorno y en contexto, aspecto fundamental en el desarrollo de todo individuo. En esta misma línea y de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (2001), las habilidades para la vida ayudan a resultados de salud positivos, en la medida en que se consolidan como recursos psicosociales e interpersonales que ayudan a la gente a tomar decisiones con conocimiento de causa, a

comunicarse de forma efectiva y a desarrollar estrategias para manejar y auto-gestionar una vida saludable.

Por lo anterior, se convierten en recursos benéficos para el ser humano y para la sociedad en general, en la medida en que permitan afirmar la seguridad, apoyar las buenas maneras de relacionarse y expresarse, y que ayuden a resolver problemas; puesto que, estas maneras ayudan a concientizar al ser humano no solo de su realidad personal, sino también de la que lo rodea; cualquier actividad particular que se realice complacidamente, desemboca en un tipo de bienestar para la sociedad.

A continuación, se resumen en un cuadro las dimensiones de habilidades para la vida según el modelo de la Organización Panamericana de la Salud.

Cuadro 1: Relación de las habilidades para la vida, según la Organización Panamericana de la Salud (2001).

DIMENSIONES	HABILIDADES QUE DESARROLLAN
Pensamiento crítico y habilidades cognitivas	Autorreflexión, pensamiento autónomo, flexible y creativo, solución de problemas, toma de decisiones.
Búsqueda de soluciones y autocontrol	Confianza en sí mismo, control de las emociones, manejo del estrés.
Habilidades sociales y morales	Responsabilidad social y cooperación, empatía y preocupación por los demás, establecimiento y mantenimiento de relaciones, respeto y aprecio por los demás.
Dimensión de comunicación	Expresión adecuada de los pensamientos, emociones, motivos y valores, asertividad.

Para la Organización Mundial de la Salud (2001), las habilidades sociales son una de las categorías entre las cuales se clasifican las HpV; y aunque la OMS las incluye, esta investigación se centrará en habilidades relacionadas con la búsqueda de soluciones y autocontrol de emociones, específicamente, el control de emociones y la confianza en sí mismo.

Si retomamos entonces que el concepto de las habilidades para la vida, plantea que son “conductas necesarias para interactuar y relacionarse con los iguales y con los adultos de forma efectiva y mutuamente satisfactoria” Monjas (1993), para esta investigación, estas habilidades como conjunto de conductas o estrategias contemplarán en común las siguientes características: 1. Son conductas manifiestas, 2. Se encuentran orientadas a un objetivo concreto, 3. Están determinadas por un contexto sociocultural, 4. Son capacidades o destrezas sociales específicas, comportamientos aprendidos que pueden mejorarse a través de experiencias de aprendizaje adecuados.

Por lo tanto, las HpV son actitudes, conocimientos, valores y procedimientos (cognitivos y sociales) necesarios en el desempeño de un estudiante en el contexto universitario para enfrentar adecuadamente situaciones cotidianas, que podrían desencadenar en conflictos o situaciones tensas, puesto que acciones y reacciones sin control emocional, podrían deteriorar su personalidad y agrado por aprender; a la vez, deteriorarían la confianza en sí mismos que tienen como estudiantes universitarios, al enfrentar los retos y demandas de la educación que reciben.

En ésta misma vía, si se fomentan las HpV durante sus etapas de aprendizaje, podrían estar en la capacidad de solucionar sus dificultades o problemas, no solo de interacción sino de superación y relacionamiento con otros, para sentirse bien, interactuar y trabajar en equipo, comunicarse adecuadamente y lograr finalizar sus estudios como profesionales de disciplinas que basan sus procedimientos, a través de conocimientos, valores y actitudes donde el ser humano es el principal objeto de interés, y se pueda favorecer así, una ruta posible para contribuir en el desarrollo humano integral en medio de contextos retadores y en crisis.

3.2. Búsqueda de Soluciones y Autocontrol, una dimensión para vivir mejor

Las emociones y los sentimientos del ser humano han tenido un gran eco a lo largo de toda la historia, la literatura y múltiples manifestaciones artísticas. Las teorías conductistas de Watson y Skinner (1932) definen la emoción como una predisposición a actuar de determinada manera.

De otra forma, Palmero & Fernández-Abascal (1998) presentan la emoción en su dimensión negativa, como aquel sentimiento de amenaza al equilibrio del organismo. Son emociones negativas, aquellas que tienen que ver con la alteración de procesos de tipo desencadenante en lo fisiológico y en lo psicológico, donde se alteran rápidamente aspectos como la percepción, la atención, la memoria, la comunicación verbal y no verbal, en igual medida plantea que en una mirada amplia, las emociones positivas son las que se encargan de brindar una respuesta asertiva a cualquier situación.

De manera más consolidada, como forma complementaria y agrupando algunos de los elementos antes planteados, Comas, Moreno & Moreno (1998) señalan que las emociones de las personas siempre van y vienen, llegan y a veces de inmediato desaparecen, en un gran porcentaje se muestran más las sensaciones negativas, aunque existen las emociones positivas, que generalmente desencadenan en sensaciones de alegría, confusión, llanto y otros. Es fácil encontrar seres humanos que esconden, ocultan, disfrazan y tratan de desviar su existencia.

Las emociones guardan en su interior silenciosamente esquemas de dificultades que más tarde se convierten en una afectación de la parte sistémica del cuerpo humano. Cuando las emociones son negativas afectan al ser humano rápidamente, es aquí donde se debe intervenir positivamente para no desencadenar factores fisiológicos que violenten la calidad de la salud y la vida.

Las alteraciones emocionales que se dan en los seres humanos, tienen un soporte fisiológico. (Cacioppo & Klein, 1993); el miedo es una fuerte emoción que fisiológicamente altera el sistema nervioso autónomo, elevando rápidamente la frecuencia cardiaca, a veces es difícil de controlar, ya que emocionalmente bloquea al individuo. Igualmente hay situaciones que

producen alteraciones más fuertes, personas sienten una especie de parálisis y dificultad en el movimiento o en la respiración.

Por ello, para esta tesis se entenderán las emociones como estados afectivos que experimentan los seres humanos, son reacciones subjetivas al ambiente y que generalmente vienen acompañadas de cambios orgánicos (fisiológicos y endocrinos) de origen innato, influidos por la experiencia. Éstas cumplen una función adaptativa del organismo a las situaciones y contexto que lo rodea. Es un conjunto de estados que sobreviene súbita y bruscamente, y que generalmente involucra un conjunto de cogniciones, actitudes y creencias sobre el mundo, que son utilizadas para valorar una situación concreta y, por tanto, influyen en el modo en el que se percibe dicha situación y se actúa frente a ella.

Ahora bien el manejo de éstas se constituye en un elemento fundamental a la hora de establecer habilidades para la vida; y en su teoría Bravo, Martínez, & Osorio (2005) mencionan tres aspectos que son fundamentales a la hora de manejar y controlar las emociones, que se retomarán en ese trabajo, que hacen referencia a:

1. Articularse, sentir y sintonizar al ser humano con su propio mundo afectivo.
2. Aceptar que cada ser humano tiene sus propias emociones.
3. Expresar las emociones de forma más asertiva.

Un importante procedimiento para manejar las emociones empieza en el reconocimiento personal, es el ser el que determina cómo se expresa, cómo se siente, cómo habla y cómo actúa desde su interior (Bravo, Martínez, & Osorio, 2005). Cuando se tiene la capacidad de reconocer que hay sentimientos en mí y en el otro se manejan bien las emociones, se tienen excelentes relaciones con el entorno, se incrementa y se dice que se tiene una inteligencia emocional.

- 3.3. Confianza en sí mismo, una habilidad para la vida

Satir (1991) menciona que en el nacimiento de cada ser humano (bebé), no hay unos factores claros de evaluación de su comportamiento, el bebé no tiene referente alguno de lo que el mismo es, lo que significa que la familia se convierte en un elemento de crecimiento, de vida, de utilidad. Se deben establecer una gran cantidad de vínculos afectivos, palabras, gestos, los cuales auguren a los niños y las niñas el crecer en medio de la confianza que les ayude a creer en ellos mismos.

Existen elementos que ayudan a la formación de una alta autoestima y que se convierten en una habilidad para la vida si es bien orientada, estos aseguran que es de mucha importancia aplicar y tener en cuenta lo siguiente: lo primordial en la entrega de afecto al niño para su crecimiento es el amor, se debe brindar toda la seguridad que más se pueda, se deben poner normas y aplicarlas de forma efectiva, no violentar, debe tenerse en cuenta la enseñanza del respeto por la vida y los seres humanos, es importante mencionar y enseñarle a soñar y vivir bien, siempre deberá llamarse la atención con mucho amor (Piers & Harris, 1984).

Es trascendental mencionar que también se forma la baja autoestima con elementos de amor condicionado a los niños: “si te va mal en la escuela, nunca más te voy a querer” esto produce grandes sensaciones y emociones negativas que van destruyendo la habilidad de la confianza en sí mismo; otros elementos que desde el lenguaje acaban produciendo respuesta negativas son: el repetir siempre el “no”, no lo hagas más, no llegues más a esta hora, la inconsistencia en las normas conductuales, el padre da una orden y la madre da la otra contraria, el padre da permiso pero la madre no, las reglas familiares fuertes o muy rígidas (Campos, Barret, Lamb, Goldsmith, & Stemberg 1983).

3.4. Los jóvenes en la actualidad

3.4.1. ¿Qué significar ser joven hoy?

Luego de haber definido las HpV y las emociones, aspectos fundamentales en la investigación pasamos ahora a los participantes, *Los Jóvenes*, quienes conforman un grupo social al cual, tal y como lo plantea Suoto (2007, p.171):

No se le da un estatus y funciones completas de adulto porque se encuentra en una etapa de transición hacia la adultez, es entonces la sociedad quien le define qué se le permite hacer, qué se le prohíbe, o a qué se le obliga y es también la misma quien espera que los jóvenes empiecen a diseñar un currículo de decisiones propias, amigos, ocio, colectivos a los que se quiere pertenecer, educación, mercado laboral, etc.

A lo largo de la historia, los jóvenes no siempre han adquirido el mismo rol protagónico que tienen en la actualidad, este grupo social a través de sus actos se ha posicionado y ha mostrado que es determinante en el desarrollo social, tal como lo afirman Casal, Merino & García (2006, pág. 81) “Los jóvenes no pueden considerarse como aquellos que pertenecen a una categoría según su edad, deben describirse por sus características entre las cuales, en la sociedad actual, se resaltan la creatividad, el liderazgo y tenacidad”.

Es por ello que a los jóvenes se les ha reconocido la importancia que tienen a la hora de defender ideales y emprender movilizaciones, porque se les relaciona con palabras como cambio, renovación, fuerza, entre otras, pero también se les ha tildado con otras características adversas como son la ausencia de valores tradicionales, el poco respeto por la reglas y la inestabilidad emocional.

Es conveniente resaltar la idea de Margulis & Urrestri (2004, p. 20) en la que se manifiesta que “ser joven no depende sólo de la edad como característica biológica, como condición del cuerpo; tampoco depende solamente del sector social al que se pertenece” es un concepto mucho más complejo, pues el término está sujeto a un hecho cultural y a un contexto y periodo histórico.

Para diseñar una posible investigación y poder así realizar un trabajo educativo con jóvenes se requiere tener muy presente su contexto, sus características como grupo social. En este sentido,

es de suma importancia que los futuros docentes, formadores de nuevas generaciones, promuevan las habilidades para la vida en sus estudiantes, con el fin de que estos últimos obtengan herramientas que les permitan alcanzar un mejor nivel de bienestar al facilitarse su convivencia con las demás personas y lograr integrarse con éxito a la sociedad.

3.4.2. Los jóvenes como tejido social

Según se expone en el Plan de Desarrollo de Medellín (2004-2007) “El tejido social está constituido y afirma los valores de la participación y el empoderamiento ciudadano, la organización y la articulación, la democracia, la cultura y el capital social”. Al hablar de tejido social es pertinente hablar sobre libertad y calidad de vida, ya que como lo manifiesta Sen (2000) estos dos elementos son fundamentales en el desarrollo del ser humano y de la sociedad.

Desafortunadamente muchas personas se les niega la oportunidad de ser libres para satisfacer sus necesidades básicas y de esta manera no alcanzan la tan anhelada calidad de vida. Para Sen (2000) existen diferentes tipos de libertades que ayudan a mejorar la capacidad de una persona, estas son:

1. Libertades políticas
2. Facilidades económicas
3. Oportunidades sociales
4. Garantías de transparencia
5. Redes de seguridad

Para lograr el desarrollo humano se deben satisfacer unas necesidades, ya que como lo afirma Max-Neef (2006, p.41) “La persona es un ser de necesidades múltiples e interdependientes. Es por ello que las necesidades deben entenderse como un sistema en que las mismas se relacionan e interactúan”. Pero bien todo lo existente en sí funciona como un sistema de hecho. Al respecto, Nussbaum (2010, p. 76) expresa que “todas las personas en el mundo están interrelacionadas de una manera u otra”. Es así como los seres humanos nos relacionamos entre

sí, estableciendo relaciones interpersonales que facilitan el desarrollo del otro, interactuamos de manera recíproca, mediados por una cultura y un contexto específico.

3.4.3. Los jóvenes como seres humanos

Algunos teóricos que se han encargado de hablar sobre el tema del desarrollo, plantean un concepto de ser humano “es un ser social por excelencia, que convive y requiere de los otros para su desarrollo” Max-Neff et al. (1984), citado por Baquero y Rendón (2011, p.79). Según dicho planteamiento teórico, el ser humano necesita estar rodeado de otros seres, de lo contrario es imposible su subsistencia; también requiere un entorno donde estar para poder interactuar con el mismo. La siguiente definición sobre ser humano ratifica que uno de los rasgos más importantes que posee es ser social “se ha definido como un animal social porque somos capaces de construir formas comunitarias de relación con los demás, por ejemplo la familia, una ciudad” (Gamarra, 2008, p.13).

El ser humano debe relacionarse con otros seres humanos por su misma naturaleza, ya que tiene necesidades que no pueden suplir por sí mismo, debe vivir en sociedad y debe beneficiar y beneficiarse con las relaciones sociales que establece. La cultura, el lenguaje entre otros muchos aspectos inherentes al ser humano son construcciones colectivas que a través de los tiempos se han configurado de manera conjunta permitiendo la evolución de una sociedad.

Siempre se le ha atribuido la característica de la racionalidad al ser humano, estableciendo con ello una diferencia significativa con otros seres de la naturaleza. El ser humano puede tomar decisiones conscientes que le permitan desenvolverse en el medio donde se encuentra y relacionarse con los que están a su alrededor. Según Max-Neff et ál. (1984), citado por Baquero Torres; Rendón Acevedo (2011, 75) “Las decisiones que toma el ser humano parten de referentes culturales e históricos, contruidos socialmente y enmarcados en territorios concretos”.

En otras palabras, el ser humano gracias a su capacidad de racionar puede mejorar sus condiciones de vida, identificando necesidades y tomando consciencia de la realidad que vive, partiendo eso sí, de la idea de que necesita de su sociedad para lograrlo. Es por eso, que las HpV se consolidan en uno de los principales, sino en el fundamental elemento para enfrentarse a esos

retos que imponen los cambios acelerados de la sociedad, siempre con un autocontrol de emociones, permitiendo desde un pensamiento crítico y autoreflexivo, una evaluación constante de las acciones y comportamientos suscitados en torno a las situaciones enfrentadas.

3.4.4. Narrativas – Relatos

La narrativa es una tendencia metodológica muy utilizada actualmente en la investigación cuantitativa, si se revisa la literatura frente a dicho concepto, se encontrará que para referirse a él se utilizan varias acepciones entre las que se encuentran historias de vida, relatos de vida, autobiografías, etc. Es una técnica utilizada en las disciplinas de las ciencias sociales y como lo plantea Quintero Mejía (2008) ofrece “información acerca de los acontecimientos, las acciones y/o experiencias” de una persona o de un grupo social.

Las ciencias sociales se caracterizan por investigar temas humanos que interesan a la sociedad, por tal razón a través del tiempo, y especialmente en la actualidad se apoya en la metodología de los relatos de vida para generar nuevo conocimiento científico o propiciar una reflexión o análisis de hechos acontecidos. Cabe mencionar que la narrativa tal como lo indica Bertaux (1989) debe desarrollar teoría que sea validada y creíble, de ahí la importancia de validar toda la información recogida. Es de rescatar que la importancia de narrativa radica entonces en que no es solo una metodología “es una forma de construir realidad y apropiarse de ella y de sus significados particulares y colectivos, es otra forma de conocimiento”. Bruner (1988) citado por Bolívar y Domingo (2006).

La narrativa no tiene una única estrategia para recoger y analizar la información obtenida todo depende como lo dice Bertaux (1989) del objetivo que persiga la investigación y el enfoque que se le dé al mismo, estos aspectos siempre estarán mediados como lo manifiesta Quintero Mejía (2008) por el público al cual va dirigida la investigación. En este tipo de indagaciones las fuentes de información utilizadas son fundamentalmente los testimonios orales y narraciones biográficas, sin embargo el investigador debe recurrir a otros métodos para completar la información recogida, es allí donde cobra gran importancia la observación y la capacidad para diseñar preguntas.

4. OBJETIVOS

4.1. Objetivo general

Analizar el uso de habilidades para la vida como el control de las emociones y la confianza en sí mismo en estudiantes universitarios de licenciaturas de la Facultad de Educación de la Universidad de San Buenaventura Medellín.

4.2. Objetivos específicos

1. Describir los fundamentos conceptuales de habilidades para la vida como control de las emociones y confianza en sí mismo, presentes en los estudiantes participantes de la Facultad de Educación de la Universidad de San Buenaventura Medellín.
2. Identificar en los estudiantes participantes mediante situaciones narradas de su experiencia cotidiana, el uso de las habilidades de control de emociones y de confianza en sí mismo.
3. Proponer a la facultad de Educación y a la unidad de Bienestar Universitario, una ruta para el desarrollo y fomento de las habilidades para la vida como control de emociones y confianza en sí mismo en los estudiantes de la Universidad de San Buenaventura.

5. METODOLOGÍA

5.1. Tipo de investigación

Con un enfoque cualitativo, esta investigación comprensiva parte de conocer inicialmente las estrategias que los estudiantes de la Facultad de Educación de la Universidad de San Buenaventura Medellín para enfrentarse a las situaciones cotidianas de la vida y la forma como se da ese acercamiento, determinando así la posibilidad de construir o consolidar estrategias que generen comportamientos más positivos a la hora de interactuar con el medio social en el que se desenvuelven como sujetos éticos, que implica acceder al intercambio de significaciones, para acceder al sentido de dichas prácticas de vida.

El interés de esta investigación se centra en lo particular de la experiencia, cuyo ámbito de referencia es lo cotidiano (Luna, 2004), donde se puede acceder al estudio de los significados, intenciones, motivaciones y expectativas de las acciones humanas, desde la perspectiva de las propias personas que los experimentan; con ello, se tiene la intención de describir los contextos y las circunstancias en las que tienen lugar los fenómenos indagados, donde a partir de ellos, se puedan interpretar y comprender tales fenómenos.

Además, la experiencia vivida y narrada, permitirá a través de las historias contadas y las experiencias vividas de forma individual o colectiva de los estudiantes de la Facultad de Educación de la Universidad de San Buenaventura Medellín, conocer e identificar determinadas prácticas en las vivencias cotidianas en relación directa con las habilidades para la vida, específicamente el control de emociones y la confianza en sí mismos, pues como plantea Connelly & Clandinin (1995) la narrativa es el estudio de la forma en que los seres humanos experimentan el mundo, es decir, se gesta allí la oportunidad de conocer cómo los citados estudiantes construyen y re-construyen su mundo desde las habilidades para la vida a indagar.

Teniendo en cuenta lo descrito anteriormente, la investigación se desarrollará bajo unas fases en las cuales se aplicarán diferentes instrumentos de recolección de información, tales como:

- Primera Fase: este es el primer momento de diseño del proyecto de investigación (problema, justificación, objetivos, búsqueda de antecedentes, diseño de referentes teóricos, selección de la metodología) e inicio del trabajo de campo que se realizará mediante un acercamiento a los estudiantes de la facultad de Educación en sus programas de lengua castellana, artística, preescolar y educación física y deportes, donde se buscará observar comportamientos individuales en diferentes ámbitos dentro de la Universidad.
- Segunda Fase: entrevistar los alumnos bajo preguntas orientadoras y preestablecidas que permitirán obtener información sobre el manejo de las emociones y la confianza en sí mismo, aportando así al conocimiento y desarrollo de las habilidades para la vida de cada uno de los participantes.
- Tercera Fase: se realizarán talleres prácticos donde se busca una observación directa de sus actitudes y pensamientos reflexivos sobre las nociones de control de emociones y confianza en sí mismos.
- Cuarta Fase: se realizará un grupo focal con los estudiantes participantes del proyecto, construyendo reflexiones individuales sobre la temática desarrollada.
- Quinta Fase: Se analizará la información recolectada y se ajustarán las fundamentaciones conceptuales y metodológicas para cerrar el proyecto de investigación y presentar el informe final de la investigación.

5.2. Sujetos participantes

Las personas participantes del estudio son estudiantes de primer y segundo semestre de la Facultad de Educación de la Universidad de San Buenaventura Medellín, en este caso son 180 personas. Para ello, se invitarán a los estudiantes de dichos semestres a través de correos electrónicos institucionales con el ánimo de poder contar con una unidad de trabajo igual o mayor al 5% del universo; es decir, alrededor de 6 participantes. De ser positiva la respuesta de los estudiantes y superar las expectativas, se intentará trabajar con una unidad no mayor al 10%; en otras palabras, 12 participantes. Esto en coherencia con el tipo de investigación que se desea

realizar y la necesidad de analizar en detalle los relatos obtenidos. Además, dadas las características de la investigación, ésta no pretende ser estadísticamente representativa.

Los participantes serán seleccionados en el orden de inscripción; es decir, los doce primeros interesados. No obstante, de no alcanzarse los 6 participantes, se asistirán a algunas clases con el permiso administrativo correspondiente para invitarlos a hacer parte de dicha investigación.

Por otro lado, la unidad de análisis se compondrá de los relatos obtenidos en las entrevistas en profundidad y en el grupo focal que se realizarán con los participantes. A continuación, se describirá el proceso de recolección de dicha unidad y su posterior análisis.

5.3. Técnicas e instrumentos de la investigación

Partiendo de lo anterior, este proceso busca comprender la experiencia de cada uno de los sujetos, interpretándola desde el espacio vivido (contextualidad), el cuerpo vivido (corporeidad) y las relaciones humanas vividas (relacionabilidad). Para ello se emplearán tres técnicas con sus respectivos instrumentos.

5.3.1. Entrevistas en profundidad

Para Sandoval (2002) el uso de entrevistas a profundidad debe partir de preguntas abiertas, amplias y que permitan la posterior profundidad que se desee o que el tema de investigación amerite, pues los relatos y narraciones de las personas entrevistadas deben portar los significados en su esencia y que no pretendan alterarse con la alta direccionalidad del entrevistador. Es por esto que la investigación a desarrollar y apoyada en el uso de las entrevistas, permitirá conocer desde los relatos, las experiencias vividas por los estudiantes universitarios ante el uso de las HpV de control de emociones y confianza en sí mismos.

Este proceso que incorpora como técnica de generación de información la entrevista en profundidad empleando preguntas abiertas y semiestructuradas, tendrá presente que durante la

realización de las mismas, los participantes posibilitaran con sus relatos, identificar su situación en el mundo, sus intereses, sus necesidades, sus miedos, sus expectativas, sus sueños y, especialmente, su relación consigo mismo desde las nociones de control de emociones y confianza en sí mismo.

Además, la información recolectada en dichas entrevistas, le permitirán al investigador predeterminar la finalidad de los talleres prácticos y diseñarlos en pro de la indagación sobre el uso de las HpV de control de emociones y confianza en sí mismo, pero a la vez, impactar positivamente a los participantes en el fortalecimiento de otras HpV y, por tanto, se impacte su pensamiento y constitución profesional como futuro docente.

5.3.2. Grupo focal

El grupo focal según Sandoval (2002), busca desde una perspectiva colectiva la profundidad en los tópicos o temas centrales del estudio, el control de emociones y la confianza en sí mismos, y la configuración de los participantes se hace a partir de su condición de estudiantes universitarios de la facultad de educación de la Universidad de San Buenaventura Medellín, donde su número ideal es entre seis u ocho, como se ha planteado en las características de la población participante.

La alternativa del grupo focal permitirá en esta investigación que el grupo de participantes narre sus experiencias alrededor de las HpV; es decir, los participantes podrán narrar desde su experiencia personal, su acercamiento a las HpV, la pertinencia de este tipo de estimulación y de las HpV trabajadas, el impacto de los talleres realizados, recomendar otras actividades posibles o formular reconsideraciones a los planteamientos señalados. Aquí es vital el antes y el después de los participantes como seres en continua construcción.

A partir de la información recogida y teniendo en cuenta todo lo experimentado en el proceso de investigación se dinamizará el grupo focal con la propia intervención del investigador quien desde su visión objetiva también aportará con sus vivencias, fundamentos conceptuales,

procedimentales, actitudinales y axiológicos, los elementos necesarios en cuanto a las HpV en un contexto como la Educación Superior, específicamente, su pertinencia en programas de licenciaturas en Educación.

5.3.3. Análisis de los relatos

Finalmente, tanto las entrevistas como el grupo focal arrojarán relatos, los cuales serán gravados con autorización previa de los participantes. Posteriormente, dichos relatos serán digitados con el objetivo de tenerlos a la mano en el proceso de análisis, manteniendo el anonimato de los participantes a través de los seudónimos que solo el investigador conocerá.

En este tercer momento, el investigador podrá describir las HpV de los participantes, analizar la pertinencia de los talleres trabajados y comprender cómo los participantes interiorizan dichas HpV en su construcción personal y profesional, de darse cuenta de ser un futuro profesional del campo de la educación.

Es relevante mencionar que el análisis de los relatos no pretende develar verdades o generar planteamientos inamovibles; por el contrario, es un intento de acercamiento a los participantes y de (des)ocultación de su proceso de construcción personal, por ello, la importancia de las narrativas (o relatos) en un proyecto de investigación de orden descriptivo-comprensivo, donde los participantes serán futuros formadores de personas que, posiblemente, requerirán de estas u otras HpV según la cultura, la sociedad y ellos mismos lo demanden.

5.4. Presentación de los resultados a los participantes

Una vez terminado el trabajo, se realizará una exposición general para estudiantes, profesorado, y administrativos de la Facultad de Educación donde se les dará a conocer los resultados de la investigación. Además de se le entregará solo a los estudiantes participantes que lo requieran, una copia de su entrevista, las demás entrevistas realizadas no serán del conocimiento de los otros participantes o de personas externas al proceso de la investigación.

5.5. Consideraciones éticas

Las consideraciones éticas de esta investigación serán acordes a la Resolución N° 008430 de octubre 4 de 1993 del Ministerio de Salud y teniendo como principio fundamental el respeto de la dignidad humana, consignado en el Artículo 5 de dicha resolución que dice:

ARTICULO 5. “En toda investigación en la que el ser humano sea sujeto de estudio, deberá prevalecer el criterio del respeto a su dignidad y la protección de sus derechos y su bienestar.”

Cumpliendo con lo expuesto en la normatividad, exponemos a continuación los criterios con que vamos a desarrollar la investigación de HpV:

- Desde el punto de vista de la ética, el investigador se compromete a guardar la información que los informantes relacionen como de la vigilancia y control de los aspectos individuales que comprometan a un ser humano.
- La participación de los estudiantes siempre será totalmente voluntaria, no habrá posibilidades de hacer planteamientos que indiquen participar de forma obligatoria.
- La devolución del producto de investigación se le entregará a los alumnos y a la institución, conservando siempre la fidelidad a quienes aportaron como participantes del proyecto de investigación.
- Los resultados obtenidos son confidenciales.
- Para el desarrollo de la investigación, se contará con el consentimiento informado (ver anexo) de cada ser humano participante.

