

Habilidades para la vida en jóvenes universitarios: una experiencia investigativa en Antioquia¹

Skills for Life in University Students: An Investigative Experience in Antioquia

Habilidades para a vida em estudantes universitários: uma experiência investigativa em Antioquia

*Helder Acevedo Franco², David Alberto Londoño-Vásquez³,
Diego Alveiro Restrepo-Ochoa⁴*

Recibido: 19.05.2017 - Arbitrado: 24.06.2017 - Aprobado: 02.08.2017

Resumen

El presente artículo es producto de una investigación cualitativa, de tipo descriptivo, bajo la metodología de narrativas en jóvenes estudiantes universitarios, donde se devela la comprensión y el uso de habilidades para la vida (HpV) adscritos a la Facultad de Educación en una universidad confesional en Antioquia (Colombia). A través de entrevistas, talleres y grupos focales, realizados a seis participantes, se recolectaron narrativas que permitieron conocer las HpV con las que estos han podido superar, enfrentar, comunicarse y adaptarse a los retos personales, académicos, profesionales, familiares y sociales del proceso educativo. Los hallazgos sugieren que es pertinente el acompañamiento por parte de los diferentes actores administrativos y académicos en los primeros semestres, en pro de fortalecer las

1 Este artículo presenta los resultados de la tesis "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", la cual fue requisito para optar al título de Magíster en Educación y Desarrollo Humano del Cinde-Universidad de Manizales.

2 Magíster en Educación y Desarrollo Humano. Coordinador de Capacitación y Centro de Iniciación y Formación de la Secretaría de Deportes del municipio de Bello. helderacevedofranco@gmail.com.

3 Doctor en Ciencias Sociales, Niñez y Juventud. Investigador de la línea Estudios Éticos, Estéticos y de Lenguaje del Grupo de Investigación en Psicología Aplicada y Sociedad de la Institución Universitaria de Envigado. Docente de tiempo completo de la Institución Universitaria de Envigado. Researcher ID: F-8907-2013. ORCID: 0000-0003-1110-7930. dalonono@correo.iue.edu.co.

4 Doctor en Salud Pública. Decano de Psicología de la Universidad CES, Medellín, Colombia. Researcher ID: Q-1311-2017. ORCID: 0000-0002-4469-6260. drestrepo@ces.edu.co.

HpV requeridas por los estudiantes para obtener logros académicos, manteniendo una salud mental positiva.

-----**Palabras clave:** habilidades para la vida, jóvenes universitarios, narrativas.

Abstract

This paper is a product of a qualitative-descriptive research, under narrative methodology of youth university students, where the comprehension and use of skills for life (SfL) are disclosed registered at Education School in a catholic university in Antioquia (Colombia). By means of some interviews, workshops and focused groups carried out with 6 participants, some narratives that allowed to know the SfL needed for getting over, facing, communicating and adapting to the personal, academic, professional, family and social challenges were collected. The findings suggest that it is pertinent the accomplishment of both administrative and academic actors in the first semesters in order to strengthen the SfL required by the students for obtaining academic achievements keeping a positive mental health.

-----**Key words:** skills for life, university youth, narratives.

Resumo

Este artigo é o produto de uma pesquisa qualitativa, de tipo descritivo, sob a metodologia das narrativas em jovens estudantes universitários, onde a compreensão e o uso das habilidades de vida (HpV), atribuídos à Faculdade de Educação em uma universidade confessional em Antioquia (Colômbia). Através de entrevistas, workshops e grupos focais conduzidos a 6 participantes, foram coletadas narrativas que lhes permitiram conhecer os HpVs com os quais conseguiram superar, enfrentar, comunicar e se adaptar aos desafios pessoais, acadêmicos, profissionais, familiares e sociais do processo educacional. Os resultados sugerem que o acompanhamento dos diferentes atores administrativos e acadêmicos nos primeiros semestres para fortalecer a HpV exigida pelos alunos para obter realizações acadêmicas mantendo uma saúde mental positiva é pertinente.

-----**Palavras-chave:** habilidades para a vida, estudantes universitários, narrativas.

Introducción

En los últimos 20 años, las sociedades han presentado un número importante de transformaciones y desafíos en los niveles educativos (Unesco, 1996), políticos (Nussbaum, 2012), culturales (Giddens, 1995), sociales

(Max-Neef, Elizalde y Hopenhayn, 1998) y emocionales (Butler, 2001), 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 (Bisquerra, 2003), teniendo en cuenta una integración que aporte a la construcción y el desarrollo del ser humano como un individuo bio-psico-social (Baquero y Rendón, 2011), puesto que, en estos tiempos, las relaciones interpersonales, familiares y laborales acosan las formas de vida (Bertaux, 1989). Es decir, 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 a los grandes retos de las transformaciones sociales del mundo actual (Bruner, 1988).