6. RESULTADOS ESPERADOS

6.1. Generación de nuevo conocimiento

RESULTADO/PRODUCTO ESPERADO	INDICADOR	BENEFICIARIO
Generar conocimiento en la comunidad académica respecto a la estimulación de las habilidades para la vida tales como el manejo de emociones y la confianza en sí mismo.	Socialización de la experiencia obtenida en el proceso de investigación con los miembros de la comunidad educativa en general.	Participantes, investigador, Universidad de San Buenaventura, comunidad académica
Recomendaciones específicas para los estudiantes que participaron en el proyecto, seguido de las recomendaciones a la institución	Resultados de la investigación.	Investigador, Universidad de San Buenaventura

6.2. Fortalecimiento de la comunidad científica

RESULTADO/PRODUCTO ESPERADO	INDICADOR	BENEFICIARIO
Dar a conocer los resultados que arroja la investigación	Artículo Individual a revista indexada Socialización de las sesiones.	Participantes, estudiantes en general Comunidad científica
Reconocer y aplicar conocimientos adquiridos en el desarrollo del proyecto investigativo	Socialización de talleres	Comunidad en general

6.3. *Apropiación social del conocimiento*

RESULTADO/PRODUCTO ESPERADO	INDICADOR	BENEFICIARIO
Socialización a estudiantes participantes y a directivos de la Facultad de Educación de la Universidad de San Buenaventura.	Actividad de socialización del proyecto.	Participantes del proyecto Comunidad Académica Investigador
Visibilidad del proceso de investigación desarrollado	Publicación del Proyecto en la revista el Ágora de la USB.	Comunidad Académica
Se espera que los estudiantes participantes reconozcan y apliquen los conocimientos del desarrollo del proyecto “Estimulación de las habilidades para la vida”, ubicándose en su comunidad, hogar o grupo de estudio.	Aplicación de talleres vivenciales, cuestionarios y entrevistas en grupos de estudio académico de la Facultad de Educación.	Comunidad Estudiantil de la USB

6.5. IMPACTOS ESPERADOS

Impacto esperado	Plazo (años) después de finalizado el proyecto	Indicador verificable	Supuestos
Reconocimiento de la comunidad académica en la intervención para el	Corto (1 a 4 años)	Inclusión del programa de intervención en cada	Aprobación de la Facultad para aplicación de las



UNIVERSIDAD DE
MANIZALES



Fundación Centro
Internacional de Educación
y Desarrollo Humano
CINDE
Centro Cooperador de UNESCO
Sede de la Red del Grupo Consultivo para América Latina

mejoramiento de su calidad de vida.		Facultad	pruebas.
Generar proyecto social para las instituciones educativas públicas de Bello, donde se intervenga la comunidad académica y se de la alternativa de mejoramiento continuo de la sociedad futura	Largo Plazo (10 años)	Proyecto Social avalado por la Facultad de Educación y la Dirección de Proyección Social de la USB	Aprobación y aval institucional desde la facultad

7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Baquero Torres, M. I., & Rendón Acevedo, J. A. (2011). Desarrollo humano local: la alternatividad para le buen vivir. *Revista Universidad de La Salle*(54), 67-86.
- Botvin, G. (1995). Entrenamiento en habilidades para la vida y prevención del consumo de drogas en adolescentes: consideraciones teóricas y hallazgos empíricos. *Psicología Conductual*, 333-356.
- Bravo, A., Martínez, V., & Osorio, M. (2005). *Instituciones Educativas Libres de Humo. Aprendiendo a cuidar mi vida, la de las y los demás y la del entorno- Por un ambiente libre de humo*. Bogotá: Ministerio de la Protección Social.
- Bravo, H. A., Mantilla, C. L., & Martínez, R. V. (2003). *Habilidades para la vida: una propuesta educativa para convivir mejor*. Bogotá: Líneas Creativas Publicaciones Ltda.
- Cannon, W. B. (1932). *The Wisdon of the Body*. Nueva York: Norton.
- Comas, R., Moreno, G., & Moreno, J. (s.f.). Programa Ulises: Aprendizaje y Desarrollo del Autocontrol Emocional. Recuperado el 25 de 06 de 2010, de Plan Nacional sobre Drogas. Gobierno de España:
http://www.pnsd.msc.es/Categoria2/publica/pdf/Ulises/_monitor.pdf
- Fernández-Abascal, E. G., & Roa, A. (1993). Evaluación psicofisiológica. En F. J. Labrador, J. A. Cruzado, & M. Muñoz, *Manual de técnicas de modificación y terapia de conducta*. Madrid: Pirámide.
- Gamarra, A. (2008). Cuadernos de filosofía. Recuperado el 2013, de Las concepciones del ser humano: <http://cuadernosdefilosofia.wordpress.com/2008/11/09/trabajo-las-concepciones-del-ser-humano/>
- Gómez, L. E., & Suárez, O. L. (2006). Habilidades para la vida. *La crianza humanizada*, 11(85), 2-4.
- Iglesias, J., Loeches, A., & Serrano, J. (1989). Expresión facial y reconocimiento de emociones en lactantes. *Infancia y aprendizaje*, 93-113.

- Connelly Michael F. & Clandinin Jean D. (1995). Relatos de experiencia e investigación narrativa. En *Déjame que te cuente: Ensayos sobre narrativa y educación*. (págs. 9-61). Barcelona: Ed. Laertes, S.A.
- Mantilla, L. (2002). *Habilidades para la vida. Una propuesta educativa para la promoción del desarrollo humano y la prevención de problemas psicosociales*. Colombia: Ministerio de Salud, Fe y Alegría.
- Margulis, M., & Urresti, M. (2008). *La Juventud es más que una palabra*. En *La Juventud es más que una palabra: ensayos sobre cultura y juventud* (págs. 13-30). Buenos Aires: Biblios.
- Monjas Casares, M. I., & González Moreno, B. (2000). *Las habilidades sociales en la Infancia: fundamentación teórica*. En *Las habilidades sociales en el currículo*. (págs. 17-34). Ministerio de Educación, Cultura y Deporte.
- Neef, M. (2006). *Desarrollo a escala humana*. Barcelona: Icaria.
- Nussbaum, M. (2010). *Sin fines de lucro: por qué la democracia necesita de las humanidades*. Buenos Aires: Katz.
- Palmero, F., & Fernández-Abascal, E. G. (1998). *Procesos emocionales*. En F. Palmero, & E. G. Fernández-Abascal, *Emociones y Adaptación*. Barcelona: Ariel.
- Arnaus, R. (1995). *Voces que cuentan y voces que interpretan: Reflexiones entorno a la autoría narrativa en una investigación etnográfica*. En *Déjame que te cuente: Ensayos sobre narrativa y educación*. (págs. 61- 78). Barcelona: Ed. Laertes, S.A
- Sen, A. (2000). *Desarrollo y libertad*. Barcelona: Planeta.
- Souto Kustrín, S. (2007). *Juventud, teoría e historia: la formación de un sujeto social y de un objeto de análisis*. *Historia Actual Online* (13), 171-192.
- Ugalde, F., Morals, D., & Bejarano, J. (2005). *Evaluación de un programa escolar en Costa Rica, basado en habilidades para vivir*. *Adicciones: Revista de Socidrogalcohol*, 71-86.



UNIVERSIDAD DE
MANIZALES



CINDE Fundación Centro
Internacional de Educación
y Desarrollo Humano

Centro Cooperador de UNESCO
Sede de la Red del Grupo Consultivo para América Latina

MAESTRÍA EN EDUCACIÓN Y DESARROLLO HUMANO
CONVENIO UNIVERSIDAD DE MANIZALES Y CINDE

INFORME TÉCNICO

INVESTIGACIÓN

**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 – sede Bello**

Helder Acevedo Franco

ASESOR:

Dr. DAVID ALBERTO LONDOÑO VASQUEZ

SABANETA
2015

Tabla de Contenido

INTRODUCCIÓN	3
CAPÍTULO I. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA	6
1.1. Planteamiento del problema	6
1.2. En el contexto internacional	9
1.3. En el contexto nacional	10
CAPÍTULO II. RUTA CONCEPTUAL	12
2.1. Habilidades para la vida	12
2.2. Manejo de emociones, una dimensión para vivir mejor.....	14
2.3. Confianza en sí mismo, una habilidad para la vida.....	17
CAPÍTULO III. PRESUPUESTOS EPISTEMOLÓGICOS	21
CAPÍTULO IV. METODOLOGÍA	23
4.1. Población.....	23
4.2. Técnicas.....	24
4.3. Consideraciones éticas	27
4.4. Etapas de investigación	27
CAPÍTULO V. ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN	29
CAPÍTULO VI. PRINCIPALES HALLAZGOS Y CONCLUSIONES	30
6.1. Hallazgos en habilidades para la vida.....	33
6.2. Hallazgos en manejo de emociones	38
6.3. Hallazgos en confianza en sí mismo	45
6.4. Conclusiones.....	50
BIBLIOGRAFÍA.....	55
ANEXOS.....	62

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de investigación pretendió reconocer los efectos de la estimulación en el manejo de las emociones y la confianza en sí mismo como habilidades para la vida (HpV), en estudiantes de la licenciatura de la Facultad de Educación de la Universidad de la Universidad San Buenaventura en su sede en el municipio de Bello.

Vale la pena mencionar que las HpV fueron asumidas por parte de la Organización Mundial de la Salud (OMS), dentro de la dimensión de búsqueda de soluciones y autocontrol, con el fin de aportar y promover actividades que generen en los jóvenes estados de bienestar durante su etapa de formación como futuros profesionales.

Importante retomar dentro del trabajo autores que con sus desarrollos, han aportado a la transformación del conocimiento de las HpV tales como Palmero y Fernández Abascal (1998) quienes piden estudiar siempre los comportamientos del ser humano basados en los procesos emocionales, que son los que repercuten de modo sistemático en los procesos cognitivos y lo afectivo en general; es por esto, que se plantean como categorías relevantes e importantes en el desarrollo de este proceso investigativo las HpV con la propuesta de ser trabajadas en jóvenes universitarios, buscando así un mejor desarrollo profesional al terminar sus estudios de nivel superior; asimismo, se articula el proceso de las emociones mediante el manejo de las emociones y la confianza en sí mismo que hace parte del proceso de autoestima, autocuidado y la autoconfianza, estas categorías ubicadas en la dimensión de la búsqueda de soluciones y especialmente del autocontrol, que es una de las áreas importantes dentro de las HpV, donde hacen presencia autores como Lazarus (1984), Satir (1991), Izard (1990) y Mantilla (2002) entre otros.

Con respecto a los antecedentes investigativos, en el que encontramos la adquisición de habilidades para una vida saludable del presente estudio, en diferentes contextos (internacionales y nacionales), se resalta en clave de instituciones educativas la presencia de programas que tienen como eje fundamental el valor de la enseñanza de habilidades psicosociales o HpV desde la promoción de la salud, específicamente, en la prevención del uso de sustancias psicoactivas, tabaquismo, embarazos no deseados en los adolescentes, violencia y enfermedades de transmisión sexual, entre otras.

En la perspectiva teórica de los conceptos abordados en el estudio se resalta principalmente que las HpV son adquiridas por los seres humanos a través del aprendizaje (Michelson, Sugai, Wood y Kazdin, 1983), por tal motivo el proceso de formación educativa juega un papel importante en la transmisión de dichas habilidades, allí el profesor como agente en el proceso formativo toma importancia, por lo que tiene una incidencia en el mismo, pues este debe ser valorado como figura protagónica en el comportamiento de los estudiantes, en compañía de la intencionalidad de programas de las instituciones educativas y sus diferentes actores; por tanto, el diseño e implementación de programas educativos en los que se trabajen las habilidades sociales para la vida, se hace necesario la reflexión sobre los resultados en estas apuestas de formación.

El diseño de la investigación tiene un enfoque cualitativo. Los instrumentos metodológicos utilizados para su realización fueron la narrativa mediante la entrevista, el grupo focal y los talleres, con la intención de describir los conocimientos y efectos que dejan los espacios de reflexión, creados en torno a la estimulación de las HpV, desde el manejo de las emociones y la confianza en sí mismo, en estudiantes que desean ser maestros en su proyecto de vida profesional.

La institución educativa confesional en la que se desarrolló el trabajo de investigación, fue la dependencia de San Buenaventura. Este organismo Bienestar Universitario de la Universidad educativo tiene como principio rector el desarrollo

humano, acorde con los principios de formación integral, calidad de vida y construcción en comunidad, mediante la utilización de procesos, conocimientos, habilidades y actitudes que contribuyan al desarrollo personal del ser humano, es decir, en esta institución se reclama a educadores, empleadores y estudiantes, que las HpV, de una u otra forma, sean abordadas como finalidad educativa dentro del contexto educativo de la formación profesional inicial.

Por consiguiente, a partir de los hallazgos obtenidos, una vez realizados los oportunos análisis, se pretende, determinar posibles acciones para la generación de espacios curriculares y de acciones del programa de Bienestar Institucional, para la formación y estimulación de HpV en el contexto confesional de la Universidad en la que se desarrolló el estudio.

Durante este estudio investigativo desarrollado en la Universidad de San Buenaventura sede Bello, se alcanzan a dar resultados que establecen nuevas formas y procesos de estimulación de las HpV en los jóvenes de hoy, fundamentados en todos los procesos de intervención que se realizaron en las categorías del manejo de emociones y la confianza en sí mismo. Es así, como se ha puesto en práctica la dimensión de búsqueda de soluciones y conflictos que hacen parte de las HpV en general según la OMS, asegurando así mejorar el contexto social de los estudiantes y el sentirse útil y positivo en la comunidad.

CAPÍTULO I. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

1.1. Planteamiento del problema

Actualmente, las sociedades presentan diversidad de transformaciones y desafíos en los niveles educativos, políticos, culturales, religiosos, sociales, emocionales y espirituales entre otros, considerados desde una perspectiva de construcción del proceso del conocimiento y desde un punto de vista democrático, es así como se propone desarrollar competencias de tipo profesional que articulen al sujeto con el contexto social, teniendo en cuenta una integración que aporte a la construcción y desarrollo del ser humano como un individuo bio-psico-social; puesto que, en estos tiempos, las relaciones interpersonales, familiares y laborales acosan las formas de vida; es decir, que todos vivimos en la búsqueda constante del bienestar, desde lo social hasta llegar a lo más profundo del interior del ser humano, hoy los contextos sociales de los infantes y los jóvenes vienen enfrentándose así a los grandes retos de las transformaciones sociales del mundo actual.

Existen estudios científicos e investigaciones donde se dan intervenciones que permiten mejorar constantemente los estados de bienestar (Botvin, 1995) y la calidad de vida de la sociedad y sus individuos, en este contexto se encuentran las HpV (Schwarz y Clore, 1988). Estas son adquiridas por los seres humanos a través del aprendizaje (Michelson et al., 1983), es por esto que es trascendental el proceso de formación de HpV en todas las instituciones educativas de nuestro medio, donde se juega un papel importante la transmisión de dichas habilidades.

En el entorno educativo universitario, quizás no se forma con calidad, claridad, rigurosidad o nivel academicista el manejo de emociones y confianza en sí mismo (HpV que interesan en esta investigación), como factores que también se podrían estar desconociendo por parte de instituciones y docentes. Es allí donde desde la perspectiva del investigador del presente estudio, que el profesor como

agente educativo toma importancia, dado que siendo una figura protagónica en el comportamiento de los estudiantes, podría contribuir con el adecuado acompañamiento de la familia y con una intencionalidad de los programas de las instituciones educativas y sus diferentes actores. Por tanto, sería interesante, entonces, planear y estructurar planes de trabajo donde se dé la intervención con los estudiantes desde la etapa preescolar hasta la parte educativa superior, quizás con ello se contribuya a una educación anclada en lo humano y potenciadora de las disciplinas en que se forman profesionalmente.

Al respecto, Mangrulkar, Whitman y Posner (2001), Mantilla (2002), Alzina (2003), Bravo, Mantilla y Martínez (2003), Gómez y Suárez (2006), Souto (2007), Margulis y Urresti (2008), Choque-Larrauri y Chirinos-Cáceres (2009) y Pérez de la Barrera (2012), dan cuenta del interés de las instituciones educativas por fomentar la formación en HpV, generando así una ruta inicial para el desarrollo de acciones formativas que buscan lograr el bienestar y mantener en altos niveles el mejoramiento del comportamiento, del contexto social o aún más importante, lo que llamamos actualmente mejorar el “tejido social que construimos a diario”.

En esa vía, las habilidades aprendidas (Botvin, 1995) han demostrado la efectividad de las intervenciones que tienen presentes aspectos psicológicos y de tipo social, mostrando capacidad para la prevención y reforzando factores de protección como la confianza en sí mismo, la autoestima, la autonomía y el autocontrol. El programa desarrollado por este autor brinda herramientas a los jóvenes para que les permita desarrollar la capacidad de aprender a reconocer, e identificar las posibles influencias y manipulaciones externas a las que se exponen en su entorno social y personal y, a su vez, contribuyan de una forma positiva en la toma de decisiones.

Sin duda alguna, uno de los principales problemas que hoy se podrían estar enfrentando las instituciones educativas, y más aún las de educación superior, es el flagelo de la droga y sus adicciones, que son todo un complemento para generar recaídas constantes de los jóvenes; esto se da especialmente a nivel de

los estudiantes universitarios, pues según Miller y Gold (1993), en ellos se dan constantes recaídas que tienen asiento en los procesos emocionales y cognitivos, donde se identifican grandes niveles de ansiedad patológica, este es un síntoma donde todos los adictos permanecen en él a diario y lentamente se va pasando de la ansiedad moderada a la ansiedad crónica; afirma que es así como se llega a estados profundos de depresión, convirtiéndose esta en una de las enfermedades más peligrosas en los seres humanos, especialmente en los jóvenes que fácilmente estabilizan ciclos de recaídas que los invita al suicidio y se originan entonces, sentimientos de todo tipo como la culpa, la ira, la tristeza, la hostilidad, la desconfianza, entre otros.

Por otra parte, los problemas familiares a los que se ven expuestos los jóvenes universitarios, que podrían derivar en casos específicos como la violencia intrafamiliar, el acoso sexual de los padres, la vulneración de sus derechos, la intolerancia y la falta de respeto a sus semejantes, podrían estar incidiendo para que ellos obtengan resultados negativos en los comportamientos y conductas como integrantes de determinado núcleo familiar y en determinado contexto de formación o interacción social, es decir, según Mantilla y Martínez (2002), falta un profundo acompañamiento de los responsables de la familia, falta conocer los proyectos de vida de cada uno de los jóvenes que participan de la evolución familiar, falta conocer que existen alternativas de vida y de mejoramiento continuo que originan estilos de vida saludable como las HpV que mejoran la calidad de vida y que establecen relaciones de vida placentera.

Teniendo en cuenta lo expuesto anteriormente, este estudio se presenta por el interés de la Unidad de Bienestar Institucional y sus hallazgos en los procesos de intervención que desarrollan, donde se evidenció a través de observaciones y acciones en las actividades de formación que orientan, reacciones violentas en lo gestual e intimidantes mensajes, específicamente en estudiantes de la Facultad de Educación, a la vez, por la facilidad del investigador acceder a éstos grupos poblacionales, dada su filiación con la citada universidad.

En la realización del estudio, se centraron acciones puntuales para indagar con los jóvenes universitarios que estudian en la Facultad de Educación de la Universidad de San Buenaventura en su sede en Bello, el uso de HpV, que empleaban para controlar las emociones y la confianza en sí mismo, ya que estas dos variables permiten afrontar de una mejor manera el diario vivir a partir de la potenciación misma del ser humano, con la pretensión futura de que estas acciones, sean posibles de realizar en otros contextos o facultades de la universidad.

1.2. En el contexto internacional

Mediante la construcción y búsqueda de la información para el desarrollo de la investigación se encontró en este contexto internacional la aplicación del programa de las HpV en varias instituciones educativas de Norteamérica utilizando métodos que incluían estrategias como los grupos de discusión, demostraciones prácticas en el aula y el entrenamiento en habilidades cognitivo-conductuales (Botvin, 1995). Es así como se logró demostrar que hay cierta efectividad cuando se hace una intervención y una aplicación que llegue al conocimiento de las HpV; logrando un mejoramiento en el individuo en el aspecto psicológico y de tipo social. Las HpV trabajadas en estas instituciones norteamericanas han permitido que los jóvenes estudiantes participantes del programa de HpV se evadan del consumo de drogas, logrando además el reforzamiento de factores que protegen al ser humano como son la autoestima, la confianza en sí mismo, el pensamiento estratégico, el manejo de lo emocional, el manejo del estrés y el autocontrol, los cuales son HpV que deben tenerse en cuenta en los programas educativos.

Estos antecedentes han marcado pautas para que se logre un comienzo en una gran cantidad de países no solo de Norteamérica, sino también de Europa, donde surgen las HpV en el contexto educativo desde el nacimiento, es decir que

la parte familiar interviene en lo educativo de las HpV acompañando así por años la llegada a la escuela del infante, no queriendo decir que esto se da en todos los países Europeos, pero si en los que tienen el desarrollo humano como factor primordial que se da en los seres humanos y no en las cosas según Neff (1994).

Es así como a través de la asistencia y capacitación a los docentes se introdujo el entrenamiento en HpV dentro del programa escolar normal. Este proceso se conoció como acercamiento multidisciplinario. Para desarrollar esta metodología se les pidió a los maestros que mientras impartían sus lecciones, mediante la integración de métodos y temáticas determinadas, trabajaran alternadamente con las HpV. La estrategia también abordó aspectos como el manejo de la ansiedad, la influencia de la publicidad, habilidades de comunicación y habilidades sociales tales como la asertividad.

Una intervención similar es la desarrollada en Costa Rica por Ugalde, Morals y Bejarano (2005) para prevenir el consumo de tabaco y alcohol en los jóvenes de este país. En Perú, Choque-Larrauri y Chirinos-Cáceres (2008) realizaron un proyecto con el objetivo de aportar HpV al desarrollo humano integral de los estudiantes, fortaleciendo acciones de promoción de salud, trabajándose habilidades de autoestima, comunicación, toma de decisiones y asertividad. Las conclusiones manifiestan que un programa educativo de HpV se debe desarrollar durante toda la educación secundaria para que realmente se puedan observar cambios relevantes y se pueda seguir un real proceso de los jóvenes.

1.3. En el contexto nacional

La iniciativa de HpV comenzó a difundirse en Colombia en 1996 (Mantilla, 2002) cuando el Ministerio de Salud realizó una convocatoria para promover HpV en contextos académicos. La Federación Internacional Fe y Alegría construyeron

inicialmente materiales referidos a las habilidades de asertividad, manejo de emociones, sentimientos y manejo de conflictos.

Otra iniciativa similar, que forma parte del proyecto “*Calidad educativa y experiencias significativas en Fe y Alegría*”, financiada por el Banco Interamericano de Desarrollo, describe las experiencias de HpV en las ciudades de Santander, Eje Cafetero, Norte de Santander, Tolima, Cali, Bogotá, Medellín y Bello (Mantilla y Martínez, 2003). Esta propuesta concluye que la escucha, el respeto por los sentimientos, las ideas del otro, la crítica, la autocrítica y el desarrollo del trabajo en equipo, fueron las competencias psicosociales que más se resaltaron por medio del trabajo de HpV, contribuyendo en forma efectiva al desarrollo saludable de los individuos, posibilitándoles el desarrollo de destrezas que les permitan adquirir las aptitudes necesarias para el desarrollo humano integral y diverso y para afrontar en forma efectiva los retos de la vida diaria.

En el municipio de Bello (Antioquia), según Bravo, Martínez y Osorio (2005), se realizaron actividades de HpV en los colegios Fe y Alegría Nueva Generación y Fe y Alegría Josefa Campos. Las actividades que se realizaban eran diversas y se centraban en torno al desarrollo de las habilidades de manejo de sentimientos, manejo de conflictos y ansiedad. Entre los resultados obtenidos se encuentra el afianzamiento de la convivencia pacífica, una disminución de la agresividad, el aumento de la participación de los padres de familia, la disminución del temor de los muchachos por opinar, una mejora de la autoestima, un descubrimiento de las capacidades ocultas y el respeto por la diferencia.

Teniendo en consideración los antecedentes expuestos, el proceso de la investigación se plantea la siguiente pregunta ¿Cuál es el uso de habilidades para la vida como el control de las emociones y la confianza en sí mismo, en su dimensión búsqueda de soluciones y autocontrol, en los estudiantes universitarios de las licenciaturas de la Facultad de Educación de la Universidad de San Buenaventura Medellín? apoyada en indagaciones teóricas y de antecedentes investigativos para dar cuenta del objetivo general de este estudio, el cual se

centra en analizar la pertinencia de la estimulación de HpV como manejo de emociones y confianza en sí mismo, en jóvenes estudiantes de la Facultad de Educación de la Universidad de San Buenaventura - Sede Bello.

Así mismo se pretende abordar como objetivos específicos, identificar los fundamentos conceptuales requeridos para la comprensión de las HpV de manejo de emociones y de confianza en sí mismo; describir las percepciones ante las HpV de manejo de emociones y confianza en sí mismo, en la realidad que les habita como estudiantes; reconocer las concepciones que presentan sobre las HpV de manejo de emociones y confianza en sí mismo; proponer procesos para la estimulación de las HpV de manejo de emociones y confianza en sí mismos, mediante una ruta curricular para el desarrollo académico de las HpV objeto de estudio.

Todo el interés del investigador, surge por las preocupaciones de directivos y profesores, al evidenciar las reacciones intimidantes (verbales y gestuales) durante actividades de la unidad de bienestar institucional orientadas con estudiantes en la facultad de educación de la universidad que posibilitó el presente estudio, es por ello que se piensa, que quizás con procesos educativos en ésta vía, se fortalezca la formación integral de los futuros maestros y en especial, se resalta el trabajo cooperativo de dos unidades directamente involucradas en el bienestar de los estudiantes universitarios en el citado contexto.

CAPÍTULO II. RUTA CONCEPTUAL

El marco conceptual de esta investigación está centrado en la comprensión de los temas relacionados con las HpV, en concreto las relacionadas con el manejo de emociones y confianza en sí mismo, las cuales se orientan en una población en particular, el ser jóvenes universitarios.

2.1. Habilidades para la vida

Hablar hoy de HpV se refiere a todas aquellas acciones o herramientas que permiten el desarrollo de actitudes en la infancia y la adolescencia para disfrutar la vida y lograr un desarrollo físico y mental saludable (Bravo et al., 2003)

Según Mantilla (2002), en el entorno mundial hablar de HpV es centrarse en las herramientas psicosociales que permitirán al ser humano el acceso a estilos de vida saludable (Mantilla, 2002), es por esto que las HpV se pueden considerar como competencias de lo psicosocial que facilitan a las personas confrontarse y enfrentar los retos desafiantes que nos ofrece la cotidianidad; en otras palabras, son aquellas habilidades personales que manifiestan un bienestar y mejoría frente a lo que son la toma de decisiones, el comunicarse de forma asertiva siendo efectivos, el saber enfrentar los conflictos interpersonales y con los demás, la destreza para la solución de situaciones que van en contra de lo ético y moral.

Las HpV no se tratan de recetas de comportamientos sino de competencias que permiten a las personas actuar desde las motivaciones individuales y los órdenes sociales y culturales existentes en comunidad. Se plantea desde otras esferas académicas y teóricas que son una forma de desarrollar un aprendizaje para la vida, lo cual da la oportunidad de generar otras formas cotidianas de vivir en la armonía, en la alegría, en la paz interior (Choque-Larrauri y Chirinos-Cáceres, 2008; Diekstra, 2008; Pérez de la Barrera, 2012; Mangrulkar et al., 2001), es decir, que las HpV se articulan con estilos de vida que son saludables y permiten un mejoramiento de la calidad diaria de la vida.

Para la (OPS, 2001a), las habilidades sociales son una de las categorías entre las cuales se clasifican las HpV. Sin embargo, a pesar de la definición propuesta también por la OMS, esta investigación no abordó las habilidades de tipo social y se centró exclusivamente en las relacionadas con la búsqueda de estrategias empleadas por los estudiantes universitarios, para el autocontrol de

emociones y la confianza en sí mismos, determinando su pertinencia de estimulación mediante programas de formación.

Estas habilidades han sido elementos de estudio que han servido para el desarrollo integral de los seres humanos según la OMS; conceptualmente una habilidad puede estar compuesta por normas y valores y tienen una dependencia frente a lo que es el género, la edad y la condición social, tiene que ver además el país donde se desarrolla cada habilidad, su forma y el espacio donde se construye este aporte a la sociedad humana. Es por esto que las HpV no se deben tomar como niveles de comportamiento simplemente, sino como competencias que se pueden desarrollar, evaluar y mejorar además de manejar en el desarrollo evolutivo de los seres humanos. Botvin (1995), propuso que las HpV son concebidas como aptitudes necesarias para tener un comportamiento positivo, permitiendo enfrentar eficazmente los retos de la vida diaria, entre tanto, Gómez y Suárez (2006), las plasman teniendo en cuenta las metas de desarrollo integral, en resumen, podemos señalar que las HpV son herramientas fundamentales para que niños, jóvenes y adultos se (re)construyan permanentemente.

En este sentido, se propone para esta investigación que las HpV, las habilidades para el control de las emociones y la generación de confianza en sí mismo, sean entendidas como aquellas que permiten que el ser humano se sienta conforme con lo que es, desplegando todo su potencial en la relación con el entorno y el contexto, aspecto fundamental en el desarrollo de todo individuo.

Teniendo en consideración lo expuesto hasta el momento, las HpV, en especial el manejo de emociones y la confianza en sí mismo, se convierten en recursos benéficos para que los jóvenes universitarios, sus instituciones educativas y la sociedad, permiten afirmar la seguridad, apoyar las buenas maneras de relacionarse y expresarse, y ayudar a resolver problemas, siendo partícipes de entornos saludables, puesto que estas maneras y formas de actuar ayudan a concientizar al ser humano no solo de su realidad personal, sino también

de lo que le rodea, puesto que cualquier actividad particular que se realice complacidamente, desemboca en un tipo de bienestar para la sociedad.

2.2. Manejo de emociones, una dimensión para vivir mejor

Hablar de las emociones y los sentimientos del ser humano nos remite a una época de estudio de la parte infantil donde se permite reducir en dos las teorías existenciales para explicar los sentimientos del infante y su evolución emocional que vibra como una dimensión:

Se propone como primera teoría la denominada “teoría de las emociones diferenciales”, teniendo como autores (Izard, 1990). Esta opción teórica defiende la existencia donde el inicio de la vida está basado en algunos sentimientos principales de manera innata. A lo largo del crecimiento del niño o la niña, estos sentimientos se van transformando y diferenciando, de tal manera que el resto de los sentimientos establecidos van siendo ejercidos y progresivas al tercer año de vida. Este enfoque teórico está orientado a los sentimientos inofensivos hacia aspectos equilibrados y organizados.

La segunda teoría es reconocida como “sistemas dinámicos”, que son difundidos por científicos de gran importancia (Fogel, Nwokah, Dedo, Messinger y Matusov, 1992), expresando que los sentimientos no están provocados por transmisiones congénitas proporcionadas, sino por una cadena de elementos congénitas que dan como consecuencia las soluciones interpersonales de un individuo a otro. Por lo tanto los sentimientos dan como resultado la atención del infante con su entorno.

Estos sentimientos se desarrollan en los tres primeros años de vida del infante, es poco probable describir los sentimientos concretos en los primeros momentos de la vida, aunque se sabe que en los últimos meses de gestación los niños demuestran interés, agrados, rabias y alegrías. Luego de su nacimiento

nacen nuevos sentimientos primarios que van apareciendo entre los dos y seis meses como sensaciones de felicidad, entusiasmo, temores y desasosiego; se cree que desde el nacimiento, los infantes desarrollan diferentes intereses hacia diferentes estímulos visuales que van atrayendo su atención al igual que van desapareciendo con la interacción de otros objetos y se recupera cuando van encontrando nuevos estímulos que entran en acción.

Lo que concierne al disgusto, este es provocado por sabores y aromas desagradables (Rosentein y Oster, 1988). Las expresiones sentimentales negativas no se han establecido en los primeros años, ya que no existen características claras, objetivas entre estímulos y expresiones de los sentimientos, de manera que el enojo, el temor, la ira o la angustia entre otras.

La sonrisa es una respuesta expresiva de diferentes estados emocionales de manera positiva, como muestra de alegría y entusiasmo no tiene una respuesta clara, ya que en los primeros momentos de vida del infante se sonríe incluso durante el sueño, a partir de los tres meses la sonrisa tienen un claro valor social, ya que en este momento él bebe ha desarrollado mayor coordinación visual por lo que puede establecer comunicación con los individuos que estén en su entorno.

El temor se puede experimentar con objetos no conocidos, con mucho ruido o la presencia de individuos ajenos a su entorno. Hay autores como (Scarr y Salapatek, 1970), que manifiestan que los bebés muestran temores antes de los siete meses producto de estas respuestas.

Las respuestas más claras fueron las desapariciones de sus padres y ausencias visuales. Durante los dos años y durante su crecimiento aumenta el temor a la oscuridad, los monstruos, despiertan los malos sueños y a los peligros físicos, en la pubertad el temor es igual al del adulto.

La mayoría de los autores opinan que los infantes toman o repiten prematuramente los recuerdos que les genera emociones primarias expresándolo así en el rostro (primordialmente de su tutor mayor), de esta forma demuestran

obtener cierta aprobación intermedia de las manifestaciones de su entorno (Field, Woodson, Greenberg y Cohen, 1982). Un ensayo utilizando “un precipicio óptico fácil” descubrió que el infante de doce meses preparado para sobrepasar no se respaldaba a intentarlo si sus progenitoras del otro lado presentaban manifestaciones de temor, a diferencia de la gran mayoría de los infantes donde las progenitoras expresaban aspectos alegres que se alentaban a atravesar.

Durante el paso de los años, se va conociendo como pronosticar el progreso de las formas de observación sensitivo del pequeño. Tanto los chillidos, como los lamentos o los berrinches serían más constantes en los infantes pequeños que en los más adultos. En la actualidad ya no es tan habitual, pero en las antiguas características de la variabilidad progresivas formaban referencia en períodos de prematura niñez de algunos sentidos dañinos, rupturas, problemáticas, como avance reglamentario, que un nuevo período de tiempo ayudaba a mitigar.

Otras teorías conductistas de Watson (1913) y Skinner (1932) definieron la emoción como una predisposición a actuar de determinada manera. De otra forma, Palmero y Fernández-Abascal (1998) presentan la emoción en su dimensión negativa, describiéndola como un sentimiento de amenaza al equilibrio del organismo.

Importante tener en cuenta que el manejo de las emociones constituye un elemento esencial a la hora de establecer HpV, de esta manera Bravo et al. (2005) mencionan tres aspectos que son fundamentales a la hora de manejar las emociones, y que hacen referencia a articularse: “sentir y sintonizar al ser humano con su propio mundo afectivo”; “aceptar que cada ser humano tiene sus propias emociones”; “expresar las emociones de forma más asertiva”.

En sí, las emociones guardan en su interior silenciosamente esquemas de dificultades que más tarde se convierten en una afectación de la parte sistémica del cuerpo humano, dado que cuando las emociones son negativas afectan al ser humano rápidamente. Es en este momento donde se debe intervenir

positivamente para no desencadenar factores fisiológicos que violenten la calidad de la salud y la vida de los estudiantes y jóvenes en formación.

2.3. Confianza en sí mismo, una habilidad para la vida

La autoconfianza es una habilidad que articula a los seres humanos con el comportamiento. Se plantea, según Satir (1991), que los infantes no llegan con ningún referente de lo que son durante su nacimiento, es por ello que la estructura familiar se convierte en un factor indispensable para la vida del niño, así se asegura su crecimiento, pero se debe tener en cuenta que deberán haber una gran cantidad de vínculos desde lo afectivo, lo gestual, el lenguaje corporal y diálogo que transforme la incapacidad del niño de hacer y saber en evolución o desarrollo que le ayude a creer en ellos mismos; es así como confiar en sí mismo depende de las relaciones interpersonales que tienen los padres de familia con el feto y ser que se desarrolla dentro del proceso de nacimiento.

A pesar de la inestabilidad de impresiones en relación al concepto del carácter en la definición de la transformación del pequeño, así como la carencia de conformidad en concretar sus características y consecuencias (Goldsmith y Alansky, 1987), estudian su importancia como componente particular que consiste en entender la forma de contestación del pequeño ante la motivación del medio. Resulta ser más claro mostrarse de acuerdo en el carácter del pequeño el modo de trabajo: como se procede o como se manifiesta a los hechos. Entonces por tanto uno de los conceptos característicos que más apoyan al conjunto del individuo; Campos, Barret, Lamb, Goldsmith y Stenberg (1983) afirman que el carácter está fundamentado en las mismas organizaciones congénitas que establecen la manifestación de los sentimientos y la autoconfianza.

El patrón del carácter que más se acerca a este prototipo de premisas relacionadas con el racionalismo es el planteado por Buss y Plomin (1975). Este patrón, de explotación, objetivado, estima el carácter dentro de las cualidades de

la identidad que se exteriorizan en la personalidad, modelo también de los vínculos más distinguidos entre las expresiones del carácter y la conmovibilidad. De acuerdo a estos autores el carácter de un niño puede valorarse fundamentalmente analizando sus respuestas emocionales y estimuladas de acuerdo a cuatro valoraciones como: impresionabilidad, cordialidad, dinamismo y exaltación; varios son los elementos que ayudan a la formación del carácter y de una alta autoestima que se articula a un nivel de autoconfianza.

Piers, Harris y Herzberg (2002) plantea argumentos interesantes para aplicar y tener en cuenta, aunque resulta trascendental mencionar que también se forma la baja autoestima con elementos de amor condicionado que a diario encontramos en nuestra comunicación poco efectiva, en las relaciones familiares, en las relaciones laborales y sobretodo con los niños cuando brindamos un mal acompañamiento y nos referimos a ellos con frases como: *“si te va mal en la escuela, nunca más te voy a querer”*, esta afirmación produce grandes sensaciones y emociones negativas que van destruyendo en los más jóvenes la habilidad de la confianza en sí mismo (Campos et al., 1983), es decir, que la autoconfianza también se puede estructurar, la influencia de los padres de familia en la infancia es vital para destruir o construir una verdadera confianza en sí mismo.

Precisamente en el contexto de indagación de la investigación, hoy pareciera que a nivel de los estudiantes universitarios la baja autoestima es convertida en falta de confianza en sí mismo, lo cual como acto cotidiano toma partido de la vida de cada uno de ellos, pero de forma negativa, con lo cual se podrían observar actitudes que van en detrimento de su personalidad.

Otros elementos que desde el lenguaje acaban produciendo respuestas negativas son:

- Repetir siempre el “no”, no lo hagas más, no llegues más a esta hora.

- La inconsistencia en las normas conductuales, el padre da una orden y la madre da la otra contraria, el padre da permiso pero la madre no.
- Las reglas familiares fuertes o muy rígidas, entre otras.

Es así como para el presente estudio, la confianza en sí mismo brota desde el uso del lenguaje asertivo durante todas las etapas y procesos de formación de los seres humanos, pues se deben establecer una gran cantidad de vínculos afectivos mediados por las palabras con sentido y los gestos de acogida o de contacto, para que en la vivencia cotidiana con niños y jóvenes, se posibilite el crecer en medio de la confianza que les ayuda a creer en ellos mismos.

Es trascendental mencionar que la confianza en sí mismo deberá ser trabajada desde la infancia, siempre buscando el crecimiento del ser humano y su adecuada evolución que aporte a su desarrollo y su calidad de vida constantemente, dicha habilidad debe ser siempre controlada, orientada y acompañada por los padres de familia, ya que está ligada a los procesos emocionales y cognitivos del ser humano, además de este acompañamiento deberá cuidarse la evolución del manejo de las emociones, estas no tienen control, son de evolución rápida y sobresaliente, determinan los parámetros de ansiedad de los seres humanos y van articulados a procesos emotivos, mental y fisiológico.

CAPÍTULO III. PRESUPUESTOS EPISTEMOLÓGICOS

Abordamos la investigación desde un enfoque cualitativo con base en una metodología descriptiva que buscó interpretar la información recolectada de diversas fuentes de indagación (grupo focal, taller y entrevistas), para comprender

el pensamiento que presentan hacia las HpV los estudiantes de la Facultad de Educación de la Universidad de San Buenaventura, sede Bello.

Un proceso de investigación desde la óptica de lo cualitativo pretende la comprensión del sentido de lo que otro u otros brindan de una realidad a través de palabras, silencios y acciones, a través de la interpretación y el diálogo, para construir generalizaciones que permitan comprender aspectos comunes a personas, prácticas o fenómenos de la realidad social y cultural (Sandoval, 2002).

El interés de esta investigación, desde Connelly & Clandinin (1995) se centra en lo particular desde la experiencia humana, en especial la experiencia humana vivida, cuyo ámbito de referencia es lo cotidiano, el estudio de los significados, intenciones, motivaciones y expectativas de las acciones humanas, desde la perspectiva de las propias personas que los experimentan, con la intención de describir los contextos y las circunstancias en las que tienen lugar, los fenómenos estudiados; es allí donde los fenómenos cotidianos de la experiencia humana son activos y responsables, ya que es el sujeto quien dispone de una conciencia que le permite mediante la reflexión, hacer nuevas construcciones del mundo que le rodea. Esa reflexión o relato al fenómeno indagado, es decir, la narración será usada como método en la investigación.

Esta investigación también se orienta a describir los conocimientos y efectos que dejan los espacios de reflexión, creados en torno a la estimulación de las HpV, desde el manejo de las emociones y la confianza en sí mismo, utilizando la narrativa mediante la entrevista, los talleres y el grupo focal, para así poder describir, interpretar y alcanzar las conclusiones desde las narraciones aportadas por los sujetos participantes en la investigación.

En este sentido, las narrativas se constituyen como un aspecto fundamental en el análisis discursivo, atribuyéndoles una importancia relevante en la capacidad de descripción de realidades subjetivas. La construcción de narrativas es un adecuado proceso de investigación que indaga en el dualismo epistemológico

basado en la distinción sujeto-objeto y en el realismo ontológico que postula la existencia de una realidad objetiva.

Es por ello que en esta investigación se pretende desarrollar la argumentación, en forma de reflexión dialógica y autoreflexiva, partiendo de nuestras prácticas investigadoras a través del uso de narrativas que generen conocimientos situados y conversaciones compartidas, ofreciéndonos elementos para repensar el conocimiento colectivo sobre las HpV.

En la narrativa podemos interpretar de diferentes maneras, en consonancia con aquellas prácticas psicoanalíticas que buscan una verdad última, primordial, quizás de manera inconsciente, detrás de lo expresado (Cabruja, Iñiguez y Vázquez, 2000). Tal y como subraya Denzin (1994), las historias pueden ser contadas de diferentes maneras y los mismos protagonistas pueden ofrecer múltiples y variadas narraciones para sus historias.

Sin embargo, en esta investigación no se ha querido contar una “historia” previamente filtrada bajo lo que opina el investigador, sino todo lo contrario, se profundiza y se narra fielmente el diálogo que se ha producido para hacer un posterior análisis en pro de que dichos relatos puedan ser tomados en consideración por otros colectivos para futuras investigaciones, evitando la subjetividad.

El enfoque presentado se centró en analizar las narrativas individuales y del grupo focal como escenario de pensamientos y reflexiones colectivas, como prácticas discursivas que construyen, actualizan y mantienen la realidad. Así, a través de la narrativa se pretendió ofrecer un ejemplo para generar conocimiento sobre lo emocional, lo personal o lo que podríamos denominar lo "irracionalmente acientífico" (Cabruja et al., 2000, p. 68). Las prácticas discursivas, las narraciones, no sólo son palabras sino acciones que construyen, actualizan y mantienen la realidad del ser humano. Seguidamente entramos a los aspectos metodológicos del estudio investigativo de HpV.

CAPÍTULO IV. METODOLOGÍA

Durante el desarrollo de esta investigación comprensiva y, especialmente, en este capítulo, se expresan los significados de los lenguajes expresivos que experimentan los seres humanos en referencia a su cotidianidad, en este sentido se emplea una metodología precisa para indagar las estrategias que utilizan los estudiantes de la Facultad de Educación de la Universidad de San Buenaventura - sede Bello en los contextos de lo emocional y su autoconfianza, centrados en la transformación y construcción del nuevo mundo universitario que los rodea.

4.1. De los participantes

Los sujetos participantes con la que se desarrolló el estudio, se componía de estudiantes de primer y segundo semestre de la Facultad de Educación de la Universidad de San Buenaventura, sede Bello, en el semestre 2014-2, en este caso fueron 180 personas. Se invitaron a participar en la investigación a los estudiantes de dichos semestres mediante el envío de un correo electrónico institucional, con el ánimo de poder contar con un número de participantes igual o mayor al 5% del universo, es decir, una representación final de 6 participantes.

Para Sandoval (2002), la población en un momento de acceso a la información resulta difícil para el investigador determinar cuál o cuáles participantes podrían brindar información pertinente para el estudio, por lo cual, se puede acudir a una participación voluntaria donde los escogidos aportan la información que posean.

Es así como los participantes fueron seleccionados en el orden de inscripción, es decir, a partir de la llegada de las manifestaciones de sus

voluntades, los seis primeros interesados, fueron determinantes para indagar sobre la unidad de análisis, la cual se centró en la identificación de HpV de manejo de emociones y confianza en sí mismo, a partir de los relatos obtenidos en las entrevistas en profundidad y en el grupo focal que se realizó con los participantes.

Las personas participantes, pertenecen al primer y segundo semestre de carreras profesionales de la facultad de educación de la Universidad de San Buenaventura, todas ellas, son del sexo femenino y su edad cronológica estaba entre 18 y 20 años.

Partiendo de lo anterior, el proceso buscó comprender la experiencia de cada uno de los sujetos, interpretando desde el espacio vivido (contextualidad), el cuerpo vivido (corporeidad) y las relaciones humanas vividas (relacionabilidad), desde las siguientes técnicas, instrumentos y acciones que se describen a continuación.

4.2. Técnicas e instrumentos

- Entrevista

La entrevista implica contar con un inventario de tópicos culturales, que al iniciar el trabajo de campo se pueda realizar un barrido completo de esas dimensiones al interior del grupo objeto de estudio. Sus roles principales, desde una perspectiva macro, buscan hacer equivalentes las categorías de análisis para facilitar los análisis comparativos, y desde una perspectiva micro, pretende identificar temas culturales de base que faciliten el trabajo de mapeo de situaciones y el inventario de las acciones de los actores (Sandoval, 2002).

En este sentido, se incorporó como técnica de generación de información empleando preguntas abiertas. Para ello, se propusieron cinco preguntas tentativas iniciales, complementadas con otras preguntas que conformaban la

entrevista definitiva (Anexos 1 y 2). Las preguntas empleadas en la entrevista se presentan en el anexo 1. Con esta entrevista se buscaba:

- Información importante para el desarrollo de las categorías emociones y confianza en sí mismo, buscando inquietar al estudiante en aspectos profundos que generaran respuestas inmediatas.
- Que el estudiante tuviera la oportunidad de expresar aspectos de personalidad que tenían que ver con lo emocional.
- Interiorizar al estudiante, entrar en la búsqueda de la confianza en sí mismo, conocer aspectos de personalidad y toma de decisiones.
- Búsqueda interior del crecimiento personal, asociado a la toma de decisiones (confianza en sí mismo), articulada con el tema de autoestima que tiene que ver con el manejo de las emociones.

Cuando se aplicaron las entrevistas se desarrollaron los procesos desde una mirada semiestructurada, según Sandoval (2002), dado que en el interés de la presente investigación se contempló tener una guía pre-planeada para dirigir la interacción, usando predominantemente preguntas abiertas. A través de este tipo de entrevista se tenía algo de control, pero se buscó favorecer la participación activa de los estudiantes entrevistados, favoreciendo ser flexibles al expresar las ideas, sentimientos, actitudes u opiniones a la hora de revelar sus experiencias. Es así como se propendió con su realización por conocer la información en torno a las categorías HpV, como confianza en sí mismo y manejo de emociones, y factores que influyen en el equilibrio del ser humano como miedos, temores, fijaciones y desconfianzas.

- Los talleres sobre HpV, Control de emociones y confianza en sí mismo (THpV)

Los talleres fueron encuentros con los estudiantes en tres momentos para realizar procesos de formación sobre los fundamentos del concepto de HpV,

control de emociones y confianza en sí mismos, a la vez, fueron empleados para develar cómo los estudiantes usaban éstas tres condiciones en sus relaciones personales, familiares y sociales, donde se pretendía recoger la información pertinente para el estudio.

Los talleres siguieron la propuesta de Díaz Barriga & Hernández Rojas (2010), fueron encuentros de trabajo cooperativo que a la vez, aportó información individual, donde la influencia recíproca permite el intercambio de palabras, gestos, imágenes, textos, entre otros elementos, es por ello que durante la realización de los talleres, se daba la oportunidad en tiempo y espacio de compartir reflexiones en torno a los fundamentos teóricos de los temas objeto de estudio y de reflexiones personales, familiares o sociales del uso de los temas indagados.

- El grupo focal (GF)

Cuando se empleó el GF (anexo 3) como alternativa colectiva para que el grupo de participantes narrara sus experiencias alrededor de las HpV, se optó por observar cada uno de los estudiantes participantes, para así generar confianzas mutuas que facilitarían el acceso a la información desde las prácticas cotidianas que se van desarrollando. Es decir, los participantes desde su experiencia personal, su acercamiento a las HpV, la valoración sobre la pertinencia de este tipo de estimulación, de las HpV trabajadas y el impacto de los talleres realizados, recomendaron otras actividades posibles y reconsideraciones a los planteamientos señalados, permitiendo en el estudio resaltar que es vital el antes y el después de los participantes como seres en continua construcción.

Los motivos de interés para realizar esta técnica de investigación radican en que los GF son pertinentes cuando posibilitan el abordaje a fondo de un número reducido de problemas o temas y por la particularidad de los sujetos participantes (Sandoval, 2002), a la vez que su número reducido (seis para esta investigación),

da cierto grado de singularidad por su uso como profundización de los hallazgos y apoyo para el análisis de la información.

Dadas las condiciones y características del presente estudio, el GF toma validez por la coherencia ante el número de estudiantes participantes y como ruta en el análisis para profundizar sobre los tópicos encontrados en HpV, manejo de emociones y confianza en sí mismo, compartiendo las experiencias base para el diseño de estrategias que permitan su estimulación en la cotidianidad que les habita a los estudiantes de la Facultad de Educación de la Universidad de San Buenaventura de Bello.

Una vez recogidas las respuestas de cada uno de los universitarios participantes en el estudio se organizan los resultados obtenidos en un cuadro comparativo en donde se refleja la realización de todo el proyecto, desde la investigación tomada en diferentes bases de datos, teóricos y las entrevistas realizadas a los jóvenes, para así llegar a una ilustración segura y clara del enfoque de los resultados obtenidos y el acercamiento a los objetivos. Teniendo en cuenta todo lo experimentado en el proceso de investigación, se dinamizó el GF con la propia intervención del investigador, quien desde su visión objetiva también aportó con sus vivencias en cuanto a las HpV, el manejo de emociones y la confianza en sí mismo, y se procedió con el análisis de los datos.

4.3. Consideraciones éticas

Las consideraciones éticas de esta investigación fueron acordes a la Resolución N° 008430 de octubre 4 de 1993 del Ministerio de Salud y teniendo como principio fundamental el respeto de la dignidad humana, consignado en el Artículo 5 de dicha resolución, además de hacer seguimiento al consentimiento informado.

4.4. Etapas de la investigación

Considerando la importancia de esta investigación, cabe mencionar que se realizó en 4 etapas o fases que indicaron el camino para llegar a obtener un profundo análisis de la información identificando referencias teóricas y acercamientos pedagógicos que ayudaron a indagar y obtener los hallazgos que se plantean en el próximo capítulo.

- Primera fase: Identificación de referentes teóricos, investigativos y metodológicos preliminares; desde lo teórico, se abordó la comprensión de los conceptos de HpV, habilidades de manejo de emociones y confianza en sí mismo; desde lo investigativo, se abordaron estudios en las temáticas centrales del proceso, para identificar hallazgos, rutas empleadas en trabajo de campo, su organización, análisis y generación de posibles rutas para investigaciones futuras; y desde lo metodológico, el diseño de la investigación a partir del uso de narrativas como una ruta para profundizar y desvelar con mejorados lentes, la realidad que habitaba a los estudiantes de la Facultad de Educación ante su conocimiento, comprensión, dominio y ejecución de habilidades para la vida como el manejo de emociones y confianza en sí mismo.
- Segunda fase: el trabajo de campo se inició con la citación e identificación de estudiantes de la Facultad de Educación en programas de formación profesional en Lengua Castellana, Artística, Preescolar y Educación Física y Deportes, para que compartieran sus comportamientos individuales o colectivos en manejo de emociones y confianza en sí mismo, desde diferentes ámbitos dentro de la Universidad. Luego, se solicitó el acceso a los estudiantes con los directores de programa, para la realización de una entrevista a seis estudiantes de la Facultad de Educación Física de la Universidad San Buenaventura, bajo preguntas orientadoras y preestablecidas que permitieron obtener información sobre el manejo de las

emociones y la confianza en sí mismo, con la finalidad de indagar sobre el conocimiento y desarrollo de las HpV de cada uno de los participantes durante su cotidianidad en la Universidad. Luego, se realizaron talleres experienciales donde se buscó una observación directa de sus actitudes y pensamientos reflexivos sobre manejo de emociones y confianza en sí mismo, la información fue recopilada y almacenada en grabaciones. Finalmente, se realizó un grupo focal para construir y validar las reflexiones sobre diferentes estrategias motivacionales para estimular el desarrollo de las habilidades para la vida de manejo de emociones y confianza de sí mismo.

- Tercera fase: se organizaron y analizaron los hallazgos a partir de las nociones presentes en referentes teóricos, en investigaciones anteriores, en la realidad que habitaba a los participantes del estudio desde las habilidades para la vida de manejo de emociones y confianza en sí mismo, desde la perspectiva de las narraciones de los estudiantes que participaron del estudio.
- Cuarta fase: se realizó el informe final y se presentaron los hallazgos a la institución Universidad de San Buenaventura sede Bello, específicamente, a la Facultad de Educación.

CAPÍTULO V. ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN

Las ciencias sociales se caracterizan por investigar temas humanos que interesan a la sociedad, por tal razón a través del tiempo y, especialmente, en la actualidad, se apoya en la metodología de los relatos de vida para generar nuevo conocimiento científico o propiciar una reflexión o análisis de hechos acontecidos, como es el caso de los estudiantes de la Facultad de Educación de la Universidad de San Buenaventura de Bello.

Es así como las entrevistas (anexo 1) y el grupo focal (anexo 3) arrojó relatos, los cuales fueron grabados con autorización previa de los participantes. Dichos relatos se digitaron con el objetivo de tenerlos a la mano en el proceso de análisis, manteniendo el anonimato y la confidencialidad de los participantes a través de seudónimos que solo el investigador conoce.