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 (Castellano, 2016). En este contexto se encuentran las HpV (Schwarz y Clore, 1988). Estas son adquiridas por los seres humanos a través del aprendizaje (Michelson, Sugai, Wood y Kazdin, 1983), es por esto que es trascendental el proceso de formación de HpV en las instituciones educativas de nuestro medio, donde tiene un papel importante la transmisión de dichas habilidades. En el entorno educativo no necesariamente se forma con calidad, claridad, rigurosidad o nivel academicista en el manejo de emociones y confianza en sí mismo (HpV que interesan en esta investigación). Se desconoce por parte de las instituciones y docentes este importante tema de las HpV. Es allí donde el profesor como agente educativo toma importancia, siendo una figura protagónica en el comportamiento de los estudiantes, con el adecuado acompañamiento de la familia y con una intencionalidad de los programas de las instituciones educativas y sus diferentes actores (Castellano, Peña y Villa, 2015; Henao y Londoño-Vásquez, 2017). Por tanto, es interesante, entonces, planear y estructurar planes de trabajo donde se les acompañe a los estudiantes desde la etapa preescolar, hasta la educación superior.

Al respecto, Mangrulkar, Whitman y Posner (2001), Mantilla (2002), Bisquerra (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 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.

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 al reforzar 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 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 enfrentan las instituciones educativas, y más aún las de educación superior, es el flagelo de la droga y sus adicciones (OPS, 2001), que son todo un complemento para generar recaídas constantes en los jóvenes de hoy. Esto se da especialmente a nivel de los estudiantes universitarios. En ellos encontramos constantemente recaídas que tienen asiento en los procesos emocionales y cognitivos, donde se identifican grandes niveles de ansiedad patológica. Este es un síntoma que permanece en los adictos cada día y lentamente se pasa de la ansiedad moderada a la ansiedad crónica. 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, formándose así una posible cadena mortal. Se originan entonces sentimientos de todo tipo, como la culpa, la ira, la tristeza, la hostilidad, la desconfianza, entre otros (Miller y Gold, 1993).

No obstante, los problemas familiares con los jóvenes, especialmente la violencia intrafamiliar, el acoso sexual de los padres, la vulneración de sus derechos, el nivel de economía, la intolerancia, la falta de respeto entre sí, han llevado a obtener resultados negativos en los comportamientos y conductas de los integrantes del núcleo familiar. Se menciona, por ejemplo, el desconocimiento de las familias de los niveles de desarrollo integral del ser humano en la juventud, es decir, que falta un profundo acompañamiento por parte de los responsables de la familia, conocer los proyectos de vida de cada uno de los jóvenes que participan de la evolución familiar, estar al tanto de que existen alternativas de vida y de mejoramiento continuo (Villalobos, Flórez y Londoño, 2017) que originan estilos de vida saludable (como las HpV), mejoran la calidad de vida y establecen relaciones de vida placentera. Es decir, falta conocer las habilidades para la vida que, según Mantilla y Martínez (2002), son actitudes que deben aprenderse, como acciones que enseñan un camino para adquirir otras formas de vida. Algunas de las actitudes serían el pensar estratégicamente, el ser creativo, el ser consciente del autocuidado, la autoimagen y el autocontrol. En el caso de la investigación

que nos concierne, acompañar a los jóvenes en el manejo de las emociones para tener autoconfianza y autocontrol, siendo estas parte de una dimensión del ser humano (Cardona, Valencia, Duque y Londoño-Vásquez, 2015).

Teniendo en cuenta lo expuesto anteriormente, este estudio se centró en ofrecer programas educativos para los jóvenes universitarios que estudian en la Facultad de Educación de una universidad confesional de Antioquia (Colombia), con la idea de adquirir HpV que permitan controlar y manejar 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, siendo estas acciones posibles de realizarse en otros contextos y facultades universitarias.

Referentes teóricos

Si bien no hay una definición estándar para las HpV, algunos autores como Montt y Ulloa (1996), Mangrulkar *et al.*, (2001), Diekstra (2008), Choque-Larrauri y Chirinos-Cáceres (2009) y Pérez de la Barrera (2012) sugieren que son 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.

Para Botvin (1995), las HpV son aptitudes necesarias para tener un comportamiento positivo, permitiendo enfrentar eficazmente los retos de la vida diaria. A su vez, Gómez y Suárez (2006) proponen que 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 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 (Restrepo-Ochoa, 2013), en la medida en que se consolidan como recursos psicosociales e interpersonales que permiten a las personas tomar decisiones con conocimiento de causa, comunicarse de forma efectiva y desarrollar estrategias para manejar y autogestionar 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 considerándolas 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 como conductas necesarias para interactuar y relacionarse con los iguales y con los adultos, de forma efectiva y mutuamente satisfactoria. Para esta investigación, dichas 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 artículo, 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 esté 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, el manejo de las emociones y la confianza en sí mismo como HpV 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 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 complacientemente desemboca en un tipo de bienestar para la sociedad.