Tal como indica Bertaux (1989), la narrativa debe desarrollar teoría que sea validada y creíble, de ahí la importancia de validar la información recogida. Es de rescatar que la importancia de la narrativa radica entonces en que no es solo una metodología es una forma de construir realidad y apropiarse de ella y de sus significados particulares y colectivos, es otra forma de conocimiento (Bruner, 1988).

En este momento, el investigador pudo describir las HpV de los participantes, analizar la pertinencia de los talleres trabajados y comprender cómo los participantes interiorizaron dichas HpV en su construcción personal y profesional.

Es relevante mencionar que el análisis de los relatos no pretendía desvelar verdades o generar planteamientos inamovibles. Por el contrario, se constituyeron en un intento de acercamiento a los participantes y de (des)ocultación de su proceso de construcción personal, por ello, la importancia de las narrativas (o

relatos) en un proyecto de investigación de orden descriptivo-comprensivo, donde los participantes serán futuros formadores de personas que, posiblemente, requerirán de estas u otras HpV según la cultura, la sociedad y ellos mismos lo demanden.

Como factores complementarios en el proceso de la investigación, se contemplaron la socialización de hallazgos y de las consideraciones éticas de la investigación desarrollada.

CAPÍTULO VI. PRINCIPALES HALLAZGOS Y CONCLUSIONES

En los hallazgos se evidencian los componentes generales de la comprensión ante los cuestionamientos o preguntas durante las entrevistas, de qué son las HpV. A partir de allí se dieron narraciones de los entrevistados donde se vislumbraron perspectivas para el manejo de las emociones desde determinantes positivos, y desde el cuidado a tener presente con determinantes negativos, para finalmente comprender la realidad que expresaban los estudiantes participantes de la investigación, ante las acciones y factores que reforzaban o condicionaban la confianza en sí mismos como futuros maestros.

Con respecto a los talleres, allí los participantes expresaron confianza en sí mismos, factores de temor como tener cuidado ante agresiones gestuales o verbales, valorar las crianzas humanizadas, las prácticas afectivas, dado que todas ellas invitan al dominio previo de las emociones ante situaciones cotidianas, entre otros factores que se detallan en cada categoría o temática central del estudio.

El grupo focal permitió puntualizar las perspectivas de los participantes de la investigación, sus narraciones evidenciaron avances en la concepción teórica de las HpV, el manejo de las emociones y la confianza en sí mismos para

enfrentar las acciones cotidianas a las que se ven inmersos como futuros profesionales.

En el desarrollo de los hallazgos, las entrevistas han sido codificadas como: E1, E2, E3, E4, E5 y E6, donde cada una pertenece a uno de los sujetos participantes; los talleres como: T1 (la noción de HpV), T2 (el manejo de emociones) y T3 (confianza en sí mismo). Dado que cada taller tenía una temática diferente. Sin embargo, por lo anterior de las temáticas abordadas, en algunas ocasiones se presentaron relatos que por su génesis debían ubicarse en otro tópico del estudio como los aportes del grupo focal (GF) que posibilitaron la compilación y concreción de determinados factores positivos y de mejora.

El GF es un instrumento reflexivo y de análisis, en el que se expresan los pensamientos y las creencias que le han generado al investigador las opiniones vertidas en los diferentes campos en los que se ha dividido el análisis cualitativo del discurso (Rodríguez, Gil y García, 1996). En todo análisis cualitativo, según Torres (2010), la tarea principal consiste en dar sentido a los datos, reducir las descripciones, explicaciones, justificaciones, notas de campo, etc., que convierten los datos textuales de la investigadora en una especie de descripción sistemática del significado de esos datos.

La generación de conocimiento desde lo narrativo tiene factores que se caracteriza por ser un saber popular, verificado mediante relatos narrativos, expresando historias particulares y discursos sobre las HpV, a partir de conocimientos prácticos, representaciones y significados expresados narrativamente (Bolívar, 2002).

Es así, entonces, que se presentan los resultados en las categorías de HpV, el manejo de emociones, la confianza en sí mismo y elementos o factores

emergentes (para dar continuidad a estudios, líneas de investigación y futuros problemas de investigación).

En el diseño cualitativo del presente estudio, se pone el énfasis “en la construcción o generación inductiva de categorías que permitan aportar una identidad categorial y clasificación a los datos recogidos” (Bolívar, 2002, p.11), es

por ello que los datos se examinaron de acuerdo con los núcleos significativos anteriormente descritos, en marcos de codificación que sirvieron para separar los datos por grupos de categorías similares, para lo cual se empleó un proceso analítico, donde los datos fueron fracturados, conceptualizados, agrupados e integrados en categorías, triangulando en perspectiva de diálogo constructivo entre: el concepto, los hallazgos y las narraciones en campo, sin conservar un orden en cada categoría, solo posibilitando la construcción en sentido de red y diálogo abierto.

Lo anterior implica que el análisis se realizó mediante un proceso recursivo entre los datos y la emergencia de definiciones categoriales, generándose entonces un proceso analítico y reflexivo que produce clasificaciones, organización de los datos de acuerdo con un conjunto especificado y selectivo de dimensiones comunes que giran en torno a las HpV, el manejo de emociones y la confianza en sí mismo como elementos centrales del estudio en jóvenes de la Facultad de Educación de la Universidad de San Buenaventura - Bello, mientras que, a la vez, se dialoga con aportes teóricos de las perspectivas abordadas o que complementan el estudio.

Así, se realiza un análisis paradigmático de los datos narrativos, puesto que siguiendo a Bolívar (2002), en el análisis se procede por medio de tipologías paradigmáticas, taxonomías o categorías, como son las HpV, manejo de emociones y confianza en sí mismo, para desvelar las generalizaciones del grupo

de estudiantes de la Facultad de Educación de Bello, estudiados y que se presentan de forma sincrónica a partir de las categorías propuestas en el estudio y donde las subcategorías se desprenden inductivamente de los datos recolectados.

6.1. Hallazgos en habilidades para la vida

Las HpV según la Fundación Jacobs (2011), se deben fomentar en ambientes positivos, teniendo presente el foco y las finalidades de desarrollo para los jóvenes de hoy, ante lo cual, procesos de seguimiento y de evaluación a todo programa de formación, es una estrategia que contribuye a tener adultos socialmente activos, comprometidos con mejores ambientes de relaciones y siempre prestos a pensar en el otro como acción determinante de la comunicación, la solución de conflictos y demás factores que abordan.

A la vez, dadas las implicaciones que tienen las HpV en diversos momentos de la vida de los estudiantes de la Facultad de Educación de la Universidad de San Buenaventura Bello, es pertinente pensar en los aportes realizados por Bronfenbrenner (1987), en clave a un desarrollo humano ecológico, puesto que las relaciones e influencias directas que puede ejercer el contexto y la institucionalidad para formar a otros en el manejo de emociones y la confianza en sí mismos, son elementos clave de los sistemas en que se ve inmerso el ser humano, y para que él sea el punto central del funcionamiento de todo el macrosistema, el exosistema, el mesosistema y el microsistema, en todas las familias extendidas, dando cuenta de acciones formativas en estas vías.

Bronfenbrenner (1987, p. 23), define el ambiente ecológico como:

“La red de estructuras seriadas y en diferentes niveles, en el que cada subnivel es contenido por uno mayor, entendiendo el desarrollo como los cambios perdurables en el modo que una persona percibe su ambiente y se relaciona con él”.

Pensar en las HpV en clave de acciones, elementos y factores que contribuyen al desarrollo humano en perspectiva ecológica, brindará opciones y posibilidades para que las personas sean alegres. En esta línea se encuentra la perspectiva de las estudiantes, por ejemplo, E1 plantea respecto a las HpV lo siguiente:

“Hasta donde voy se puede decir que he logrado casi la mitad de mis metas en esta etapa, que voy a culminar pues sería la primera meta que me propuse desde que entre a la universidad y todo el tiempo pues con el trabajo con los niños ha sido para mí muy importante”

Se evidenció así su interés en la persona, factor que a continuación se ve fortalecido por lo humano, según expresa E2:

“son cuando, digamos que hay como una parte humana que desde pequeña me han enseñado que siempre se debe dialogar con las personas y practicar como el trabajo digamos de una u otra manera que el trabajo de hablar con alguien es muy importante para llegar a un acuerdo o para poder tener en cuenta los intereses de la otra persona y entenderla”

Son las acciones humanas en las HpV como el dialogar, el trabajar en equipo, consensuar, comprender al otro y entenderlo, las que posibilitan tener una calidad de cohesión civil y social (Fundación Jacobs, 2011), dado que hacen de los encuentros, momentos más cercanos para presenciar la empatía, la solución a conflictos, mejorar las relaciones interpersonales para aceptar a otros, como se expresa a continuación según lo hallado en el GF:

“estas habilidades son la empatía que es la capacidad que las personas tienen para ponerse en el lugar de las otras personas; la solución a conflictos y problemas que es la capacidad que tenemos las personas para dar soluciones a los conflictos que se nos presentan en la vida; las relaciones interpersonales que es una capacidad para interactuar con los otros para aceptarlos a ellos conocerlos y día a día pues entender que no somos las únicas personas pues en este mundo y que debemos de trabajar en grupo para un bien común, también está la relación personal lo que significa conocerse es un aspecto muy importante que le permite a toda persona reconocerse a sí mismo como un ser con muchas capacidades y habilidades que puede aportar mucho según el contexto en el que se desenvuelva”

Además, se puede afirmar en un relato más efectuado en T1, que las HpV:

“son unas estrategias que nos permiten una convivencia amena, armoniosa, que permiten una formación de un ser consiente”

Es así como se comprende, entonces, que para el grupo de estudiantes de la Facultad de Educación de la Universidad de San Buenaventura en Bello, las HpV están delineadas por alcanzar metas, ser más humanos, dialogar, comprender al otro y sus intereses, tener empatía, solucionar conflictos, tener buenas relaciones interpersonales, trabajar en equipo, pensar en el bien común, reconocerse a sí mismo con capacidades y habilidades para tener una sana convivencia, además de ser personas seguras de sí mismas, recuperando la confianza en sí mismo y a su vez la habilidad para sentirse valiosos ante los demás. Sin embargo, se presentan casos donde la formación se hace necesaria para la comprensión de las HpV, dado que una de las integrantes del grupo objeto de estudio, E3 expresa:

“Pues la verdad no conozco sobre las habilidades para la vida”

Ello hace necesario entonces, que las HpV sean formadas, puesto que posibilitan a los jóvenes de hoy, navegar las vicisitudes de la vida cotidiana, contribuyen a que se conviertan en profesionales sanos, responsables y socialmente productivos, son importantes también, para el desarrollo de habilidades y competencias de autoorganización, autonomía y automotivación, como afirma el informe de HpV de la Fundación Jacobs (2011).

Las HpV nacen con vocación de prevenir los problemas sociales de nuestro tiempo: abuso de drogas, problemas de convivencia, comportamiento disocial, sexualidad de riesgo, etc. Fenómenos sociales ante los que han mostrado una considerable eficacia como prueban las diversas evaluaciones realizadas. Pero este modelo ha trascendido este inicial objeto de intervención psicosocial ante situaciones problemáticas, para ocupar un lugar de relieve en la promoción del desarrollo y la inclusión social (Melero, 2010).

Las HpV son, en síntesis, los cimientos sobre los que se construye la competencia psicosocial, entendida. La OMS (2001b) describe las HpV como la habilidad de una persona para enfrentarse exitosamente a las exigencias y

desafíos de la vida diaria. Melero (2010) señala que el enfoque de educación en HpV ha mostrado su eficacia en el abordaje educativo de contenidos que, sin ánimo de exhaustividad, podemos cifrar en los siguientes:

- Desarrollo de la autonomía personal y la inclusión social: en la medida en que el manejo equilibrado de las habilidades favorece procesos de socialización positiva y respetuosa.
- Promoción de comportamientos prosociales: en tanto en cuanto, permiten la construcción de estilos de vida saludables, en el sentido bio-psico-social del término salud. De este modo, la educación en habilidades para la vida favorece procesos de convivencia positiva entre el alumnado, entre éste y el profesorado, etc., haciendo menos probables situaciones de falta de respeto o violencia manifiesta. Al propiciar unas relaciones escolares positivas, favorece la adhesión del alumnado a la institución escolar, contribuyendo a la mejora del rendimiento académico.
- Fomento de la igualdad entre hombres y mujeres; el enfoque de educación en habilidades para la vida favorece la incorporación al quehacer educativo de la perspectiva de género, en la medida en que favorece procesos de empoderamiento femenino y el respeto masculino a la diversidad que nos caracteriza.
- Educación afectivo-sexual: en la medida en que este modelo educativo favorece el desarrollo de un mundo afectivo y relacional positivo, y contribuye a la prevención de comportamientos sexuales de riesgo.

-

- Solución negociada de conflictos de convivencia: cabe destacar la capacidad de este enfoque para mejorar el autocontrol emocional y el ensayo de formas positivas de abordar los conflictos.
- Abuso de drogas: el enfoque educativo ha mostrado su eficacia desde los años 80 en la reducción del consumo de alcohol, tabaco y drogas ilícitas.
- Afrontamiento de situaciones de violencia: la formación en habilidades para la vida ayuda a reconocer y reaccionar asertivamente ante situaciones de amenaza y de violencia expresa como el bullying, el mobbing y otras formas de desprecio al otro.

Tal y como indica Melero (2010) y teniendo en consideración los resultados obtenidos en esta investigación, las HpV son el repertorio de habilidades más importantes para que las personas obtengan un adecuado funcionamiento íntimo y de competencia relacional. Es del equilibrio entre dichas habilidades del que cabe esperar un resultado más favorable en la capacidad de una persona para manejar adecuadamente su vida en las condiciones sociales específicas en las que ésta se desarrolle.

En definitiva, la educación en HpV contribuye a promover la inteligencia social, base de una convivencia positiva. Una persona que conoce y sabe gestionar sus emociones no solo tendrá mejores resultados académicos, sino que estará más preparado para el mundo laboral. Uno de los grandes descubrimientos de las últimas décadas es que se pueden educar las emociones y el comportamiento. En este sentido, es posible desarrollar las HpV mediante programas probados científicamente, es decir, abordar una serie de destrezas en el ámbito social, emocional y ético, que complementan y optimizan las habilidades cognitivas e intelectuales.

6.2. Hallazgos en manejo de emociones

Las competencias emocionales son uno de los ámbitos que integran el concepto de inteligencia emocional, constructo relativamente reciente acuñado por Salovey y Mayer (1990), para referirse a la habilidad de manejar las emociones, de diferenciarlas y de utilizar esta información de forma adaptativa. El interés radica en saber qué hacer con esas emociones que ahora somos capaces de reconocer e identificar. Según Candela, Barberá, Ramos y Sarrió (2002) ¿de qué serviría conocer bien nuestras emociones si no somos capaces de controlarlas? Es aquí donde entran en juego las competencias relacionadas con la autorregulación, la integridad, responsabilidad, apertura, flexibilidad de ideas, innovación y creatividad (Goleman, 1997). Cooper y Sawaf (1997) plantean la "agilidad emocional", como el factor determinante para la capacidad de manejar y regular las emociones. Para estos autores, la "agilidad emocional" sirve para edificar nuestra autenticidad, nuestra credibilidad y nuestra flexibilidad, ampliando nuestro círculo de confianza y nuestra capacidad para escuchar, asumir conflictos y sacar el máximo partido posible del descontento positivo.

El manejo de emociones, según indican Melero (2010) y el informe de HpV de la Fundación Jacobs (2011), se debe asumir mediante posturas activas, responsables, autónomas y de autoorganización para enfrentar la sociedad, por lo cual, se supera el concepto de saber hacer para alcanzar el éxito en contextos nuevos y retadores, es así como anclados al concepto fundante de la emoción, se describen los aportes de los estudiantes anclados a emociones como el amor, en este sentido E1 plantea:

“estaría el amor que siempre está pues presente en todo lo que yo hago, el amor por el estudio, el amor por lo niños, el amor hacia las otras personas”

Los estudiantes, en el marco de lo supuestamente ético y responsable, de manera similar a como lo define el informe de la Fundación Jacobs (2011), realizan una descripción de valores y acciones destacando la amistad, la empatía, la alegría, entre otros, por ejemplo en T2 y los estudiantes E2, E3, E4, E5 y E6 señalan que:

E2: “la amistad pues que es muy importante el compartir con los demás y conocer pues las diferencias de los otros”

E3: “la empatía que es el cómo mostrarse ante los demás y como saber tolerar demás situaciones que se nos presentan he y la felicidad que creo que también está inmersa pues ahí en esa situación”

E4: “La alegría en todo momento yo soy una persona muy alegre que quiero darme a las personas como son he mi principal característica seria estar siempre en contacto con las demás personas conocer las personas y partir de ahí soy muy alegre”

E5: “soy una persona muy sensible, la alegría siempre brota al máximo, por todo me hacen reír..., soy bastante tranquila pues siempre me he sentido bien y trato de hacer las cosas con ganas con pasión..., siempre trato de conversar y llegar a una conclusión como debe ser”

E6: “pero ya actualmente trate de alguna buena manera de demostrarles, pues a ellos que las cosas trascienden y cambian, es volviendo a visitarlos y demostrándoles que no les tengo rencor”

T2: “es aprender a acercarnos cada vez a las personas que tenemos al rededor e ir conociendo cada detalle que manejan en su jerga, en su manera de actuar, en todo lo que culturalmente han absorbido durante su

proceso de formación, pues esto de todas maneras día a día, sirve para aprender a ser más responsables y aprender a trabajar en equipo, de forma individual también, debido a que cuando uno llega a un nuevo lugar debe en los primeros meses aprender a trabajar solo mientras en los primeros meses los demás se acomodan a tu presencia”

Con lo cual se comprenden los factores axiológicos que serían importantes de incluir en procesos de formación en HpV, a saber: el amor, la empatía, la alegría, la sensibilidad, la tranquilidad, la pasión, evitar el rencor, ser responsables, trabajar en equipo, siendo cercanos y pensando antes de actuar ante situaciones adversas, conflictivas, amenazantes o temerarias. Sin embargo, para el manejo de emociones adversas, que al dominarlas son en sí, recursos sociales, personales, cognitivos y de autocontrol, es decir, emocionales, para manejar el estrés, tomar decisiones con conocimiento de causa, comunicarse de forma efectiva, empleando diversos recursos para autogestionar una vida saludable (Fundación Jacobs, 2011; Melero, 2010). Entre las emociones adversas, en T1, T2, GF y los estudiantes E2, E5, E6 se plantea lo siguiente:

E5: “dominar la rabia y todos esos sentimientos que son ajenos a mí, porque la rabia en mí nunca ha estado, obviamente como todos los humanos tenemos encuentros difíciles y situaciones inesperadas”

E6: “un temor que yo tenía muy grande era no poder continuar pues con los estudios porque para mí eso era muy importante porque veo la consecuencia que ha dejado en las otras familias, los otros tíos, los otros

primos, que no han podido continuar con el estudio y por parte de mis padres, pues que mi padre si se pudo graduar pero mi mama nunca pudo terminar los estudios por la parte económica, entonces ese ha sido pues mi gran temor y ante la vida como conocer a alguien y que de pronto no sea la persona que yo esperaba para mi familia y para mí, eso es algo muy difícil que me puede pasar”

GF: “los temores son el tener hijos, el formar una familia, el casarnos con alguien, porque las experiencias que hemos tenido durante la convivencia nos han llevado a pensar que es muy difícil estar compartiendo una misma casa, un mismo sitio o un lugar con una persona de otro sexo, entonces....., por el momento consideramos que no estamos listas para formar una familia, debido a que una no sabe con qué cosas se puede encontrar al momento de estar con esa otra persona en otra situación, pues ya marido y mujer”

T2: “Soy una persona que se guarda mucho las cosas pero también las suelta o las deja fluir cuando me encuentro sola de lo contrario trato como de no demostrarlo mucho”

T1: “el pensar mío era directamente entrar a la universidad pero como era por la parte económica me tocaba estar en la anormal y en ese momento era difícil para mí porque era trabajar y estudiar y era muy duro”

GF: “cuando tengo conflicto con mi familia más que todo es por permisos o de pronto que no les guste digamos una moda, un tipo de música, pues esos han sido como los conflictos que yo he tenido en mi familia....., pues más que todo han sido por cosas mínimas, mis papas hasta el momento están casados porque ellos más que todo, saben cómo tratar estos conflictos y en la parte pues de las relaciones interpersonales, pues creo que no he tenido pues así como conflictos con nadie, si no quiero estar en una relación pues no estoy”

E5: “en ocasiones si veo a una persona que está pasando por un momento difícil y en mi casa también hay una situación difícil pues tengo altibajos emocionales debido a esas situaciones que se presentan”

E6: “Mi estado de ánimo en lo familiar es muy inestable debido a que mi familia es muy distorsionada pues yo siempre he estado con la familia de mi papa y las relaciones se han deteriorado mucho debido a que cada uno a partido pues a un lugar diferente en busca de nuevas oportunidades”

E2: “Por el momento el único miedo que tengo es a la soledad de resto todo tranquilo”

De manera similar a los hallazgos encontrados por Fernández-Berrocal y Extremera (2004) en población española, las estudiantes que presentan unos elevados niveles de manejo emocional muestran mayores niveles de intimidad y afecto hacia sus amigos. De manera similar, las estudiantes con un adecuado manejo emocional son más empáticas y presentan menores niveles de malestar personal.

Sin embargo, a pesar de estos resultados, se hace necesario que para el proceso de formación ante el manejo de emociones, se pueda aplicar su finalidad educativa hacia individuos de forma particular o colectiva y hacia el entorno familiar, institucional o local, de tal forma que se favorezca la salud en todos estos niveles, aplicando conocimientos, habilidades y actitudes para sobreponernos en contextos nuevos, adversos, retadores, contingentes, en sí, para:

- ✓ Aportar de forma constructiva al contexto social utilizando un amplio abanico de herramientas (físicas, tecnológicas, socioculturales).

- ✓ Comprometerse con otros en la construcción de un mundo cada vez más independiente (trabajo en equipo en diversos entornos y con grupos heterogéneos).
- ✓ Asumir la responsabilidad de autogestionar su propia vida (autónoma y éticamente responsable en sociedad y singularidad).
- ✓ Pensar y actuar de forma reflexiva (aprender de la experiencia y de forma crítica).
- ✓ Mantener un adecuado equilibrio entre diversas habilidades (cognitivas, sociales, axiológicas, actitudinales, emocionales).
- ✓ Alcanzar objetivos en la vida (sociales, académicos, personales, económicos, laborales, espirituales, políticos, democráticos, ciudadanos).
- ✓ Que en sí, los jóvenes se adapten a sus contextos, al desarrollo tecnológico, social, académico, entre otros, dominando las tareas que la sociedad considera propias para su edad y demostrando madurez moral, política, ciudadana, como se indica en el informe de la Fundación Jacobs (2011).

Se plantean en las narraciones la necesidad de generar procesos formativos ante emociones adversas, los cuales deben contemplar factores como educar ante la presencia de la rabia, la ira, el temor desde diversas perspectivas, la inseguridad, el bajo control de las reacciones primarias, la inestabilidad económica, la inestabilidad social y familiar, la soledad, que deben ser igualmente incluidas en los procesos de formación como acciones necesarias para adaptarse como jóvenes a los retos de la vida cotidiana.

Resulta trascendental, tal y como señala Fernández-Berrocal y Extremera (2009), que los educadores se arriesguen de forma inteligente en una aventura

colectiva hacia una escuela positiva si queremos una sociedad más feliz, incluyendo contenidos que aborden ésta temática en el currículo de formación profesional de las Escuelas Académico Profesionales de Educación y creando y validando metodologías para el desarrollo de habilidades sociales en la formación profesional (Acevedo, 2008).

Existen evidencias de que las emociones son un predictor significativo de funcionamiento social y personal del individuo (Schutte, et al., 2001; Palmer, Donaldson y Stough, 2002; Salovey y Mayer, 1990). Esta habilidad permite percibir, asimilar, comprender y regular las propias emociones y la de los demás, promoviendo un crecimiento emocional e intelectual (Mayer y Salovey, 1997), ahí radica su especial interés en el ámbito educativo y social.

6.3. Hallazgos en confianza en sí mismo

En el contexto de las HpV y la confianza en sí mismo es determinante como factor de habilidad y competencia ante diversas situaciones cotidianas a las que se enfrentan los jóvenes estudiantes de la Facultad de Educación de la Universidad de San Buenaventura Bello, porque como lo plantea el informe de la Fundación Jacobs (2011), para lograr la confianza en sí mismo, se hace necesario tener la habilidad de tomar decisiones con criterio, resolver conflictos y problemas de manera asertiva y propositiva, pensar de forma creativa y crítica, comunicarse de forma efectiva, autocontrolarse y autoconocerse, manejar el estrés, controlar las emociones fuertes, tener empatía y establecer y mantener adecuadas relaciones sociales.

Factores que son descritos a continuación por las acciones narrativas de los estudiantes partícipes del estudio, como E1 y en el GF y los talleres T2 y T3:

E1: “en lo académico pues gracias a Dios se manejar y se aceptar las dificultades que tengo y tratar de no volver a repetir esas situaciones”

T3: “es una habilidad como el salir en frente al público para hablar o para hacer algo, siempre teniendo como que un perfil muy bajo, pero gracias a dios teniendo la oportunidad de enfrentar esos miedos y poder participar en esas actividades que se realizan institucionalmente en la universidad, consideramos que las actividades que nos llevan pues a todos esos reencuentros, son como ya la confianza para realizar las prácticas, que son el lugar donde se mantiene en constante acción uno, enfrentando diferentes situaciones de la vida que le sirven a uno para muchas cosas, para reflexionar sobre su quehacer sobre el hacer sobre lo que uno sabe y como intercalar eso”

GF: “algunas veces si me da mucho temor porque uno no sabe a qué tipo de respuestas se enfrenta y que están esperando los profesores de uno pero si es importante expresar lo que siente y lo que piensa para así poder saber si estaba equivocado o si en su momento estaba desubicado y no sabía que responder”

GF: “lo más significativo y lo más alegre es que siempre gracias a Dios he podido disfrutar de mi infancia, he tenido muchos amigos debido a que soy muy alegre muy efusiva muy expresiva me gusta reírme de todo me encanta sonreírle a la vida así sea que hayan momentos malos, como ser hija sin papa presente, sonreír y tratar de que eso no me afecte mucho para seguir adelante”

T2: “temor si pero no es impedimento para dar una buena respuesta cuando me preguntan siempre trato de dar las respuestas según los conocimientos que tengo y así no sean las más acertadas y tratar al menos de responderlas y ya con el profesor confrontar si es eso o si estoy errada para mejorar”

Es así como las narraciones plantean que para tener confianza en uno mismo se deben aceptar las dificultades del entorno, que resulta imprescindible para el crecimiento personal de cada uno (Emerson, 2014). Tener autoconfianza permite participar de diferentes actividades institucionales para conocer el contexto, reflexionar permanentemente las acciones realizadas, enfrentar los miedos y diferentes situaciones formativas, tener resiliencia para salir adelante ante situaciones adversas y tener pensamientos saludables, ya que se ha demostrado que existe, entre otros, una asociación entre autoestima y salud mental (Montt y Ulloa, 1996). A la vez, llama la atención la presencia de diversas expresiones que podrían menguar el pensamiento positivo y la confianza en sí mismos, por ejemplo en los talleres T1, T2 y T3 y E6 se expresa lo siguiente:

T1: “desde pequeña siempre me enseñaron como callar frente a las situaciones de la familia, siempre en mi casa el que tenía la razón era el adulto, no el adolescente o el niño, entonces cuando tengo un conflicto siempre trato como de ignorarlo, de hacer como si no pasara, para que no me afecte tanto no lo enfrento”

T2: “las experiencias que han influido negativamente en mi vida han sido el traslado de mi ciudad natal para el departamento de Antioquia, específicamente en el municipio de... donde debía volver a reubicarme tanto en un hogar como en una institución totalmente desconocida y empezar desde ahí a formar y a crear lasos de amistad con personas que tienen una cultura totalmente diferente”

T3: “No creo que sea bueno agredir a otros, porque pues para mí eso no tiene sentido, el hecho que alguien diga una palabra o que la ofenda de manos o que haga algún tipo de violencia, yo pienso que eso va más de la crianza que les han dado por que si usted es capaz de hacer daño a alguien, es capaz de hacérselo a usted mismo entonces yo digo que la

parte afectiva tiene mucho que ver en esa situación y pienso que se debe asumir con total responsabilidad y con una madurez muy grande para uno saber cómo enfrentar los conflictos”

E6: “los conflictos familiares que he tenido como más resaltados han sido un conflicto por parte de la familia de mi padre que al no estar de acuerdo con algunas situaciones, recurrieron a quitarme su apoyo por que inicialmente yo vivía con ellos y ya después, desistieron de eso pero de una manera muy negativa inventando cosas que no tenían ninguna lógica, entonces eso otra vez hizo desestabilizarme y debí buscar otro lugar donde vivir para salir adelante”

Por lo que pensamientos y actitudes adversas como callar ante situaciones familiares, ante las emociones vividas por el cambio de los lugares de nacimiento o por acceder a nuevos espacios, por reaccionar con agresiones verbales o gestuales a otros, develan la importancia de estimular la formación de las HpV, el manejo de emociones y la confianza en sí mismo, como estudiante universitario, pues hoy más que nunca, se necesitan profesionales capaces de adaptarse a los cambios en las sociedades y las organizaciones, capaces de reflexionar críticamente ante las injusticias familiares y sociales, capaces de comunicarse con habilidad afectiva, con asertividad y en uso de varios idiomas, entre otras capacidades, conocimientos, habilidades y actitudes para estar bien, saludable y acorde a las exigencias de los entornos académicos, profesionales y sociales.

Lo emergente da pistas para nuevos procesos de investigación e indagación del contexto en el que se desarrolló el proceso investigativo, se asumen entonces desde principios planteados por Sandoval (2002), quien expone que en la recolección y el análisis de los datos se hacen necesarios la flexibilidad, apertura, sensibilidad estratégica y referencialidad, para permitir emerger lo nuevo, lo no claro en la prescripción de categorías indagadas, es por ello que se

comparten las siguientes posibles rutas a seguir tal y como lo expresan los estudiantes E6, E4, E5 y en el GF:

E6: “Las partes que más me marcaron que fueron pues como de gran alegría para mí fue poder estar en una normal donde empecé con mis estudios como normalista superior y luego de eso me gradué como normalista superior y estoy con la universidad terminando la carrera como profesora de preescolar”

E4: “Por la parte de mi familia siempre me han inculcado buenos valores por la parte de la universidad me han enseñado el respeto por las diferencias de los demás, en la parte personal mis intereses siempre han ido enfocados como al trabajo pues con los niños y el respeto pues por las personas”

E5: “considero importante tener acompañamiento en la formación de HpV, por muchos motivos, en especial, porque uno puede ser independiente pero también necesita de los demás”

GF: “considero que la vida es un espacio es una oportunidad que cada ser tiene para disfrutar y gozarse al máximo cada milímetro que ella le ofrece, también es un espacio para dar más allá de lo que uno tiene para contribuir a una sociedad que día a día es cambiante”

Es así, pues determinante que en los procesos de formación de la confianza en sí mismos:

✓ Se den pautas desde factores (intrapersonales), donde se busqué fomentar el pensamiento crítico: autorreflexión, pensamiento autónomo, flexible y creativo, solución de problemas, toma de decisiones y las habilidades

cognitivas; y fomentar las habilidades sobre el manejo de emociones y autocontrol: autoconocimiento, confianza en sí mismo, autoestima, control de las emociones, manejo del estrés.

✓ Se den pautas desde factores (interpersonales), donde se busqué fomentar las habilidades sociales y morales: responsabilidad social y cooperación; empatía y preocupación por los demás, establecimiento y mantenimiento de relaciones, respeto y aprecio por los demás; y fomentar las habilidades sobre adecuados procesos de comunicación: expresión adecuada de los pensamientos, emociones, motivos y valores, asertividad o autoafirmación, como son los planteamientos expuestos en el informe de la Fundación Jacobs (2011).

Sin duda alguna, alguien que no confía en sí mismo, difícilmente se gana la confianza de los que le rodean. La autoconfianza se transmite a través del tono de voz, del lenguaje corporal y de lo que se dice. Si definimos algunas de las características más significativas de esta variable, podemos decir, según lo apuntado por los estudiantes y lo aportado en la literatura consultada que aquellas personas que tienen confianza en sí mismas son más atrevidas y no tienen miedo a arriesgarse para conseguir algo, son realistas pero nunca fatalistas, no miran hacia atrás recordando malos momentos, no les importa lo que los demás piensen de ellos y luchan por conseguir sus metas a pesar de que parezcan inalcanzables, no se rinden y buscan caminos alternativos cuando se encuentran con problemas, poseen la capacidad de sobreponerse a los periodos de dolor emocional (resiliencia), consideran que los problemas no son un impedimento sino un nuevo reto para hacerse más fuertes, confían en sus habilidades y aceptan los cumplidos sin olvidar que han luchado para lograr su objetivo.

Teniendo en consideración estos antecedentes, el desarrollo de un trabajo en confianza en sí mismo se presenta como uno de los más importantes para obtener unas adecuadas HpV, en especial en aquellas personas que se

infravaloran o que presentan algún tipo de problema psicosocial relacionado con la autoconfianza, variable íntimamente relacionada con la autoestima y la autoeficacia.

6.4. Conclusiones

El escenarios de formación profesional en el campo de la educación como es el caso de la universidad confesional que ha posibilitado éste estudio, brinda a los estudiantes en formación y a la sociedad, importantes espacios y escenarios para dar continuidad a estudios relacionados con las HpV, y cómo su presencia en este ámbito determina condiciones favorables o no a la función social de ser maestro.

A la vez, resulta interesante el planteamiento de que a pesar de ser un escenario donde se fomenta la autonomía, como sucede en la universidad, se resalte la pertinencia de desarrollar procesos formativos en HpV bajo el acompañamiento institucional, como es caso de la participación de la Facultad de Educación y la Unidad de Bienestar Institucional.

La investigación desarrollada ha generado un impacto en las personas participantes, dado que los estudiantes recibieron de forma inmediata procesos de formación sobre HpV por el investigador que participó del estudio y han conocido factores positivos desde las narraciones sobre el conocimiento de las HpV en control de emociones y confianza en sí mismo; lo cual abre la necesidad de contar con procesos de formación en esta vía, que den cuenta de la calidad requerida para un adecuado ambiente de aprendizaje e interacción, pues desde las intervenciones en las entrevistas, los talleres y el grupo focal, fue determinante el interés de los sujetos indagados, para que dichos elementos desarrollados fuesen parte de sus procesos de formación profesional como futuros maestros.

Los estudiantes partícipes de los talleres expresaron en la perspectiva de verbalizaciones sobre la confianza en sí mismos, factores de temor como tener cuidado ante agresiones gestuales o verbales, valorar las crianzas humanizadas, las prácticas afectivas, dado que todas ellas invitan al dominio previo de las emociones ante situaciones cotidianas, entre otros factores que se detallan en cada categoría o temática central del estudio y más adelante.

El grupo focal posibilitó puntualizar las perspectivas de los estudiantes partícipes de la investigación, sus narraciones evidenciaron avances en la concepción teórica de las HpV, el manejo de las emociones y la confianza en sí mismos para enfrentar las acciones cotidianas a las que se ven inmersos como futuros profesionales.

Los resultados que se desprenden de los procesos de intervención realizados, permiten desarrollar nuevos y mejorados procesos de estimulación a la formación en torno a las HpV, el manejo de emociones y la confianza en sí mismos, de los estudiantes de la Universidad de San Buenaventura Bello, desde una perspectiva ética, crítica y social, que los fundamente hacia la puesta en práctica de habilidades de autoorganización para enfrentar los cambios repentinos y dinámicos de la sociedad actual y su contexto.

Sin lugar a dudas el trabajo investigativo desarrollado sobre HpV ha posibilitado el mejoramiento de la capacidad de los estudiantes para tomar decisiones sobre cómo vivir una vida más sana y feliz, aceptando su condición, las situaciones que les rodean y cómo son capaces de reaccionar ante diversos estímulos de forma más inteligente y racional, dado que las reflexiones y las temáticas conceptuales que orientan el estudio, así lo han develado.

Aceptar una situación personal, un contexto determinado o una acción permite a los sujetos a nivel psicológico a intervenir sobre los determinantes de la salud, desviando el estrés y aumentando su nivel de bienestar. Este hecho resulta determinante para participar de manera activa en la construcción de sociedades

más justas, solidarias y equitativas, empezando desde el sistema educativo y los estamentos universitarios, en especial en nuestro caso, ya que estamos hablando de los futuros formadores y sobre los que recaerá en un futuro la responsabilidad de formar nuevas y mejores personas.

Por otro lado, gracias a esta experiencia, los estudiantes universitarios que han participado consideran expusieron en sus relatos que, con el trabajo desarrollado durante las diferentes sesiones de talleres y grupo focal, en este momento son más capaces de tomar una buena decisión ante determinadas situaciones, siendo más reflexivos y racionales para analizar sus situacionales, plantearse alternativas de solución, elegir la alternativa más adecuada y evaluar los resultados, elementos que se encuentran en total articulación a los elementos teóricos abordados por el estudio.

Es necesario destacar que los participantes en este estudio han sido conscientes de qué actitudes son necesarias para tener un comportamiento adecuado y positivo, averiguando en sí mismos, la forma más eficaz para afrontar un problema o una situación estresante, permitiéndoles así a enfrentarse eficazmente a los retos y desafíos de la vida diaria y de la sociedad actual, es decir, manejando sus emociones. De esta manera, se ha conseguido aquello que nos propusimos, contribuir en la formación de personas más responsables con sus actos, hacer respetar nuestros derechos y a la vez respetar a los demás.

Se puede destacar también y analizando las diferentes HpV desarrolladas en los talleres y grupo focal, que se sienten más competentes, racionales, seguros e intervienen con un mayor dominio de sus actos y formas de expresarse en su comunidad de formación profesional.

Expresaron que gracias a su participación en la investigación han sido capaces de conocerse mejor a sí mismos, es decir, valoran su carácter, fortalezas, debilidades, etc., desarrollando un mayor conocimiento personal, lo que les permite una mayor y mejor comunicación.

En este sentido, los alumnos destacan que han mejorado en el control de

sus emociones y de sus sentimientos, y además en la comprensión de los sentimientos y situaciones de los demás, siendo conscientes de cómo influye su comportamiento sobre las personas que les rodean.

Este hecho tiene que ver con la comunicación efectiva, su capacidad de expresarse, tanto verbal como corporal, en momentos de angustia o necesidad.

Por otro lado, la toma de decisiones, como habilidad para manejar cualquier tipo de situación, ha sido una de las beneficiadas en este estudio, pudiendo tener consecuencias directas sobre la salud y el bienestar personal. Este dato viene vinculado directamente con la solución de problemas y conflictos, permitiendo enfrentarse a los estudiantes de manera constructiva con los problemas propios de la vida, manejando de manera más efectiva las tensiones y el estrés de manera objetiva, reconociendo y evaluando aquellos factores que influyen en nuestras decisiones, actitudes y comportamientos.

En resumen, gracias al proceso de intervención realizado, los estudiantes han percibido una mejora considerable en su forma de actuar y de enfrentarse a situaciones de la vida, no siempre positivas, analizándolas desde un punto de vista que no genere problemas de salud mental y física.

Teniendo en cuenta los resultados obtenidos, se espera que los hallazgos en torno a HpV, el manejo de emociones y la confianza en sí mismos, permitan la creación de un programa curricular complementario en las licenciaturas de la Facultad de Educación, que pueda ser implementado en otras facultades o por el programa de Bienestar Institucional en toda la Universidad.

Se puede concluir que con esta investigación no solo se promueve el desarrollo de HpV, sino que también se le permite a los jóvenes ser capaces de tener criterios firmes, sólidos, perspectivas diferentes, autonomía, evolución e ir descubriendo las destrezas que les ayudan a mejorar sus relaciones sociales y personales, en una sociedad en continuo cambio y cargada de manipulaciones e influencias en uno u otro sentido.

En definitiva, las HpV han mostrado su eficacia para posibilitar el pensar en un programa de intervención, para que sean consideradas como parte primordial de los cimientos formativos e identitarios de los estudiantes de formación profesional en la facultad de educación de la Universidad de San Buenaventura Medellín y en especial, se podría con ello estar aportando sobre las condiciones de mejoramiento ante las crisis actuales de las sociedades y quizás así se contribuya en gran medida a la atención y bienestar de las generaciones futuras.

En el ámbito de la visibilidad de la investigación, el proceso desarrollado ha permitido proponer dos artículos para revistas indexadas (están pendientes de publicación) en el campo de la educación, que pueden ser empleados para contribuir en acciones de formación para grupos poblacionales como estudiantes universitarios en escenarios como la Universidad de San Buenaventura Medellín y la comunidad científica que a futuro acceda a la producción científica emanada del presente estudio.

Bibliografía

- Acevedo, L. M. (2008). La conducta asertiva y el manejo de emociones y sentimientos en la formación universitaria de docentes. *Investigación educativa*, 12(22), 127-139.
- Alzina, R. B. (2003). Educación Emocional y Competencias. *Revista de Investigación Educativa*, 21(1), 7-43.
- Bertaux, D. (1989). Los relatos de vida en el análisis social. En J. Acebes (Comp.) *Historia oral. Parte II: Los conceptos, los métodos* (pp. 136-148). México: Instituto Muro-UAM.
- Bolívar, A. (2002). Epistemología de la investigación biográfica-narrativa en educación. *Revista electrónica de investigación educativa*, 4(1), 2-26.
- Botvin, G. (1995). Entrenamiento en habilidades para la vida y prevención del consumo de drogas en adolescentes: consideraciones teóricas y hallazgos empíricos. *Psicología Conductual*, (3)3, 333-356.
- Bravo, H. A., Mantilla, C. L., & Martínez, R. V. (2003). *Habilidades para la vida: una propuesta educativa para convivir mejor*. Bogotá: Líneas Creativas Publicaciones Ltda.
- Bravo, A., Martínez, V., & Osorio, M. (2005). *Instituciones Educativas Libres de Humo. Aprendiendo a cuidar mi vida, la de las y los demás y la del entorno- Por un ambiente libre de humo*. Bogotá: Ministerio de la Protección Social.
- Bronfenbrenner, U. (1987). *La ecología del desarrollo humano: experimentos en entornos naturales y diseñados*. Barcelona: Ediciones Paidós.
- Bruner, J., (1988). *Desarrollo cognitivo y educación*, Madrid: Ediciones Morata.
- Buss, A. H., & Plomin, R. (1975). *A temperament theory of personality development*. New York: John Wiley.
- Cabruja, T., Iñiguez, L. y Vázquez, F. (2000). Como construimos el mundo: relativismo, espacios de relación y narratividad. *Análisi. Quaderns de comunicació i cultura*, 25, 61-94.

- Cacioppo, J. T., & Klein, D. J. (1993). The psychophysiology of emotions. En M. Lewis, & J. M. Haviland, *Handbook of emotions* (pp. 119-142). Nueva York: Guilford Press.
- Campos, J. J., Barret, K. C., Lamb, M. E., Goldsmith, H. H., & Stenberg, C. (1983). Socioemotional development. En M. M. Haith, & J. J. Campos, *Handbook of Child Psychology, Vol. 2 Infancy and developmental psychobiology* (pp. 783-916). Nueva York: Wiley.
- Candela, C., Barberá, E., Ramos, A. y Sarrió, M. (2002). Inteligencia emocional y la variable género. *Revista electrónica de Motivación y Emoción*, 5(10).
- Cannon, W. B. (1932). *The Wisdom of the Body*. Nueva York: Norton.
- Choque-Larrauri, R., & Chirinos-Cáceres, J. (2008). *Eficacia del programa de habilidades para la vida en adolescentes escolares de Huancavelica*. Lima, Perú: Universidad Nacional Mayor de San Marcos.
- Comas, R., Moreno, G., & Moreno, J. (s.f.). *Programa Ulises: Aprendizaje y Desarrollo del Autocontrol Emocional*. Recuperado el 25 de 06 de 2010, de Plan Nacional sobre Drogas. Gobierno de España: http://www.pnsd.msc.es/Categoria2/publica/pdf/Ulises/_monitor.pdf
- Cooper, R.K. y Sawaf, A. (1997). *Estrategia emocional para ejecutivos*. Barcelona: Martínez Roca.
- Cristobal, P. (1996). *Controlar las emociones*. Madrid: Temas de hoy.
- Diaz Barriga, F. & Hernández Rojas, G. (2010). Estrategias docentes para un aprendizaje significativo. México: Mc Graw Hill.
- Denzin, N. K. (1994). The art and politics of interpretation. En N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (Eds.), *Handbook of qualitative research* (pp. 500-515). Sage: Thousand Oaks.
- Diekstra, R.F.W. (2008). Evaluación de los programas escolares universales de educación emocional y social y de habilidades para la vida. En V.V.A.A., *Educación Emocional y Social. Análisis Internacional*. Informe Fundación Marcelino Botín. Disponible en <http://educacion.fundacionmbotin.org>.

- Ekman, P., & Friesen, W. V. (1978). *Facial Action Coding System (FACS): A Technique for the measurement of facial action*. Palo Alto: Consulting Psychologist Press.
- Emerson, R. W. (2014). *La confianza en sí mismo*. Francia: F. V. editions.
- Feldman, R. (1998). *Psicología con aplicaciones a los países de habla hispana*. Bogotá: McGraw Hill/Interamericana Editores.
- Fernández Abascal, E. G. (1997). Estilos y estrategias de afrontamiento. En E. G. Fernández Abascal, F. Palmero, M. Chóliz, & F. Martínez, *Cuaderno de prácticas de motivación y emoción* (pp. 189-206). Madrid: Pirámide.
- Fernández-Abascal, E. G., & Roa, A. (1993). Evaluación psicofisiológica. En F. J. Labrador, J. A. Cruzado, & M. Muñoz, *Manual de técnicas de modificación y terapia de conducta* (pp. 181-225). Madrid: Pirámide.
- Fernández-Berrocal, P. y Extremera, N. (2004). Inteligencia emocional, calidad de las relaciones interpersonales y empatía en estudiantes. *Clínica y salud*, 15(2), 117-137.
- Field, T. M., Woodson, R., Greenberg, R., & Cohen, D. (1982). Discrimination and imitation of facial expressions by neonates. *Science*, 218, 179-182.
- Fogel, A., Nwokah, E., Dedo, J. Y., Messinger, D., Dikson, K. L., Matusov, E. H., & Holt, S. A. (1992). Social Process theory of emotion: a dynamic systems approach. *Social Development*, 1(2), 122-142.
- Goldsmith, H. H., & Alansky, J. A. (1987). Maternal and infant temperamental predictors of attachment: a meta-analytic review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 55, 805-816.
- Goleman, D. (1997). *La práctica de la inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- Gómez, L. E., & Suárez, O. L. (2006). Habilidades para la vida. *La crianza humanizada*, 11(85), 2-4.
- Gómez-Vela, M., & Sabeih, E. (2003). *Calidad de vida. Evolución del concepto y su influencia en la investigación y la práctica*. Salamanca: Instituto Universitario de Integración en la Comunidad, Facultad de Psicología, Universidad de Salamanca.
- Iglesias, J., Loeches, A., & Serrano, J. (1989). Expresión facial y reconocimiento de emociones en lactantes. *Infancia y aprendizaje*, 48, 93-113.

- Izard, C. E. (1990). *Emotion cognition relationship and human development*. Cambridge: University Press.
- Jacobs Foundation. (2011). *Seguimiento y evaluación de las habilidades para la vida orientadas al desarrollo de la juventud. Volumen 1: Directrices*. Zurich: Jacobs Foundation.
- Latorre, J. (SF de SF de 2007). *Marco de referencia conceptual: Habilidades para la vida (HpV), Fe y Alegría*. Recuperado el 10 de Noviembre de 2012, de La Aventura de la Vida: http://laaventuradelavida.net/es/doc_lav/documentos/habilidades/Habilidades%20para%20la%20vida.%20Marco%20conceptual.pdf
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. Nueva York: Springer.
- Londoño, N. H., Henao López, G. C., Puerta, I. C., Posada, S. , Arango, D., & Aguirre Acevedo, D. C. (2006). Propiedades psicométricas y validación de la escala de estrategias de coping modificada (EEC-M) en una muestra colombiana. *Universitas Psychologica*, 5(2), 327-349.
- Luna, M. (2004). *La comprensión lectora y el rendimiento académico de los alumnos de la especialidad de lengua y literatura de la universidad José Faustino Sánchez Carrión de Huánuco*.
- Mangrulkar, L., Whitman, C. V., & Posner, M. (2001). *Enfoque de habilidades para la vida para un desarrollo saludable de niños y adolescentes*. Washington: Organización Panamericana de Salud.
- Mantilla, L. (2002). *Habilidades para la vida. Una propuesta educativa para la promoción del desarrollo humano y la prevención de problemas psicosociales*. Colombia: Ministerio de Salud, Fe y Alegría.
- Margulis, M., y Urresti, M. (2008). *La Juventud es más que una palabra*. En M. Margulis (Ed.), *La Juventud es más que una palabra: ensayos sobre cultura y juventud* (pp. 13-30). Buenos Aires: Biblios.
- Mayer, J. D. y Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? En P. Salovey y D. Sluyter (Eds). *Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators* (pp. 3-31). New York: Basic Books.

- McEwen, B. S., & Gazzaniga, M. S. (1995). Stressfull experience, brain and emotions: Developmental, genetic, and hormonal influences. En M. S. Gazzaniga (Ed.), *The cognitive neurosciences*, (pp. 1117-1136), Cambridge: MIT..
- Melero, J. C. (2010). Habilidades para la vida: un modelo para educar con sentido. *II Seminario de la Red Aragonesa de Escuelas Promotoras de Salud*. Bilbao: EDEX.
- Michelson, L., Sugai, D. P., Wood, R. P. y Kazdin, A. E. (1983). *Social skills assesment and training with children*. Barcelona: Martínez Roca.
- Miller, N. & Gold, M. (1993). *Alcohol*. Barcelona: Citran.
- Montt, M. E. y Ulloa, F. (1996). Autoestima y salud mental en los adolescentes. *Salud mental* 19(3), 30-35.
- Neef, M. (2006). *Desarrollo a escala humana*. Barcelona: Icaria.
- Nolen-Hoeksema, S., Girgus, J. S., & Seligman, M. (1996). Predictions and consequences of childhood depressive sympton: A 5-year longitudinal study. *Journal of Abnormal Psychology*, 101, 405-422.
- Nussbaum, M. (2010). *Sin fines de lucro: por qué la democracia necesita de las humanidades*. Buenos Aires: Katz.
- Organización Panamericana de la Salud (2001a). *Por una juventud sin tabaco: adquisición de habilidades para una vida saludable*. Washington, D. C.: OPS.
- Organización Panamericana de la Salud (2001b). *Enfoque de habilidades para la vida para un desarrollo saludable de niños y adolescentes*. Washington, D. C.: OPS.
- Palmer, B., Donaldson, C., y Stough, C. (2002). Emotional intelligence and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 33, 1091-1100.
- Palmero, F., & Fernández-Abascal, E. G. (1998). Procesos emocionales. En F. Palmero, & E. G. Fernández-Abascal, *Emociones y Adaptación*. Barcelona: Ariel.
- Pérez de la Barrera, C. (2012). Habilidades para la vida y consumo de drogas en adolescentes escolarizados mexicanos. *Revista Adicciones*. 24(2), 153-160.

- Piers, E. V., Harris, D. B., & Herzberg, D. S. (2002). Piers-Harris Children's Self Concept Scale-Second edition., Los Angeles: Western Psychological Services.
- Rodríguez, G., Gil, J. y García, E. (1996). *Metodología de la investigación cualitativa*. Málaga: Aljibe.
- Rosentein, D. & Oster, H. (1988). Differential facial responses to four basic tastes in newborns. *Child Development* 59, 1555-1568.
- Salovey, P. y Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, cognition and personality*, 9, 185-211.
- Sandoval, C. (2002). *Investigación cualitativa*. Colombia: Ministerio de Educación.
- Satir, V. (1991). *Relaciones Humanas en el nucleo familiar*. México D. F.: Pax.
- Scarr, S. & Salapatek P. (1970). Patterns of fear development during infancy. *Merrill-Palmer Quarterly*, 16, 53-90
- Schutte, N. S., Malouff, J., Bobik, C., Coston, T., Greeson, C., Jedlicka, C., & Wendorf, G. (2001). Emotional intelligence and interpersonal relations. *Journal of Social Psychology*, 141, 523-536.
- Schwarz, N., & Clore, G. L. (1988). How do I feel about it? Informative functions of affective states. En K. Fiedler & J. Forgas (Eds.), *Affect, cognition, and social behavior* (pp. 44- 62). Toronto: Hogrefe International..
- Sherer, K. R. (1993). Studying the emotion-antecedent appraisal proces: An expert system approach. *Cognition and Emotion*, 7, 325-355.
- Skinner (1932). Drive and reflex strength. *Journal of General Psychology*, 6, 22-37.
- Souto, S. (2007). Juventud, teoría e historia: la formación de un sujeto social y de un objeto de análisis. *Historia Actual Online*, 13, 171-192.
- Torres, B. (2010). Estrategias y Técnicas para Educar en Valores en Educación Secundaria. *Andalucía educativa*, 55, 262-267.
- Ugalde, F., Morales, D., & Bejarano, J. (2005). Evaluación de un programa escolar en Costa Rica, basado en habilidades para vivir. *Adicciones: Revista de Socidrogalcohol*, 17(1), 71-86.



UNIVERSIDAD DE
MANIZALES



CINDE Fundación Centro
Internacional de Educación
y Desarrollo Humano
Centro Cooperador de UNESCO
Sede de la Red del Grupo Consultivo para América Latina

Watson, J. B. (1913). Psychology as the behaviorist views it. *Psychological Review*, 20, 158-177.

ANEXO 1

Modelo de Entrevista

Para ellas, se propondrán cinco preguntas tentativas las cuales pueden ir complementándose a través del desarrollo de la entrevista. Estas preguntas son:

1. ¿Qué temores, miedos, fijaciones y experiencias negativas persiguen tu vida?
¿De qué forma has enfrentado esto?

Esta pregunta aportará información importante para el desarrollo de las categorías emociones y confianza en sí mismo, busca inquietar al estudiante en aspectos profundos que generan respuestas inmediatas.

2. ¿Cómo describes tu estado de ánimo en lo académico, en lo social, en lo familiar, en los momentos de alegría y de tristeza?

El estudiante tendrá la oportunidad de expresar aspectos de personalidad que tienen que ver con lo emocional.

3. ¿Cuando tienes dificultades, conflictos con tus padres, profesores, novio(a), familia, piensas que es necesario agredir físicamente o de palabra, piensas en suicidio, en drogarte u otras acciones, piensas como salir ligeramente de ese sentir o buscas ayuda?

Se busca interiorizar al estudiante, entrar en la búsqueda de la confianza en sí mismo, conocer aspectos de personalidad y toma de decisiones.

4. ¿Según tus vivencias, experiencias de vida positiva, negativa, conflictos, alegrías, tristezas, logros adquiridos, metas alcanzadas... crees en lo que haces así se pierda en el instante?

Se entra en la búsqueda interior del crecimiento personal, asociado a la toma de decisiones (confianza en si mismo), articulada con el tema de autoestima que tiene que ver con el manejo de las emociones.

5. ¿Sientes temor al responder una pregunta difícil de tus profesores frente a un grupo de estudio, te sientes aislado(a)? ¿te comprometes con logros que te pueden llevar al éxito?

Busca conocer información de las categorías confianza en sí mismo y manejo de emociones, así como factores que influyen en el equilibrio del ser humano como miedos, temores, fijaciones, desconfianzas.

ANEXO 2

Grupo Focal

Objetivo:

Reconocer las concepciones de los estudiantes de la facultad en torno a las habilidades para la vida.

PREGUNTA # 1

1. Definiremos en grupo los elementos que conforman las habilidades para la vida.

.....

.....

.....

.....

PREGUNTA # 2

2. Definiremos los elementos en el manejo de las emociones.

.....

.....

.....

.....

PREGUNTA # 3

3. Definiremos el manejo de la confianza en sí mismo

.....

.....

.....

.....

ANEXO 3

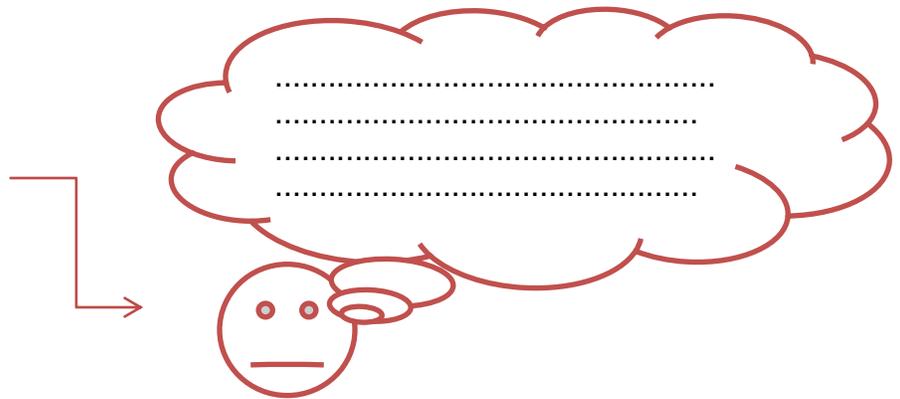
Taller Manejo de Emociones y Confianza en sí mismos

1° Parte “Confianza en sí mismo – Manejo de Emociones”

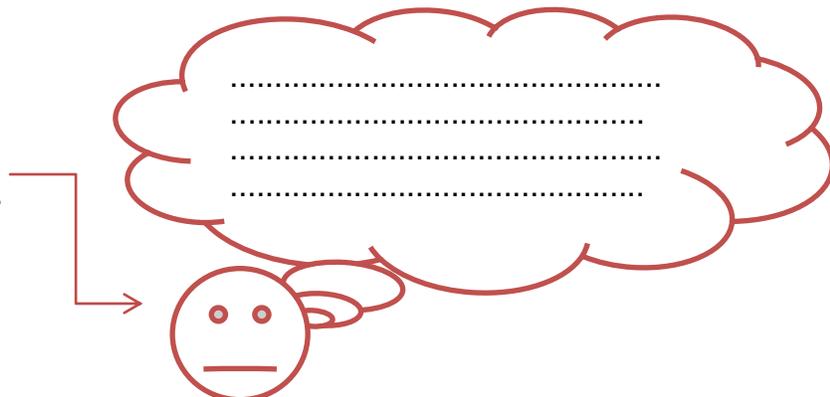
Objetivo: Identificar los pensamientos negativos o positivos que tengo frente algunas circunstancias de la vida donde el manejo de emociones y la confianza en sí mismo son determinantes para las acciones e interacciones con mis compañeros y la familia.

Público objetivo: Universitarios

Si algo me sale mal soy de las
personas que piensan que
Arruino todo lo que toca



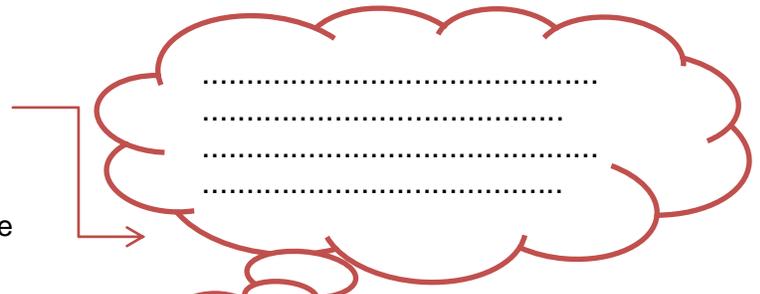
Que tan optimista me encuentra cuando
He perdido asignaturas consecutivamente.



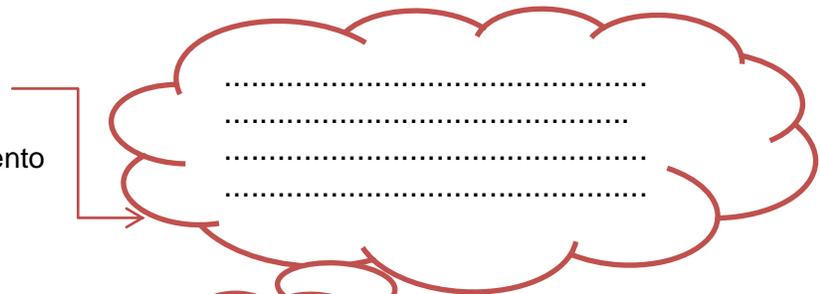
Cuando alguien me traiciona, soy de los
Que piensa que no puedo volver a confiar en
Nadie porque todos me traicionan.



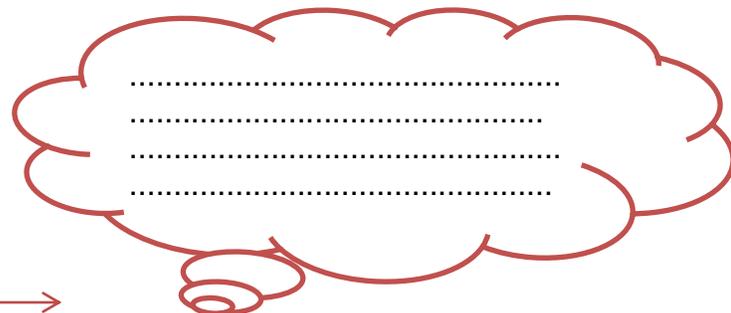
Si acudo algún compañero de clase para
pedir explicaciones extras porque no entendí
bien los ejercicios y este se me niega.
¿Entiendo que este ocupado o no quiera?
¿Pienso que no desea ayudarme porque no le
Gusta alguna parte de mi cuerpo?



Pienso que nadie se fija en mí porque:
Soy bajito, gordo, con nariz grande.
Que así nadie se puede fijar en mí, o
Simplemente creo que no ha sido el momento
De encontrar esa persona deseada.



Que tan negativo me encuentro al presentar



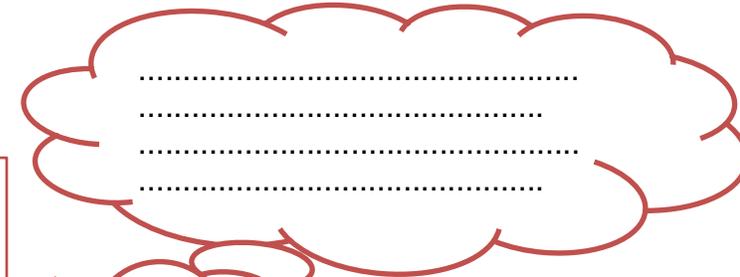
Un examen de recuperación en la universidad.
Soy de los que piensa que si lo perdí una
vez, puedo perderlo otra vez.



Si las demás personas en mi entorno se ríen
muy a menudo, pienso que soy un payaso y que
soy la burla de todos.



Soy una persona sexy y el placer sexual
Me fastidia, por eso engordo para que nadie
Se fije en mí.



¿Familiarmente mi vida es?



¿Laboralmente mi situación es?



¿Mi relación con amigos de la universidad es?



¿De qué forma crees que te perciben los demás?



¿Cuál es mi Debilidad?



¿Cuál mi fortaleza?



¿Qué estoy haciendo para mejorar mi debilidad?



2° Parte: “Aprobación Física”

¿Cuál es mi contextura? ¿Cuál es mi estatura?

¿Cómo es mi perfil corporal?

¿Creo que mi cabello es?

¿Cómo describo cada parte del rostro?

¿Mi abdomen es?

¿Cómo describo la parte superior de mi cuerpo?

¿Cuál es la forma de mi cuello?

¿Cómo califico mis genitales?

¿Estoy a gusto con el tamaño de mi nalga?

¿Me gustan mis manos y brazos?

¿Estoy a gusto con mis caderas?

¿Cómo son mis muslos, mis piernas, mis pies?

3° Parte “Nivel de aceptación por su propio cuerpo”

De uno a diez ¿cuál es el nivel de aceptación con mi cuerpo?

Estatura

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Contextura

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Cabeza

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Cabello

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ojos

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Nariz

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ojeras

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Boca

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Cuello

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Hombros

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Pechos

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Abdomen

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Genitales

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Nalgas

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Brazos

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Manos

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Caderas

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Piernas

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Pies

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

ANEXO 4

Modelo de Consentimiento Informado

CONDICIONES ÉTICAS DE LA INVESTIGACIÓN: Dentro de las condiciones éticas para este estudio se encuentran las siguientes:

- ✚ **Secreto Profesional:** la investigación garantiza el anonimato de los participantes debido a la importancia y respeto a la dignidad y valor del individuo, además el respeto por el derecho a la privacidad. Los investigadores se comprometen a no informar en sus publicaciones ninguno de los nombres de los participantes ni otra información que permitiese su identificación.
- ✚ **Derecho a la no-participación:** los participantes, acudientes, padres o madres de familia, al estar informados de la investigación y los procedimientos a seguir, tienen plena libertad para abstenerse de responder total o parcialmente las preguntas que le sean formuladas, y a participar o no de las pruebas físicas a realizar, y a prescindir de su colaboración cuando a bien lo consideren.
- ✚ **Derecho a la información:** los participantes, acudientes, padres o madres de familia, podrán solicitar la información que consideren necesaria con relación a los propósitos, procedimientos, instrumentos de recopilación de datos y la proyección y/o socialización de la investigación, cuando lo estimen conveniente.
- ✚ **Remuneración:** los fines de la presente investigación son eminentemente formativos, académicos y profesionales y no tienen ninguna pretensión económica. Por tal motivo la colaboración de los participantes en ella es totalmente voluntaria y no tiene ningún tipo de contraprestación económica ni de otra índole.
- ✚ **Divulgación:** la devolución de los resultados será presentada (por escrito u oralmente) a las instituciones participantes, acudientes, padres o madres de

- ✚ familia. No obstante en estos procesos el secreto profesional se mantendrá sin que se pudiera dar lugar al reconocimiento de la identidad.
- ✚ **Acompañamiento:** Los investigadores contarán con el acompañamiento permanente del grupo de docentes del nivel en las diferentes etapas del proceso de investigación, quienes brindarán la asesoría teórica, metodológica y ética pertinente para la realización del trabajo.

MAESTRÍA EN EDUCACIÓN Y DESARROLLO HUMANO
CONVENIO UNIVERSIDAD DE MANIZALES Y CINDE

ARTÍCULO DE RESULTADOS
Habilidades para la vida en jóvenes universitarios

INVESTIGACIÓN
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 – sede Bello

Helder Acevedo Franco

ASESOR:

Dr. DAVID ALBERTO LONDOÑO VASQUEZ

SABANETA
2015

RESUMEN

El presente artículo es producto de investigación cualitativa, de tipo descriptivo bajo la metodología de narrativas en jóvenes estudiantes universitarios, devela **la comprensión y uso de habilidades para la vida** en una universidad confesional, adscritos a la Facultad de Educación, encontrando mediante entrevistas, talleres y grupos focales, su pertinencia para la estimulación desde procesos de formación en conocimientos, habilidades y actitudes con las que puedan superar, enfrentar, comunicarse y adaptarse a los retos personales, académicos, profesionales, familiares y sociales. Los hallazgos invitan a la creación de programas curriculares complementarios, que estimulen la formación en habilidades para la vida, donde se cuente con la participación de diferentes actores administrativos y profesores en la realización de la propuesta, que puede ser desarrollada por la misma Facultad de Educación o por el Programa de Bienestar Institucional en la misma Universidad.

PALABRAS CLAVE: Habilidades para la Vida, Jóvenes Universitarios, Narrativas.

¹ Licenciado en Educación Física, Especialista en Entrenamiento Deportivo, Especialista en Gerencia de Proyectos, (e) Maestría en Educación y Desarrollo Humano, (e) Maestría en Administración de Empresas Coordinador Capacitación y Centro de Iniciación y Formación de la Secretaría de Deportes del Municipio de Bello. helderacevedofranco@gmail.com

INTRODUCCIÓN

El presente artículo es producto de investigación, pretende compartir las narraciones de jóvenes universitarios ante la **comprensión, estimulación y uso de habilidades para la vida** (en adelante HpV) en estudiantes de la Facultad de Educación de la Universidad San Buenaventura-sede Bello.

Las HpV aquí se asumen desde la Organización Mundial de la Salud (OMS), dentro de la dimensión de búsqueda de soluciones y autocontrol, con el fin de aportar y de promover actividades que generen en los jóvenes estados de bienestar durante su etapa de formación como futuros profesionales.

La propuesta de investigación entonces, se desarrolló desde el enfoque cualitativo, desde el uso de las narrativas como método, mediante el uso de técnicas como entrevistas, talleres y grupo focal, que **describieron conocimientos, habilidades y actitudes, en los espacios de reflexión, creados en torno a la estimulación de las HpV**, en estudiantes de licenciaturas de la Facultad de Educación de la universidad de San Buenaventura en Bello, que desean ser Maestros en su proyecto de vida profesional.

Se espera por lo tanto, **aportar** al fortalecimiento de la comunidad educativa de la Universidad San Buenaventura - sede Bello, específicamente, a los estudiantes de la Facultad de Educación, mediante la promoción de **estrategias curriculares o para la unidad de Bienestar Institucional**, que planteen la estimulación de las habilidades para la vida.

La idea que se pretende entonces, a partir de los hallazgos y análisis de las narraciones, es el de determinar posibles acciones para la generación de espacios curriculares y acciones del programa de Bienestar Institucional, para la formación y estimulación de HpV en el contexto confesional de la Universidad en la que se desarrolló el estudio.

MARCO TEÓRICO

Las HpV pueden ser entendidas, atendiendo a la definición que realizan diversos autores (Choque-Larrauri y Chirinos-Cáceres, 2009; Diekstra, 2008; Pérez de la Barrera, 2012; Mangrulkar, Whitman y Posner, 2001), como aquellas capacidades o destrezas del orden psicosocial que posibilitan la vida en lo cotidiano, siendo una forma de aprender a vivir y de enunciarse en un contexto, acorde con las exigencias y desafíos de la vida diaria, es decir, son herramientas específicas que facilitan una convivencia armoniosa, que van de la mano con estilos de vida saludables que fortalecen, entre otras, la habilidad para tomar decisiones, identificar las situaciones, pensar en las alternativas, evaluar las ventajas y desventajas de las situaciones presentadas y enfrentarse a las mismas de la mejor forma posible.

Considerando lo anterior, las HpV no se trata de recetas, de comportamientos, sino de aquellas competencias que permiten a las personas actuar desde las motivaciones individuales y los órdenes sociales y culturales existentes en comunidad. Atendiendo lo expuesto hasta el momento y considerando el carácter de esta investigación, en este apartado se realizará una aproximación conceptual a las HpV como objeto fundamental en este estudio.

Las HpV son entendidas, según Botvin (1995) como aptitudes necesarias para tener un comportamiento positivo, permitiendo enfrentar eficazmente los retos de la vida diaria. A su vez, siguiendo las aportaciones realizadas en este sentido por Gómez y Suárez (2006), las HpV pueden ser consideradas como metas de desarrollo integral, herramientas fundamentales para que niños, jóvenes y adultos se reconstruyan permanentemente.

En esta misma línea y de acuerdo con las afirmaciones realizadas por la OMS (2001), organismo que contempla las HpV como un elemento fundamental y un pilar básico en la vida de los seres humanos para su desarrollo físico y psicosocial, establece que un adecuado control y desarrollo de las HpV permiten alcanzar resultados de salud positivos, en la medida en que se consolidan como recursos psicosociales e interpersonales que permiten a las personas tomar decisiones con conocimiento de causa, a comunicarse de forma efectiva y a desarrollar estrategias para manejar y auto-gestionar una vida saludable.

Las habilidades sociales son otra de las categorías entre las cuales se clasifican las HpV, y aunque la OMS (2001) las incluye, consierándolas como ciertamente relevantes para un desarrollo integral de las personas, esta investigación, por su interés y orientación, se centrará exclusivamente en describir aquellas habilidades relacionadas con la búsqueda de las estrategias empleadas por los estudiantes universitarios para el autocontrol de emociones y la confianza en sí mismos, determinando su pertinencia de estimulación mediante programas de formación.

Si retomamos el concepto aportado por Monjas y González (2000) sobre las HpV, se pueden considerar estas habilidades como conductas necesarias para interactuar y relacionarse con los iguales y con los adultos de forma efectiva y mutuamente satisfactoria. Para esta investigación, estas habilidades, como conjunto de conductas o estrategias, contemplarán en común las siguientes características: 1. Son conductas manifiestas, 2. Se encuentran orientadas a un objetivo concreto, 3. Están determinadas por un contexto sociocultural, 4. Son capacidades o destrezas sociales específicas, comportamientos aprendidos que pueden mejorarse a través de experiencias de aprendizaje adecuados.

Atendiendo al concepto emocional, se podría definir este complejo sentir psicológico como una experiencia afectiva en cierta medida agradable o desagradable, que supone una cualidad fenomenológica característica y que

compromete tres sistemas de respuesta: cognitivo-subjetivo, conductual-expresivo y fisiológico-adaptativo (Chóliz, 2005).

Se comprende entonces para el presente estudio, que las HpV, las habilidades cognitivas, las habilidades para el control de las emociones y la generación de confianza en sí mismo, permiten que el ser humano se sienta conforme con lo que es, desplegando todo su potencial en la relación con el entorno y en contexto, aspecto fundamental en el desarrollo de todo individuo.

Por lo anterior, las HpV, el manejo de emociones y la confianza en sí mismo, se convierten en recursos benéficos para que los jóvenes universitarios, sus instituciones educativas y la sociedad, en la medida en que permitan afirmar la seguridad, apoyar las buenas maneras de relacionarse y expresarse, y que ayuden a resolver problemas, serán partícipes de entornos saludables, puesto que, estas maneras ayudan a concientizar al ser humano no solo de su realidad personal, sino también de la que lo rodea, puesto que cualquier actividad particular que se realice complacidamente desemboca en un tipo de bienestar para la sociedad.

Luego de haber definido las HpV y las emociones, aspectos fundamentales en la investigación pasamos ahora a los participantes, los jóvenes, quienes conforman un grupo social al cual, tal y como lo plantea Souto (2007, p.171):

“No se le da un estatus y funciones completas de adulto porque se encuentra en una etapa de transición hacia la adultez, es entonces la sociedad quien le define qué se le permite hacer, qué se le prohíbe, o a qué se le obliga y es también la misma quien espera que los jóvenes empiecen a diseñar un currículo de decisiones propias, amigos, ocio, colectivos a los que se quiere pertenecer, educación, mercado laboral”.

Considerando a la población diana, objeto del presente estudio, los jóvenes, este colectivo históricamente no siempre ha adquirido el mismo rol protagónico que tiene en la actualidad, siendo considerados como un elemento vertebrador de la sociedad y motor de desarrollo. Este cambiante grupo social, siempre en proceso evolutivo, como demuestran sus actos en cualquier lugar del mundo, se ha posicionado y ha mostrado que es determinante en el desarrollo social ya que “los jóvenes no pueden considerarse como aquellos que pertenecen a una categoría según su edad, deben describirse por sus características entre las cuales, en la sociedad actual, se resaltan la creatividad, el liderazgo y tenacidad” (Casal, Merino y García, 2006, p. 81).

Es por ello que a este colectivo, para bien o para mal, se le reconoce sin lugar a dudas la importancia que tienen a la hora de defender ideales y emprender movilizaciones (Alzina, 2003), porque esta agrupación, ya sea realizada de

manera formal, espontánea o incluso de tipo informal, se les relaciona con palabras como cambio, renovación, fuerza, competencias, entre otras, pero también se les ha tildado con otras características adversas como son la ausencia de valores tradicionales, el poco respeto por la reglas y la inestabilidad emocional.

Es conveniente resaltar en este sentido algunas ideas en donde se manifiesta que “ser joven no depende sólo de la edad como característica biológica, como condición del cuerpo; tampoco depende solamente del sector social al que se pertenece” (Margulis y Urresti, 2008, p. 20), sin embargo ser joven es un concepto mucho más complejo, pues el término está sujeto a un hecho cultural y a un contexto y periodo histórico determinado.

Para diseñar una posible investigación y poder así realizar un trabajo educativo con jóvenes se requiere tener muy presente su contexto y sus características como grupo social. En este sentido, es de suma importancia que los futuros docentes, como potenciales formadores de nuevas generaciones, promuevan las HpV entre sus estudiantes, con el fin de que estos últimos obtengan herramientas que les permitan alcanzar un mejor nivel de bienestar al facilitarse su convivencia con las demás personas y lograr integrarse con éxito a la sociedad.

Desde la perspectiva ya del desarrollo humano, que los jóvenes edifican, se encuentra que algunos teóricos que se han encargado de hablar sobre el tema del desarrollo, planteando un concepto del ser humano como “un ser social por excelencia, que convive y requiere de los otros para su desarrollo” (Baquero y Rendón (2011, p.79). Según dicho planteamiento teórico, el ser humano necesita estar rodeado de otros seres de su misma especie, de lo contrario es imposible su subsistencia, aunque también requiere de un entorno donde estar para poder interactuar con el mismo.

La siguiente definición sobre ser humano ratifica que uno de los rasgos más importantes que posee es ser social, “se ha definido como un animal social porque somos capaces de construir formas comunitarias de relación con los demás, por ejemplo la familia, una ciudad” (Gamarra, 2008, p.13). El ser humano puede tomar decisiones conscientes que le permitan desenvolverse en el medio donde se encuentra y relacionarse con los que están a su alrededor. Según Baquero y Rendón (2011, p. 75) “Las decisiones que toma el ser humano parten de referentes culturales e históricos, contruidos socialmente y enmarcados en territorios concretos”.

En otras palabras, el ser humano gracias a su capacidad de razonar puede mejorar sus condiciones de vida, identificando necesidades y tomando consciencia de la realidad que vive, partiendo eso sí, de la idea de que necesita de su sociedad para lograrlo, puesto que el ser humano debe relacionarse con otros seres humanos por su misma naturaleza, dado que tiene necesidades que no pueden suplir por sí mismos, debe vivir en sociedad y debe beneficiar y

beneficiarse con las relaciones sociales que establece con su entorno y con los demás semejantes.

Por lo tanto, la cultura y el lenguaje entre otros muchos aspectos inherentes al ser humano, son construcciones colectivas que a través de los tiempos se han configurado de manera conjunta permitiendo la evolución de una sociedad. Además, dado que siempre se les ha atribuido la característica de la racionalidad, los seres humanos establecen con ello una diferencia significativa con otros seres de la propia naturaleza.

Es por esto, que las HpV no se consolidan en uno de los principales, sino en el fundamental elemento para enfrentarse a esos retos que imponen los cambios acelerados de la sociedad, siempre con un autocontrol de emociones, permitiendo desde un pensamiento crítico y auto reflexivo, una evaluación constante de las acciones y comportamientos suscitados en torno a las situaciones enfrentadas.

MARCO METODOLÓGICO

El proceso de investigación se desarrolló desde el enfoque cualitativo, siguiendo aportes desde Bertaux (1989), Sandoval (2002), Bolívar (2002) y Luna (2004), dado que desde el uso de las narrativas, esta investigación comprensiva parte de reconocer las estrategias que los estudiantes de la Facultad de Educación de la Universidad de San Buenaventura sede Bello, emplean para enfrentarse a las situaciones cotidianas de la vida, determinando así la posibilidad de construir o consolidar estrategias que generen comportamientos más positivos a la hora de interactuar con el medio social, académico, familiar, profesional y personal, en el que se desenvuelven como sujetos éticos, que implica acceder al intercambio de significaciones, para dotar de sentido dichas prácticas en la vida.

Teniendo en cuenta lo descrito anteriormente, para la comprensión de la investigación cualitativa y su ejecución se desarrollaron las cuatro fases o momentos que se relacionan a continuación: diseño del proyecto, compilación de información de base y diseño de instrumentos, trabajo de campo “aplicación de entrevistas, talleres y grupo focal” y cierre con informe y socialización a comunidad participante. Durante todo el proceso investigativo, atendiendo a las fases descritas anteriormente, se aplicaron acciones, instrumentos y técnicas para compilar la información necesaria para la gestión del proyecto.

Metodológicamente hablando, la generación de conocimiento desde lo narrativo tiene factores a considerar en el presente estudio, ya que la técnica narrativa se caracteriza por ser un saber popular, verificado mediante relatos narrados, en donde se expresan historias particulares, momentos decisivos de la vida, sentimientos particulares y discursos, que son expresados narrativamente y en este caso particular vinculados a las HpV, siendo descritos y contados a partir de

conocimientos prácticos, representaciones y significados sociales, familiares, profesionales, entre otros, de los sujetos entrevistados.

El diseño del presente estudio es de tipo cualitativo. Como se ha destacado, en esta investigación se pone el énfasis en la construcción o generación inductiva de categorías que permitan aportar una identidad categorial y clasificación a los datos recogidos (Bolívar, 2002, p. 11). En la fase de recolección de datos, los resultados fueron registrados para su posterior tratamiento, examinándose a continuación, de acuerdo con los núcleos significativos anteriormente descritos, en marcos de codificación (talleres: T; grupos focales: GF; entrevistas: E), que sirvieron para separar los datos por grupos de categorías similares, para lo cual se empleó un proceso analítico paradigmático, donde los datos fueron categóricamente fracturados, conceptualizados, agrupados e integrados en categorías o taxonomías, triangulando en perspectiva de diálogo constructivo entre: el concepto, los hallazgos y las narraciones en campo, sin conservar un orden en cada categoría, solo posibilitando la construcción en sentido de red y diálogo abierto.

El análisis para desvelar las generalizaciones efectuadas por el grupo sometido al estudio, se efectuó mediante un proceso recursivo entre los datos y la emergencia de definiciones categoriales, generándose entonces un proceso analítico y reflexivo que produce clasificaciones, organización de los datos de acuerdo con un conjunto especificado y selectivo de dimensiones comunes que giran en torno a las HpV. La pregunta fundamental del estudio, se centró en: ¿Cuál es la pertinencia de la estimulación de habilidades para la vida como manejo de emociones y confianza en sí mismo en jóvenes estudiantes de la Facultad de Educación de la Universidad de San Buenaventura - Sede Bello?

Ante lo cual se diseñó como objetivo principal reconocer la pertinencia de la estimulación de habilidades para la vida como manejo de emociones y confianza en sí mismo, en jóvenes estudiantes de la Facultad de Educación de la Universidad de San Buenaventura - Sede Bello. Para efectos del presente artículo, solo se aborda el alcance y trazabilidad en el estudio de las narraciones en torno a las HpV.

Sujetos participantes

La población de estudiantes con la que se desarrolló el estudio se componía de estudiantes de primer y segundo semestre de la Facultad de Educación de la Universidad de San Buenaventura, sede Bello, en el semestre 2014-2, en este caso fueron 180 personas. Se invitaron a participar en la investigación a los estudiantes de dichos semestres mediante el envío de un correo electrónico institucional, con el ánimo de poder contar con un número de participantes igual o

mayor al 5% del universo, es decir, una representación final de una muestra de 6 participantes.

Determinar la población resulta difícil para el investigador sobre todo considerar cuál o cuáles participantes podrían brindar información pertinente para el estudio, por lo cual, se puede acudir a una participación voluntaria donde los escogidos aportan la información que posean (Sandoval, 2002). Es así, como los participantes fueron seleccionados, en el orden de inscripción de participación en la investigación de manera voluntaria, es decir, en concreto se seleccionaron los seis primeros interesados, que fueron los sujetos determinantes para indagar sobre la unidad de análisis, la cual se centró en la identificación de HpV de manejo de emociones y confianza en sí mismo, a partir de los relatos obtenidos en las entrevistas en profundidad, los talleres y en el grupo focal que se realizó con los participantes.

Materiales y técnicas

Comprendido el proceso global de la investigación, desde su enfoque, método, momentos y población, se procedió al diseño de los instrumentos de ficha de revisión para el análisis documental, entrevista, taller y grupo focal para tener una mayor lectura de la realidad que les habitaba a los estudiantes de la Facultad de Educación, en torno al concepto de habilidades para la vida y participaban del estudio.

Partiendo de lo anterior, el proceso buscó comprender la experiencia de cada uno de los sujetos, interpretando desde el espacio vivido (contextualidad), el cuerpo vivido (corporeidad) y las relaciones humanas vividas (relacionabilidad), desde las siguientes técnicas, instrumentos y acciones que se describen a continuación.

- Entrevista (E)

La entrevista implica contar con un inventario de tópicos culturales, que al iniciar el trabajo de campo se pueda realizar un barrido completo de esas dimensiones al interior del grupo objeto de estudio. Sus roles principales, desde una perspectiva macro, buscan hacer equivalentes las categorías de análisis para facilitar los análisis comparativos, y desde una perspectiva micro, pretende identificar temas culturales de base que faciliten el trabajo de mapeo de situaciones y el inventario de las acciones de los actores (Sandoval, 2002).

A través de este tipo de entrevista se pretende tener algo de control, pero favoreciéndose la participación activa de los estudiantes participantes en el estudio, mediante una forma de interactuar con ellos que permitiera ser flexibles al expresar las ideas, sentimientos, actitudes u opiniones a la hora de revelar sus experiencias.

Es así como se estructuró y planificó la realización de las entrevistas con la idea de conocer la información en torno a las categorías HpV, como confianza en sí mismo y manejo de emociones, y factores que influyen en el equilibrio del ser humano como miedos, temores, fijaciones y desconfianzas. En este sentido y considerando lo expuesto hasta el momento, se seleccionó como técnica de generación de información las preguntas abiertas, planteándose cinco preguntas tentativas iniciales, complementadas con otras preguntas que conformaban la entrevista definitiva. Las preguntas empleadas tenían la orientación de averiguar:

- Información importante para el desarrollo de las categorías emociones y confianza en sí mismo, buscando inquietar al estudiante en aspectos profundos que generaran respuestas inmediatas.
- Que el estudiante tuviera la oportunidad de expresar aspectos de personalidad que tenían que ver con lo emocional.
- Interiorizar al estudiante, entrar en la búsqueda de la confianza en sí mismo, conocer aspectos de personalidad y toma de decisiones.
- Búsqueda interior del crecimiento personal, asociado a la toma de decisiones (confianza en sí mismo), articulada con el tema de autoestima que tiene que ver con el manejo de las emociones.

- El grupo focal (GF)

El GF es un instrumento reflexivo y de análisis, en el que se expresan los pensamientos y las creencias que le han generado al investigador las opiniones vertidas en los diferentes campos en los que se ha dividido el análisis cualitativo del discurso (Rodríguez, Gil y García, 1996). A partir de este momento, la tarea principal consiste en dar sentido a los datos, reducir las descripciones, explicaciones, justificaciones, notas de campo, etc., que convierten los resultados textuales en una especie de descripción sistemática del significado de esos datos (Torres, 2010).

Cuando se empleó el GF como método para que los estudiantes narraran sus experiencias alrededor de las HpV, se optó por observar cada uno de los participantes, para así generar confianzas mutuas que facilitarían el acceso a la información desde las prácticas cotidianas que se van desarrollando. Los motivos de interés para realizar esta técnica de investigación radican en que los GF son pertinentes cuando posibilitan el abordaje a fondo de un número reducido de problemas o temas y por la particularidad de los sujetos participantes (Sandoval, 2002), a la vez que su número reducido (seis para esta investigación), da cierto grado de singularidad por su uso como profundización de los hallazgos y apoyo para el análisis de la información. El GF toma validez por la coherencia ante el número de estudiantes participantes y como ruta en el análisis para profundizar sobre los tópicos encontrados en HpV, manejo de emociones y confianza en sí mismo.

Teniendo en cuenta todo lo experimentado en el proceso de investigación, se dinamizó el GF con la propia intervención del investigador, quien desde su visión objetiva también aportó con sus vivencias en cuanto a las HpV, el manejo de emociones y la confianza en sí mismo, y se procedió con el análisis de los datos. Es así como las entrevistas y el grupo focal arrojó relatos, los cuales fueron grabados con autorización previa de los participantes. Dichos relatos se digitaron con el objetivo de tenerlos a la mano en el proceso de análisis, manteniendo el anonimato y la confidencialidad de los participantes a través de seudónimos que solo el investigador conoce.

Tal como indica Bertaux (1989), la narrativa debe desarrollar teoría que sea validada y creíble, de ahí la importancia de validar la información recogida. Es de rescatar que la importancia de la narrativa radica entonces en que no es solo una metodología es una forma de construir realidad y apropiarse de ella y de sus significados particulares y colectivos, es otra forma de conocimiento (Bruner, 1988).

- Talleres (T)

Por último, se realizaron diferentes talleres experienciales donde se buscó una observación directa de sus actitudes y pensamientos reflexivos sobre manejo de emociones y confianza en sí mismo. La información fue recopilada y almacenada en grabaciones para proceder a su posterior análisis.

- Consideraciones éticas

Las consideraciones éticas de esta investigación fueron acordes a la Resolución N° 008430 de octubre 4 de 1993 del Ministerio de Salud y teniendo como principio fundamental el respeto de la dignidad humana, consignado en el Artículo 5 de dicha resolución, además de hacer seguimiento al consentimiento informado.

ANÁLISIS Y RESULTADOS

A partir de este momento, el investigador pudo describir las HpV de los participantes, analizar la pertinencia de los talleres trabajados y comprender cómo los participantes interiorizaron dichas HpV en su construcción personal y profesional. Es relevante mencionar que el análisis de los relatos no pretendía desvelar verdades o generar planteamientos inamovibles. Por el contrario, se constituyeron en un intento de acercamiento a los participantes y de (des)ocultación de su proceso de construcción personal, por ello, la importancia de

las narrativas (o relatos) en un proyecto de investigación de orden descriptivo-compreensivo, donde los participantes serán futuros formadores de personas que, posiblemente, requerirán de estas u otras HpV según la cultura, la sociedad y ellos mismos lo demanden.

Las HpV se deben fomentar en ambientes positivos (Fundación Jacobs, 2011), teniendo presente el foco y las finalidades de desarrollo para los jóvenes de hoy. Los procesos de seguimiento y de evaluación de un programa de formación, resulta una estrategia fundamental para contribuir a tener adultos socialmente activos, comprometidos con mejores ambientes de relaciones y siempre prestos a pensar en el otro como acción determinante de la comunicación, la solución de conflictos y demás factores que abordan.

Considerando las importantes implicaciones que tienen las HpV en diversos momentos de la vida, resulta evidente y pertinente pensar bajo una visión del desarrollo humano ecológico (Bronfenbrenner, 1987), puesto que las relaciones e influencias directas que puede ejercer el contexto y la institucionalidad, para formar a otros en el manejo de emociones y la confianza en sí mismos, son los elementos clave en los que se ve inmerso el ser humano y para que él, sea el punto central del funcionamiento de todo el macrosistema, el exosistema, el mesosistema y el microsistema, en todas las familias extendidas, dando cuenta de acciones formativas en éstas vías.

Bronfenbrenner (1987, p. 23), define el ambiente ecológico como:

“La red de estructuras seriadas y en diferentes niveles, en el que cada sub nivel es contenido por uno mayor, entendiendo el desarrollo como los cambios perdurables en el modo que una persona percibe su ambiente y se relaciona con él”.

Es así como pensar las HpV en clave de acciones, elementos y factores que contribuyen al desarrollo humano en perspectiva ecológica, brindará opciones y posibilidades para que las personas sean alegres, en esta línea se encuentra la perspectiva de las estudiantes, quienes plantean que las HpV:

“son para que una persona sea muy alegre, que hasta donde voy se puede decir que he logrado casi la mitad de mis metas en esta etapa, que voy a culminar pues sería la primera meta que me propuse desde que entre a la

universidad y todo el tiempo pues con el trabajo con los niños ha sido para mí muy importante” E1.

Se evidenció así su interés en la persona, factor que a continuación se ve fortalecido por lo humano:

“son cuando, digamos que hay como una parte humana que desde pequeña me han enseñado que siempre se debe dialogar con las personas y practicar como el trabajo digamos de una u otra manera que el trabajo de hablar con alguien es muy importante para llegar a un acuerdo o para poder tener en cuenta los intereses de la otra persona y entenderla” E2.

Son las acciones humanas en las HpV como el dialogar, el trabajar en equipo, consensuar, comprender al otro y entenderlo, las que posibilitan tener una calidad de cohesión civil y social, Fundación Jacobs (2011), dado que hacen de los encuentros, momentos más cercanos para presenciar la empatía, la solución a conflictos, mejorar las relaciones interpersonales para aceptar a otros, como se expresa a continuación:

“Estas habilidades son la empatía que es la capacidad que las personas tienen para ponerse en el lugar de las otras personas; la solución a conflictos y problemas que es la capacidad que tenemos las personas para dar soluciones a los conflictos que se nos presentan en la vida; las relaciones interpersonales que es una capacidad para interactuar con los otros para aceptarlos a ellos conocerlos y día a día pues entender que no somos las únicas personas pues en este mundo y que debemos de trabajar en grupo para un bien común, también está la relación personal lo que significa conocerse es un aspecto muy importante que le permite a toda persona reconocerse a sí mismo como un ser con muchas capacidades y habilidades que puede aportar mucho según el contexto en el que se desenvuelva” GF.

Además, se puede afirmar en un relato más, que las HpV:

“son unas estrategias que nos permiten una convivencia amena, armoniosa, que permiten una formación de un ser consiente” T1.

Sin embargo, se presentan casos donde la formación se hace necesaria para la comprensión de las HpV, dado que una de las integrantes del grupo objeto de estudio, expresa:

“Pues la verdad no conozco sobre las habilidades para la vida” E3.

Ello hace necesario entonces, que las HpV sean formadas, puesto que posibilitan a los jóvenes de hoy, navegar las vicisitudes de la vida cotidiana, contribuyen a que se conviertan en profesionales sanos, responsables y socialmente productivos, son importantes también, para el desarrollo de habilidades y competencias de autoorganización, autonomía y automotivación, como afirma el informe de HpV de la Fundación Jacobs (2011).

Es así como se comprende entonces, que para el grupo de estudiantes de la Facultad de Educación de la Universidad de San Buenaventura en Bello, las HpV están delineadas por alcanzar metas, ser más humanos, dialogar, comprender al otro y sus intereses, tener empatía, solucionar conflictos, tener buenas relaciones interpersonales, trabajar en equipo, pensar en el bien común, reconocerse a sí mismo con capacidades y habilidades para tener una sana convivencia.

Razón que lleva a pensar en el investigador, la pertinencia de crear un programa curricular o un proyecto de impacto, los cuales pueden ser desarrollados así, el primero desde la Facultad de Educación y el segundo desde el proceso de Bienestar Institucional de la citada universidad.

Para el proceso anterior, se tendrían como insumos los aportes de los autores del presente estudio y las orientaciones que a partir de las narraciones de los estudiantes que participaron del proyecto de investigación, se delinean como posibles rutas de implementación, en asocio con las orientaciones institucionales que en esta vía se determinen para el proceso de estimulación y formación en

habilidades para la vida en los jóvenes universitarios de la Universidad de San Buenaventura Bello.

Lo emergente da pistas para nuevos procesos de investigación e indagación del contexto en el que se desarrolló el proceso investigativo, se asumen entonces desde principios planteados por Sandoval (2002), quien expone que en la recolección y el análisis de los datos, se hacen necesarios la flexibilidad, apertura, sensibilidad estratégica y referencialidad, para permitir emerger lo nuevo, lo no claro en la prescripción de categorías indagadas, es por ello que se comparten posibles rutas a seguir:

“Las partes que más me marcaron que fueron pues como de gran alegría para mí fue poder estar en una normal donde empecé con mis estudios como normalista superior y luego de eso me gradué como normalista superior y estoy con la universidad terminando la carrera como profesora de preescolar” E6.

“por la parte de mi familia siempre me han inculcado buenos valores por la parte de la universidad me han enseñado el respeto por las diferencias de los demás, en la parte personal mis intereses siempre han ido enfocados como al trabajo pues con los niños y el respeto pues por las personas” E4.

“considero que la vida es un espacio es una oportunidad que cada ser tiene para disfrutar y gozarse al máximo cada milímetro que ella le ofrece, también es un espacio para dar más allá de lo que uno tiene para contribuir a una sociedad que día a día es cambiante” GF.



UNIVERSIDAD DE
MANIZALES



CINDE Fundación Centro
Internacional de Educación
y Desarrollo Humano
Centro Cooperador de UNESCO
Sede de la Red del Grupo Consultivo para América Latina

“considero importante tener acompañamiento en la formación de HpV, por muchos motivos, en especial, porque uno puede ser independiente pero también necesita de los demás” E5.

CONCLUSIONES

Con lo anterior, se puede concluir que los escenarios de formación como las escuelas normales, la universidad y los aportes que brindan como estudiantes en formación a la sociedad, son importantes para dar continuidad a estudios relaciones con las HpV y cómo su presencia en éstos ámbitos determina condiciones favorables o no a la función social de ser maestro, a la vez, resulta interesante el planteamiento de que a pesar de ser un escenario donde se fomenta la autonomía como lo es la universidad, se resalte la pertinencia de desarrollar procesos formativos en HpV bajo el acompañamiento institucional.

La investigación desarrollada ha generado un impacto en las comunidades de actores participantes, dado que los estudiantes recibieron de forma inmediata procesos de formación sobre HpV. Los docentes e investigadores que participaron del estudio, han conocido efectos positivos en las narraciones sobre el conocimiento de las HpV y la necesidad de contar con procesos de formación en esta vía, que dan cuenta de la calidad de las intervenciones en las entrevistas, los talleres y el grupo focal.

Los estudiantes partícipes de los talleres expresaron en la perspectiva de verbalizaciones sobre la confianza en sí mismos, factores de temor como tener cuidado ante agresiones gestuales o verbales, valorar las crianzas humanizadas, las prácticas afectivas, dado que todas ellas invitan al dominio previo de las emociones ante situaciones cotidianas, entre otros factores que se detallan en cada categoría o temática central del estudio y más adelante.

El grupo focal posibilitó puntualizar las perspectivas de los estudiantes partícipes de la investigación, sus narraciones evidenciaron avances en la concepción teórica de las HpV, el manejo de las emociones y la confianza en sí mismos para enfrentar las acciones cotidianas a las que se ven inmersos como futuros profesionales.

Los resultados que se desprenden de los procesos de intervención realizados, permiten desarrollar nuevos y mejorados procesos de estimulación a la formación en torno a las HpV, el manejo de emociones y la confianza en sí mismos, de los estudiantes de la Universidad de San Buenaventura Bello, desde una perspectiva ética, crítica y social, que los fundamente hacia la puesta en práctica de

habilidades de autoorganización para enfrentar los cambios repentinos y dinámicos de la sociedad actual y su contexto.

En definitiva, los hallazgos en torno a HpV, el manejo de emociones y la confianza en sí mismos, permitió la creación de un programa curricular complementario en las licenciaturas de la Facultad de Educación, que puede ser implementado en otras facultades o por el programa de Bienestar Institucional en toda la Universidad.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alzina, R. B. (2003). Educación Emocional y Competencias. *Revista de Investigación Educativa*, 21(1), 7–43.
- Baquero, M. I., & Rendón, J. A. (2011). Desarrollo humano local: la alternatividad para le buen vivir. *Revista Universidad de La Salle*, 54, 67-86.
- Bertaux, D. (1989). Los relatos de vida en el análisis social. En J. Acebes (Comp.) *Historia oral. Parte II: Los conceptos, los métodos* (pp. 136-148). México: Instituto Muro-UAM.
- Bolívar, A. (2002). Epistemología de la investigación biográfica-narrativa en educación. *Revista electrónica de investigación educativa*, 4(1), 2-26.
- Botvin, G. (1995). Entrenamiento en habilidades para la vida y prevención del consumo de drogas en adolescentes: consideraciones teóricas y hallazgos empíricos. *Psicología Conductual*, (3)3, 333-356.
- Bronfenbrenner, U. (1987). *La ecología del desarrollo humano: experimentos en entornos naturales y diseñados*. Barcelona: Ediciones Paidós.
- Bruner, J., (1988). *Desarrollo cognitivo y educación*, Madrid: Ediciones Morata.
- Casal, J., Merino, R. y García, M. (2006). Pasado y futuro del estudio sobre la transición de los jóvenes. *Papers* 96(4), 1139-1162.
- Chóliz, M. (2005). *Psicología de la emoción: el proceso emocional*. Valencia: Departamento de Psicología Básica, Universidad de Valencia.

- Choque-Larrauri, R., & Chirinos-Cáceres, J. L. (2009). Eficacia del Programa de Habilidades para la Vida en Adolescentes Escolares de Huancavelica, Perú. *Revista de Salud Pública*, 11(2), 169–181.
- Diekstra, R.F.W. (2008). Evaluación de los programas escolares universales de educación emocional y social y de habilidades para la vida. En V.V.A.A., *Educación Emocional y Social. Análisis Internacional*. Informe Fundación Marcelino Botín. Disponible en <http://educacion.fundacionmbotin.org>.
- Gamarra, A. (2008). Cuadernos de filosofía. Recuperado el 2013, de Las concepciones del ser humano: <http://cuadernosdefilosofia.wordpress.com/2008/11/09/trabajo-las-concepciones-del-ser-humano/>
- Gómez, L. E., & Suárez, O. L. (2006). Habilidades para la vida. *La crianza humanizada*, 11(85), 2-4.
- Jacobs Foundation. (2011). *Seguimiento y evaluación de las habilidades para la vida orientadas al desarrollo de la juventud. Volumen 1: Directrices*. Zurich: Jacobs Foundation.
- Luna (2004). *La comprensión lectora y el rendimiento académico de los alumnos de la especialidad de lengua y literatura de la universidad José Faustino Sánchez Carrión de Huánuco*.
- Mangrulkar, L., Whitman, C. V., & Posner, M. (2001). *Enfoque de habilidades para la vida para un desarrollo saludable de niños y adolescentes*. Washington: Organización Panamericana de Salud.
- Margulis, M., y Urresti, M. (2008). *La Juventud es más que una palabra*. En M. Margulis (Ed.), *La Juventud es más que una palabra: ensayos sobre cultura y juventud* (pp. 13-30). Buenos Aires: Biblios.
- Monjas Casares, M. I., & González Moreno, B. (2000). Las habilidades sociales en la Infancia: fundamentación teórica. En MECYD (Ed.), *Las habilidades sociales en el currículo*, (pp. 17-34). Madrid: Ministerio de Educación, Cultura y Deporte.

- +Organización Panamericana de la Salud (2001). *Por una juventud sin tabaco: adquisición de habilidades para una vida saludable*. Washington, D. C.: OPS.
- Pérez de la Barrera, C. (2012). Habilidades para la vida y consumo de drogas en adolescentes escolarizados mexicanos. *Revista Adicciones*, 24(2), 153-160.
- Rodríguez, G., Gil, J. y García, E. (1996). *Metodología de la investigación cualitativa*. Málaga: Aljibe.
- Sandoval C. (2002). *Investigación cualitativa*. Colombia: Ministerio de Educación.
- Souto, S. (2007). Juventud, teoría e historia: la formación de un sujeto social y de un objeto de análisis. *Historia Actual Online*, 13) 171-192.
- Torres, B. (2010). Estrategias y Técnicas para Educar en Valores en Educación Secundaria. *Andalucía educativa*, 55, 262-267.

Habilidades para la Vida: Una oportunidad para transformar los jóvenes universitarios

Helder Acevedo Franco

Resumen:

En este artículo se desarrolla la categoría teórica Habilidades para la Vida (HpV), las cuales pueden trabajarse como competencias educativas de relevancia para los jóvenes universitarios en su proceso de formación, facilitando el desarrollo de competencias sociales y culturales críticas y participativas, fundamentales en la transformación social. Por tanto, se presentan los principales aportes de Bronfenbrenner desde la perspectiva ecológica y las directrices dadas por la Organización Mundial de la Salud sobre el tema. Posteriormente, se construye el concepto joven desde su rol social, como agente de cambio y de potencialidad de vida.

Palabras Claves: Habilidades para la Vida, Jóvenes Universitarios, Transformación Social, Educación, Formación.

Introducción

Actualmente, el mundo desconoce en gran porcentaje lo que es el desarrollo del ser humano basado en las llamadas habilidades para la vida (HpV), infortunadamente la evolución del hombre continua día a día y de forma veloz, donde vemos que los aspectos tecnológicos cada vez más reemplazan el contacto y la articulación entre los humanos y sus procesos

afectivos. Así mismo, se desconoce en los jóvenes universitarios y muy especialmente en nuestra Latinoamérica lo importante que son las HpV como aspectos vitales para mejorar la calidad de vida y mejorar las formas de habitar y comportarnos en el planeta.

Este artículo se centra en la relación de las categorías Habilidades para la Vida (HpV) y los jóvenes universitarios. Donde se les invita tanto a ellos como a las personas involucradas con su proceso de formación universitario a generar los espacios propicios para desarrollar habilidades que les permitan a los jóvenes universitarios ahincarse en sus proyectos de vida. Es decir, que estos puedan tener una posibilidad mayor de cumplir sus proyectos de vida a través de su participación en la universidad. Igualmente, este artículo se dedica a docentes y padres de familia que quieran conocer con claridad en qué consisten las habilidades para la vida y de qué forma podrán tomar partido en la transformación de los jóvenes universitarios, es así como se hacen señalamientos frente a la construcción de buenos ambientes para la vida. Presenta además una buena riqueza de conceptos de grandes autores que tienen que ver con temas especializados que son vivencias, experiencias de quienes escriben en este medio.

No obstante, en nuestro medio educativo, se desconoce la importancia de este tema y se deja de lado. Mientras en otros niveles educativos internacionales se desarrollan programas de carácter obligatorio donde intervienen las HpV como una asignatura de interés que ayuda a la conformación de aspectos de personalidad. Es así como se forman desde la intervención de las HpV sociedades y culturas que marcan siempre la diferencia entre unos y otros, lo que requiere entonces nuestro medio, es una estrategia educativa que aporte a la orientación pedagógica para que cada joven pueda encontrar su ritmo de evolución emocional y cognitiva y se convierta así en un ser humano que se transforma por medio de las HpV.

Hoy es trascendental acompañar a todos nuestros jóvenes en general, quienes arriesgan sus vidas ante cualquier situación que vaya en detrimento de su evolución, es decir, que hoy se habla de una revolución en los jóvenes que ha sido aprovechada por quienes tienen

intereses de que el joven sea integrante de bandas de droga, bandas criminales y además que sean tan vulnerables frente al tema de la drogadicción, la depresión profunda y la cadena de suicidio juvenil, esta última que preocupa a los centros de academia superior, donde se brinda una batalla en contra de los antivalores humanos, es así, como vemos que nuestros jóvenes universitarios pierden fácilmente el hilo conductor de sus vidas, pierden sus niveles de desarrollo evolutivo al caer en situaciones patógenas que deterioran su forma de actuar o aspectos de personalidad que los caracteriza, los niveles de armonía y paz interior, la moralidad y la ética personal. Al hablar de los aspectos de la personalidad, nos referimos a esa marca personal que revestida en las actitudes nos ayuda a diferenciarnos a unos de otros, es el conjunto de características que identifican una persona, esta se entiende como el factor que incide en el conocimiento con el agravante que el ser humano siempre estará expuesto a grandes transformaciones en su interior, en su personalidad y toca especialmente el tema de la autoestima, complicando así los proyectos de vida de las personas, en este caso de los jóvenes y muy especialmente de los Universitarios, que es en ellos donde encontramos grandes niveles bajos de autoestima; y es aquí donde deberán intervenir quienes conocen las HpV, ya que esta herramienta se convierte en una guía fundamental para recuperar niveles de pensamiento positivo, niveles de autoestima, niveles de confianza en sí mismo, estas aportan de tal manera que se convierten en grandes actores en la vida de los jóvenes universitarios, y se habla de ellos, debido a que son personas donde la duda y el fracaso se apoderan de ellos, no son todos los que sufren con su personalidad, pero si hay una gran mayoría que debemos cuidar y no dejar deteriorar, muy especialmente en HpV tan importantes como son la confianza en sí mismo que es la que se refiere a la autoestima y sus formas de manejar los conflictos y pensamientos críticos y estratégicos que ayudan a encontrar soluciones a sus formas de vida que se deterioran en medio de una evolución interna en contra de sí mismo.

De igual forma, es importante mencionar que quienes investigan sobre los niveles de autoestima, buscan cuales son los desencadenantes que se convierten en factores que pueden atrofiar el desarrollo de la misma (autoestima), es así como los docentes, familias, tutores significativos podrán hacer modificaciones o transformaciones en el plano de sus

actitudes, tratando de mejorar la construcción de la autoestima en sí mismos y así poder aportar al mejoramiento de la construcción de la misma en los jóvenes que hoy componen la sociedad.

1. Las Habilidades para la Vida... Competencias educativas que se deben educar y desarrollar en los Jóvenes Universitarios.

Las habilidades para la vida (HpV), según la Fundación Jacobs (2011), se deben fomentar en ambientes positivos, teniendo presente el foco y las finalidades de desarrollo para los jóvenes de hoy, ante lo cual, procesos de seguimiento y de evaluación a todo programa de formación, es una estrategia que contribuirá a tener adultos socialmente activos, comprometidos con mejores ambientes de relaciones y siempre prestos a pensar en el otro como acción determinante de la comunicación, la solución de conflictos y demás factores que abordan.

A la vez, dadas las implicaciones que tienen las HpV en diversos momentos de la vida de los jóvenes, es pertinente pensar en los aportes de Bronfenbrenner, en clave de un desarrollo humano ecológico, puesto que las relaciones e influencias directas que puede ejercer el contexto y la institucionalidad, para formar a otros en el manejo de emociones y la confianza en sí mismos, como elementos claves de los sistemas en que se ve inmerso el ser humano y para que él, sea el punto central del funcionamiento de todo el macrosistema, el exosistema, el mesosistema y el microsistema, en todas las familias extendidas, dando cuenta de acciones formativas en éstas vías.

Para Bronfenbrenner (1987), el ambiente ecológico se define como:

La red de estructuras seriadas y en diferentes niveles, en el que cada sub nivel es contenido por uno mayor, entendiendo el desarrollo como los cambios perdurables en el modo que una persona percibe su ambiente y se relaciona con él. (p.23)

Son las acciones humanas en las HpV como el dialogar, el trabajar en equipo, consensuar, comprender al otro y entenderlo, las que posibilitan tener una calidad de cohesión civil y social, Fundación Jacobs (2011), dado que hacen de los encuentros, momentos más cercanos para presenciar la empatía, la solución a conflictos, mejorar las relaciones interpersonales para aceptar a otros, como se expresa a continuación.

Estas habilidades son la empatía que es la capacidad que las personas tienen para ponerse en el lugar de las otras personas; la solución a conflictos y problemas que es la capacidad que tenemos las personas para dar soluciones a los conflictos que se nos presentan en la vida; las relaciones interpersonales que es una capacidad para interactuar con los otros para aceptarlos a ellos conocerlos y día a día pues entender que no somos las únicas personas pues en este mundo y que debemos de trabajar en grupo para un bien común, también está la relación personal lo que significa conocerse es un aspecto muy importante que le permite a toda persona reconocerse a sí mismo como un ser con muchas capacidades y habilidades que puede aportar mucho según el contexto en el que se desenvuelva.

El desolador tema de la juventud es preocupante en nuestras universidades del país, este se convierte en un fantasma que aprieta la vida profesional de quienes se preparan para salir a la famosa búsqueda de empleo para la subsistencia sin la experiencia requerida y quizá lleno de dificultades que cada joven guarda en su interior; es por esto, que se debe tener en cuenta que existen las HpV y que son consideradas como aquellas capacidades o destrezas del orden psicosocial que les posibilitan la vida en lo cotidiano, es una forma de aprender a vivir, de enunciarse en un contexto acorde con las exigencias y desafíos de la vida diaria, es decir, son herramientas específicas que facilitan una convivencia más armoniosa, que van de la mano con estilos de vida saludables que fortalecen entre otras posibilidades el desarrollo humano, la habilidad para tomar decisiones, identificar las situaciones críticas o tensas, pensar en alternativas, evaluar ventajas y desventajas de situaciones presentadas y enfrentarse a las mismas de la mejor forma posible. Así pues, no se trata de recetas de comportamientos sino de competencias (conocimientos, habilidades, actitudes, valores) que permiten a las personas actuar desde las motivaciones individuales o

colectivas y los órdenes sociales y culturales existentes en comunidad. Por lo anterior, es que este apartado hace referencia a la conceptualización de las HpV como elemento fundamental en este artículo académico.

Vale la pena mencionar que las habilidades para la vida (HpV) de acuerdo con Botvin (1995), son las aptitudes necesarias para tener un comportamiento positivo permitiendo enfrentar eficazmente los retos de la vida diaria, y a su vez, retomando a Gomez & Suárez (2006), quién presenta las HpV como metas de desarrollo integral, herramientas fundamentales para que niños, jóvenes y adultos se reconstruyan permanentemente, se establece entonces que las habilidades para la vida, son del orden cognitivo y emocional; ellas permiten que el ser humano se sienta conforme con lo que es, desplegando todo su potencial en la relación con el entorno y en contexto, aspecto fundamental en el desarrollo de todo individuo. En esta misma línea y de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (2001), las habilidades para la vida ayudan a resultados de salud positivos, en la medida en que se consolidan como recursos psicosociales e interpersonales que ayudan a la gente a tomar decisiones con conocimiento de causa, a comunicarse de forma efectiva y a desarrollar estrategias para manejar y auto-gestionar una vida saludable.

Por lo anterior, se convierten en recursos benéficos para el ser humano y para la sociedad en general, en la medida en que permitan afirmar la seguridad, apoyar las buenas maneras de relacionarse y expresarse, y que ayuden a resolver problemas; puesto que, estas maneras ayudan a concientizar al ser humano no solo de su realidad personal, sino también de la que lo rodea; cualquier actividad particular que se realice complacientemente, desemboca en un tipo de bienestar para la sociedad.

La Organización Mundial de la Salud (2001), las habilidades sociales son una de las categorías entre las cuales se clasifican las HpV; y aunque la OMS las incluye. Si retomamos que el concepto de las habilidades para la vida, plantea que son “conductas necesarias para interactuar y relacionarse con los iguales y con los adultos de forma efectiva y mutuamente satisfactoria” (Monjas y Gonzalez, 2000, p.18). Para esta

investigación, estas habilidades como conjunto de conductas o estrategias contemplarán en común las siguientes características:

1. Son conductas manifiestas,
2. Se encuentran orientadas a un objetivo concreto,
3. Están determinadas por un contexto sociocultural,
4. Son capacidades o destrezas sociales específicas, comportamientos aprendidos que pueden mejorarse a través de experiencias de aprendizaje adecuados.

Por lo anterior, las HpV, el manejo de emociones y la confianza en sí mismo entre otras, se convierten en recursos benéficos para que los jóvenes universitarios, sus instituciones educativas y la sociedad, en la medida en que permitan afirmar la seguridad, apoyar las buenas maneras de relacionarse y expresarse, y que ayuden a resolver problemas, serán partícipes de entornos saludables, puesto que, estas maneras ayudan a concientizar al ser humano no solo de su realidad personal, sino también de la que lo rodea, puesto que cualquier actividad particular que se realice complacidamente, desemboca en un tipo de bienestar para la sociedad.

2. ¿Aportan los jóvenes universitarios a la transformación social?

Hablar de transformación social es hablar de reciprocidad entre todos aquellos jóvenes del común y en un contexto de generación, que al fin serán las encargadas de aportar a la transformación que busca el mundo de los jóvenes, ellos quienes conforman un grupo social al cual, tal y como lo plantea Souto (2007, p.171), son esas nuevas oportunidades de crecer que tiene un estado, una sociedad, son ellos los que tendrán que ser conscientes de cualquier tipo de cambio en cada una de los sujetos que conforman una comunidad, es decir, que siempre aportarán desde cualquier punto de vista, sin dar a conocer muchas situaciones que los posicionan como adultos, se quiere plantear, siempre serán jóvenes:

No se le da un estatus y funciones completas de adulto porque se encuentra en una etapa de transición hacia la adultez, es entonces la sociedad quien le define qué se le permite hacer, qué se le prohíbe, o a qué se le obliga y es también la misma quien espera que los jóvenes empiecen a diseñar un currículo de decisiones propias, amigos, ocio, colectivos a los que se quiere pertenecer, educación, mercado laboral. (Souto, 2007, p.171)

Es complejo en la actualidad hablar de un estatus de un joven universitario cuando es mirado desde el punto de vista de lo económico y la poca experiencia que le aporta su corto recorrido de vida; pero se puede plasmar que no todos los jóvenes hoy pasan por malos momentos, se considera que el potencial que tienen sin explotar es evidente, ellos tienen esa gran capacidad crítica que serviría para una transformación en cualquier ámbito del mundo que lo rodea, son capaces de cuestionar, son innovadores, son tecnológicos, son analíticos, son estratégicos, hoy por hoy no los debemos mirar como sujetos con enfoques marginales, con prácticas que están fuera de contextos actuales, hoy se debe valorar el joven universitario como alguien que valora el mundo de acuerdo a su punto de vista analítico, deberá considerarse este joven con grandes capacidades transformadoras, es decir, que hay en ellos muchas habilidades para la vida (HpV) que quizás no han sido reconocidas por ellos y menos por sus tutores de familia o de universidad, por esto se torna importante decir que el joven hoy es un arriesgado a sobrevivir con lo que tiene o se convierte en un gran buscador de su yo interior que le permita flotar o aterrizar diferente en el mundo actual.

Al respecto, Zurchert (1977) propone que estos jóvenes que indagan, que innovan, que buscan y que aportan a transformar el mundo de hoy basados en experiencias que marcan sus historias tienen un “yo mutable” que es aquel que se caracteriza por la flexibilidad, la tolerancia a la crítica destructiva, tienen un yo que se abre para recibir una gran cantidad de experiencias que aplicadas a la juventud serán transformadoras de contextos sociales.

Pero viene el gran problema que atraviesan hoy algunos de los Jóvenes Universitarios y por qué no los jóvenes de una sociedad en general; para Mannheim, (1944, p.51):

El problema sociológico consiste en el hecho de que si bien es cierto que los grupos más jóvenes representan el flujo continuo de las nuevas generaciones, sin embargo, de la naturaleza de una determinada sociedad depende que se haga o no uso de ellas. Como asimismo depende de la estructura sociológica de esa sociedad la forma que tome su utilización. La juventud pertenece a esas fuerzas latentes que cada sociedad tiene a su disposición y de la movilización de las cuales depende su vitalidad.

Y es así como las universidades deben intervenir en la construcción de fuerzas sociales vivas que ayuden al joven a mejorar sus formas de vida.

Hoy el sistema educativo brinda oportunidad de crecer, de aprender, de innovar y de explorar en diferentes campos, pero si bien da esas oportunidades también limita la creatividad y la posibilidad de experimentar en lo experiencial, se ha perdido el sentido de las prácticas pedagógicas, ya que estamos pegados a currículos académicos que venden su producto solo para aprender algo para el momento, no para su vida. La falta de acompañamiento familiar para conocer y celebrar los logros de los jóvenes y el mal acompañamiento de los tutores académicos de las universidades han hecho que haya una devaluación de los jóvenes y que se conviertan en una “piedra en el zapato” para los gobiernos actuales; sin embargo, se quiere aportar desde este artículo que existen grandes capacidades en los jóvenes en general, que son capaces de transformar por medio de la exploración y que el asociarse se convierte en una herramienta política que deberá ser aprovechada por ellos para ejercer fuerzas políticas que cambien rumbos de culturas ciudadanas, en la actualidad el tema de las TIC son otras herramientas que aportan a la transformación de los jóvenes en esta sociedad, infortunadamente el mal aprovechamiento de estas tecnologías desarrollan en forma contraria una controversia para los jóvenes, no obstante, el aprovechar estos desarrollos innovadores de lo virtual se convierten en herramientas fundamentales para transformar socialmente a los seres humanos, quiere decir, que si hay forma de aportar desde los jóvenes a la sociedad.

Históricamente, los jóvenes no siempre han adquirido el mismo rol protagónico que tienen en la actualidad, este grupo social a través de sus actos se ha posicionado y ha mostrado que

es determinante en el desarrollo social, tal como lo afirman Casal, Merino & García (2006) “Los jóvenes no pueden considerarse como aquellos que pertenecen a una categoría según su edad, deben describirse por sus características entre las cuales, en la sociedad actual, se resaltan la creatividad, el liderazgo y tenacidad” (p.81). Los jóvenes se les ha reconocido la importancia que tienen a la hora de defender ideales y emprender movilizaciones, porque se les relaciona con palabras como cambio, renovación, fuerza, entre otras, pero también se les ha tildado con otras características adversas como son la ausencia de valores tradicionales, el poco respeto por la reglas y la inestabilidad emocional, algo que se convierte en una realidad que debemos aportar desde la familia, el colegio y la universidad para que ellos tomen otro rumbo.

Es por esto vital resaltar la idea de Margulis & Urresti (2004) en la que se manifiesta que “ser joven no depende sólo de la edad como característica biológica, como condición del cuerpo; tampoco depende solamente del sector social al que se pertenece” (p.20) es un concepto mucho más complejo, pues el término está sujeto a un hecho cultural y a un contexto y periodo histórico que es transversal a las etapas de evolución del ser humano y que nos invita a tener muy presente las características de los jóvenes como grupo social, es de suma importancia que los futuros docentes, formadores de nuevas generaciones, promuevan las habilidades para la vida en sus estudiantes, con el fin de que estos últimos obtengan herramientas que les permitan alcanzar un mejor nivel de bienestar al facilitarse su convivencia con las demás personas y lograr integrarse con éxito a la sociedad.

3. Los Jóvenes impactan el Tejido Social

Observando y analizando los textos que existen en el Plan de Desarrollo de Medellín (2004-2007) “El tejido social está constituido y afirma los valores de la participación y el empoderamiento ciudadano, la organización y la articulación, la democracia, la cultura y el capital social”. Siempre que se deba hablar de tejido social es pertinente hablar sobre libertad y calidad de vida, así mismo como lo manifiesta Sen (2000) estos dos elementos son pilares válidos y fundamentales en el desarrollo del ser humano y de la sociedad.

Si bien hoy muchos jóvenes tienen grandes oportunidades de tener un gran plan de vida, existen otros que se les niega la oportunidad de ser libres para satisfacer sus necesidades básicas y de esta manera no alcanzan la tan anhelada calidad de vida y que poco interesa a la parte política dirigencial que maneja las comunidades y el desarrollo social que cada vez se ve más retrasado. Para Sen (2000) existen diferentes tipos de libertades que ayudan a mejorar la capacidad de una persona, estas son:

- 1. Tener marcadas las libertades políticas desde sus formas de expresión y actuación enmarcado en el mundo del respeto y la convivencia.*
- 2. Tener muchas facilidades económicas*
- 3. Desarrollarse en medio de oportunidades sociales*
- 4. Proveer la Juventud de garantías de transparencia*
- 5. Formando redes de seguridad*

Según Max-Neef (2006, p.41) se puede lograr el desarrollo humano cuando es posible satisfacer unas necesidades, afirmándolo así: “La persona es un ser de necesidades múltiples e interdependientes. Es por ello que las necesidades deben entenderse como un sistema en que las mismas se relacionan e interactúan”. Pero bien todo lo existente en sí funciona como un sistema de hecho. Al respecto, Nussbaum (2010) plantea que “todas las personas en el mundo están interrelacionadas de una manera u otra” (p.76).

Es así como los seres humanos nos relacionamos entre sí, estableciendo relaciones interpersonales que facilitan el desarrollo del otro, interactuamos de manera recíproca, mediados por una cultura y un contexto específico. Algunos teóricos como Max-Neef (1984) se han encargado de hablar sobre el tema del desarrollo, planteando un concepto del Joven ser humano, el cual “es un ser social por excelencia, que convive y requiere de los otros para su desarrollo” (citado por Baquero y Rendón (2011, p.79).

Según dicho planteamiento teórico, el ser humano necesita estar rodeado de otros seres, de lo contrario es imposible su subsistencia; también requiere un entorno donde estar para

poder interactuar con el mismo. La siguiente definición sobre ser humano ratifica que uno de los rasgos más importantes que posee es ser social “se ha definido como un animal social porque somos capaces de construir formas comunitarias de relación con los demás, por ejemplo la familia, una ciudad” (Gamarra, 2008, p.13).

4. El joven... Un ser humano importante para la sociedad

Es cierto aquello que dicen que estamos educando para un mundo que ya no existe, es claro que la educación y la sociedad podrán haber encontrado un mundo juvenil desarticulado desde el núcleo familiar; pero es aquí donde entra la visión de los entes gubernamentales que no se preocupan por nuestros jóvenes, infortunadamente será importante el que produce, pero ¿cuántos jóvenes universitarios tienen un cúmulo de proyectos y no son escuchados? Es por esto que a veces se plantea que el joven no tiene experiencia para nada y es allí donde entra la discriminación y por ende una cantidad de factores que deterioran y se anclan en su sistema nervioso central y todos los procesos de pensamiento, generando así una forma mala de vivir a futuro.

Hoy el ser humano debe relacionarse con otros seres humanos por su misma naturaleza, ya que tiene necesidades que no pueden suplir por sí mismo, los jóvenes deben vivir en sociedad y deben beneficiar y beneficiarse con las relaciones sociales que establece. La cultura, el lenguaje entre otros muchos aspectos inherentes al ser humano son construcciones colectivas que a través de los tiempos se han configurado de manera conjunta permitiendo la evolución de una sociedad; es por esto importante que nuestros jóvenes conozcan programas sociales que les ayude a mejorar las relaciones sociales, a resolver los conflictos personales y familiares, que intenten conocer lo que es la aplicación de los pensamientos estratégico, pensamientos críticos, que conozcan programas relacionados con el mejoramiento continuo de los seres humanos y sus emociones, el joven debe construir su proyecto de vida basado en el manejo y autocontrol de las habilidades para la vida y las habilidades de tipo social.

Siempre se le ha atribuido la característica de la racionalidad al ser humano, estableciendo con ello una diferencia significativa con otros seres de la naturaleza. El ser humano puede tomar decisiones conscientes que le permitan desenvolverse en el medio donde se encuentra y relacionarse con los que están a su alrededor. Según Max-Neff et ál. (1984), citado por Baquero Torres; Rendón Acevedo (2011, p.75) “Las decisiones que toma el ser humano parten de referentes culturales e históricos, contruidos socialmente y enmarcados en territorios concretos”.

En otras palabras, el ser humano gracias a su capacidad de razonar puede mejorar sus condiciones de vida, identificando necesidades y tomando consciencia de la realidad que vive, partiendo eso sí, de la idea de que necesita de su sociedad para lograrlo. Es por eso, que las HpV se consolidan en uno de los principales, sino en el fundamental elemento para enfrentarse a esos retos que imponen los cambios acelerados de la sociedad, siempre con un autocontrol de emociones, permitiendo desde un pensamiento crítico y auto-reflexivo, una evaluación constante de las acciones y comportamientos suscitados en torno a las situaciones enfrentadas. Siempre encontraremos jóvenes con problemas de desadaptación social y más en los universitarios quienes crecen en el mar de la vulnerabilidad, la depresión y la baja autoestima, aunque esto no se debe generalizar, pero siendo los jóvenes muy importantes para la sociedad de hoy, se da en la gran mayoría de ellos una característica importante para estudiarla y que podrá ser un gran aporte para el mejoramiento continuo de los jóvenes, y es la ansiedad o neuroticismo, esta se convierte en una desadaptación crónica y que desestabiliza la parte emocional aportando así a las dificultades para la aplicación de competencias sociales como lo es la toma de decisiones, es por esto que se debe plantear en todos los establecimientos educativos y porque no desde ya y no importando el grado escolar el verdadero comienzo del desarrollo de las dimensiones de las habilidades para la vida.

Pero hoy no solo debemos hablar y plasmar los problemas o dificultades que rodean a los jóvenes, se quiere resaltar que los jóvenes son tan importantes para la sociedad como la misma vida, y es algo que deberán aprovechar los entes gubernamentales, los jóvenes

deberán ser tratados con tanta calidad humana que los haga crecer con un pensamiento positivo y patriótico, ellos verán la necesidad de transformarse para transformar sociedad, ellos verán la posibilidad y tener como, alternativa la calidad de vida, ellos vivirán las experiencias que se les brinda sin temor interior, sin depresión, sin ansiedad, sin droga; todo depende de cómo entregamos la palabra, la escucha y los valores y principios de vida familiar, es así, como se deberá reconocer que los jóvenes son un poste fundamental para la vida de una comunidad, igualmente se requieren programas que ayuden a completar los esquemas de lo que es su vida y compartir la idea que las habilidades para la vida son una base fundamental para mejorar las relaciones del medio y la vida interior de cada ser humano. En este caso es comenzar ya una gran cantidad de programas que hagan énfasis en los que son los jóvenes en este caso, es darle importancia a todos aquellos profesionales que están saliendo de las universidades y que son nuestros jóvenes, importante que se conozca que hay países que están envejeciendo y que se olvidaron de sus niños y jóvenes y que es allí donde están viendo la importancia de los jóvenes para la sociedad, estos países que controlan en altos porcentajes la tasa de natalidad tienden a desaparecer y a envejecer más rápido.

5. Conclusiones

Definitivamente, los escenarios de formación como las escuelas normales, los colegios y las universidades, son los encargados de los aportes que ayuden al desarrollo humano integral y tienen como medio fundamental el desarrollo de las HpV. Estas desarrolladas como medio formador social son importantes para dar continuidad a estudios o programas relacionados con las HpV y cómo su presencia en éstos ámbitos determina condiciones favorables o no a la función social de ser maestro, a la vez, resulta interesante el planteamiento de que a pesar de ser un escenario donde se fomenta la autonomía como lo es la universidad, se resalte la pertinencia de desarrollar procesos formativos en HpV bajo un acompañamiento institucional que permita el crecimiento de los jóvenes.

Por ello, es trascendental la construcción de programas de HpV para todos los sectores educativos, sin importar las edades de los escolares, es decir, que las HpV son fundamentales en cualquier etapa de los procesos de aprendizaje. Importante comentar que en los jóvenes universitarios sirven para mejorar sus estilos de vida, sus proyectos de vida, se intenta un mejoramiento continuo en las universidades que sus direcciones de Bienestar Universitario se preocupa por el joven, es trascendental plasmar que es posible el aporte de los jóvenes universitarios para transformar sociedad. Las HpV son herramientas que ayudan a conocer más el comportamiento humano, en este caso de los jóvenes universitarios y de una sociedad en general, se debe tener en cuenta que en Colombia no existe un programa de HpV orientado por el Ministerio de Educación, son pocos los programas que se encuentran en el historial de la educación en nuestro medio; encontramos entonces que se convierte en una necesidad extrema el tener estudios internos en los colegios y universidades que aporten al crecimiento integral de los jóvenes.

Además, es importante cambiar aspectos de comportamientos desde la infancia en la escuela, es decir, que la aplicación de los conceptos de forma teórica y práctica de las HpV, serán el pilar fundamental para hilar los tejidos de sociedad que se requiere. Este trabajo que deberá comenzar en nuestra sociedad desde la familia y cuando estamos en el vientre, augura la posibilidad de un mejoramiento continuo en la sociedad, quiere decir que la educación desde la concepción brindará grandes oportunidades para un futuro de los jóvenes; la situación hoy por hoy radica en el desconocimiento de lo que son las HpV y su aplicación y desarrollo en los seres humanos. Todos los jóvenes en su mundo tienen diferentes proyectos de crecimiento, pero los hay que no quieren crecer y mejorar socialmente y menos su vida interior, y es aquí donde una gran intervención ceñida a lo que es un verdadero acompañamiento desde las HpV podrá ayudar a un nivel de transformación, a mejorar niveles de concientización de lo que es vivir en paz interior, quiere decir, que es tan importante la aplicación de las HpV como la vida misma, esto tienen un significado claro y prometedor, podremos concluir entonces que dichas HpV deberán trabajarse con profundidad desde los momentos de crecimiento intrauterino.

Finalmente, para los jóvenes universitarios será siempre causal de risa los talleres vivenciales de programas que desarrollen las HpV, es normal y va de acuerdo a sus niveles de conciencia de mejoramiento, de acuerdo a sus necesidades, es más de acuerdo a la forma como sus padres le hayan anclado momentos de oscuridad para su vida, quizás quien haya tenido un bajo nivel de transformación interior podrá aportar a su sociedad, pero es aquí donde los docentes debemos comenzar la labor con los jóvenes universitarios, es el momento para llamar la atención y empezar a liderar campañas sobre lo que significa crecer en el pensamiento estratégico, crecer en el pensamiento crítico de quien saldrá de una formación universitaria, crecer en autoestima, crecer en lo que es la solución de conflictos internos del joven y con la sociedad, es este el momento de crecer de las familias y de la educación en general, es el momento de conocer que las HpV son la herramienta para vivir mejor.

Referencias bibliográficas

- Alzina, R. B. (2003). Educación Emocional Y Competencias. *Revista de Investigación Educativa*. (21) 1, 7-43.
- Baquero Torres, M. I., & Rendón Acevedo, J. A. (2011). Desarrollo humano local: la alternatividad para le buen vivir. *Revista Universidad de La Salle* (54), 67-86.
- Botvin, G. (1995). Entrenamiento en habilidades para la vida y prevención del consumo de drogas en adolescentes: consideraciones teóricas y hallazgos empíricos. *Psicología Conductual*, 333-356.
- Bravo, A., Martínez, V., & Osorio, M. (2005). *Instituciones Educativas Libres de Humo. Aprendiendo a cuidar mi vida, la de las y los demás y la del entorno- Por un ambiente libre de humo*. Bogotá: Ministerio de la Protección Social.
- Bronfenbrenner, U. (1987). *La ecología del desarrollo humano: experimentos en entornos naturales y diseñados*. Barcelona: Ediciones Paidós.
- Bolivar, A. (2002). Epistemología de la investigación biográfica-narrativa en educación. *Revista electrónica de investigación educativa*. (4) 1, 2-26.

- Bravo, H. A., Mantilla, C. L., & Martínez, R. V. (2003). *Habilidades para la vida: una propuesta educativa para convivir mejor*. Bogotá: Líneas Creativas Publicaciones Ltda.
- Cannon, W. B. (1932). *The Wisdom of the Body*. Nueva York: Norton.
- Choque-Larrauri, R., & Chirinos-Cáceres, J. L. (2009). Eficacia del Programa de Habilidades para la Vida en Adolescentes Escolares de Huancavelica, Perú. *Revista de Salud Pública*, 11(2), 169–181.
- Comas, R., Moreno, G., & Moreno, J. (s.f.). Programa Ulises: Aprendizaje y Desarrollo del Autocontrol Emocional. Recuperado el 25 de 06 de 2010, de Plan Nacional sobre Drogas. Gobierno de España: http://www.pnsd.msc.es/Categoria2/publica/pdf/Ulises/_monitor.pdf
- Diekstra, R. F. W. (s.f.). Evaluación de los programas escolares universales de educación emocional y social y de habilidades para la vida. (S. Ed.). 1 – 34.
- Fernández-Abascal, E. G., & Roa, A. (1993). Evaluación psicofisiológica. En F. J. Labrador, J. A. Cruzado, & M. Muñoz, *Manual de técnicas de modificación y terapia de conducta*. Madrid: Pirámide.
- Gamarra, A. (2008). Cuadernos de filosofía. Recuperado el 2013, de Las concepciones del ser humano: <http://cuadernosdefilosofia.wordpress.com/2008/11/09/trabajo-las-concepciones-del-ser-humano/>
- Gómez, L. E., & Suárez, O. L. (2006). Habilidades para la vida. La crianza humanizada, 11(85), 2-4.
- Iglesias, J., Loeches, A., & Serrano, J. (1989). Expresión facial y reconocimiento de emociones en lactantes. *Infancia y aprendizaje*, 93-113.
- Mantilla, L. (2002). *Habilidades para la vida. Una propuesta educativa para la promoción del desarrollo humano y la prevención de problemas psicosociales*. Colombia: Ministerio de Salud, Fe y Alegría.
- Mangrulkar, L., Vince W., C., Posner, M. (2001). *Enfoque de habilidades para la vida para un desarrollo saludable de niños y adolescentes*. Organización Panamericana de la Salud. 80, 2194–2213.

- Margulis, M., & Urresti, M. (2008). La Juventud es más que una palabra. En *La Juventud es más que una palabra: ensayos sobre cultura y juventud* (págs. 13-30). Buenos Aires: Biblios.
- Monjas Casares, M. I., & González Moreno, B. (2000). Las habilidades sociales en la Infancia: fundamentación teórica. En *Las habilidades sociales en el currículo*. (pp. 17-34). Ministerio de Educación, Cultura y Deporte.
- Neef, M. (2006). *Desarrollo a escala humana*. Barcelona: Icaria.
- Nussbaum, M. (2010). *Sin fines de lucro: por qué la democracia necesita de las humanidades*. Buenos Aires: Katz.
- Palmero, F., & Fernández-Abascal, E. G. (1998). Procesos emocionales. En F. Palmero, & E. G. Fernández-Abascal, *Emociones y Adaptación*. Barcelona: Ariel.
- Pérez de la Barrera, C. (2012). Habilidades para la vida y consumo de drogas en adolescentes escolarizados mexicanos. *Revista Adicciones*. 24 (2), 153-160.
- Sandoval C., Carlos. (2002). *Investigación cualitativa*. Colombia: Ministerio de Educación.
- Sen, A. (2000). *Desarrollo y libertad*. Barcelona: Planeta.
- Smith, E. A., Swisher, J. D., Vicary, J. R., Bechtel, L. J., Minner, D. H., Kimber L., Palmer, R. (2004). Life skill training and infused-life skills training Evaluation of life skills training and infuse-life skills training in a rural setting. *Revista: Journal of Alcohol & Drug Education*.
- Souto Kustrín, S. (2007). Juventud, teoría e historia: la formación de un sujeto social y de un objeto de análisis. *Historia Actual Online* (13), 171-192.
- Ugalde, F., Morales, D., & Bejarano, J. (2005). Evaluación de un programa escolar en Costa Rica, basado en habilidades para vivir. *Adicciones: Revista de Socidrogalcohol*, 71-86.