Luego de haber definido las HpV y el manejo de 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):

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 (p. 171).

Por tanto, los jóvenes, como colectivo, históricamente no siempre han adquirido el mismo rol protagónico que tienen en la actualidad, siendo considerados como un elemento vertebrador de la sociedad y motor de desarrollo (Londoño, 2015). 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 (Bisquerra, 2003), porque a esta agrupación, ya sea realizada de manera formal, espontánea o incluso de tipo informal, se la relaciona con palabras como cambio, renovación, fuerza, competencia, entre otras, pero también se la ha tildado con otras características adversas como son la ausencia de valores tradicionales, el poco respeto por la reglas y la inestabilidad emocional (Perea, 1998; Souto, 2007; Margulis y Urristi, 2008; Londoño y Castañeda, 2010; Cardona *et al.* 2015; Henao *et al.*, 2016).

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 Urrestri, 2008, p. 20); ser joven es un concepto mucho más complejo, pues el término está sujeto a un hecho cultural, y a un contexto y periodo histórico determinados.

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 este 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 dónde 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), “Las decisiones que toma el ser humano parten de referentes culturales e históricos, construidos socialmente y enmarcados en territorios concretos” (p. 75).

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 la sociedad para lograrlo, puesto que debe relacionarse con otros seres humanos por su misma naturaleza, dado que tiene necesidades que no puede suplir por sí mismo, debe vivir en sociedad y debe beneficiar y beneficiarse de las relaciones sociales que establece con su entorno y con sus semejantes.

Por 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 (Henaó y Londoño-Vásquez, 2017). 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.

Metodología

La investigación fue cualitativa (Bertaux, 1989; Sandoval, 2002), hermenéutico-comprensiva (Gadamer, 1977; Herrera, 2009) desde el enfoque narrativo (Bolívar, 2002; Cardona *et al.*, 2015), en pro de reconocer el manejo de las emociones y la confianza en sí mismo que muestran los estudiantes de la Facultad de Educación de una universidad en Antioquia, tanto en las situaciones cotidianas de la vida, como en el ambiente académico universitario. Se determina 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, lo que implica acceder al intercambio de significaciones para dotar de sentido dichas prácticas en la vida.

Teniendo en cuenta lo descrito anteriormente, esta investigación se desarrolló en cuatro fases o momentos: diseño del proyecto, compilación de información de base y diseño de instrumentos, trabajo de campo con aplicación de entrevistas, talleres y grupo focal,⁵ y cierre con informe y socialización a la comunidad participante.

Desde el punto de vista metodológico, 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.

En la fase de recolección de datos los resultados fueron registrados para su posterior tratamiento, examinándose luego en marcos de codificación, de acuerdo con los núcleos significativos anteriormente descritos (talleres: T; grupos focales: GF; entrevistas: E), que sirvieron para separar los datos por grupos de categorías similares. Para ello se empleó un proceso analítico paradigmático, donde los datos fueron categóricamente fracturados, conceptualizados, agrupados e integrados en categorías o taxonomías, triangulando (Denzin y Lincoln, 2016) 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.

En este apartado se evidencian los componentes generales de la comprensión ante los cuestionamientos o preguntas durante las entrevistas sobre lo que son las HpV. A partir de allí, se dieron narraciones de los entrevistados donde se vislumbraron perspectivas para el manejo de las emociones desde

5 El trabajo de campo se inició mediante la observación no participante de los estudiantes de la Facultad de Educación en sus programas de Lengua Castellana, Artística, Preescolar y Educación Física y Deportes, donde se observaron comportamientos individuales en manejo de emociones y confianza en sí mismo desde diferentes ámbitos al interior de la universidad. Luego, se les solicitó a los directores de programa poder acceder a los estudiantes para realizar una entrevista a seis estudiantes de la Facultad de Educación Física de la universidad, bajo preguntas orientadoras y preestablecidas que permitieron obtener información sobre el manejo de las emociones y la confianza en sí mismo, con el fin de indagar en el conocimiento y desarrollo de las HpV de cada uno en la 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 en sí mismo.

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, 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; 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, 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 investigación en una especie de descripción sistemática del significado de esos datos.

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 específico y selectivo de dimensiones comunes que giran en torno a las HpV.

La población se compuso de 180 estudiantes de primer y segundo semestre de la Facultad de Educación de una universidad confesional en Antio-

quia, en el semestre 2014-2. En la investigación se invitó a participar 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 seis 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 poseen (Sandoval, 2002). Es así como los participantes fueron seleccionados en el orden de inscripción de participación, 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 el grupo focal que se realizó con los participantes.

Resultados y discusión

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).

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. Los procesos de seguimiento y de evaluación para todo programa de formación son estrategias que contribuyen a tener adultos socialmente activos, comprometidos con mejores ambientes al momento de relacionarse 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, 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, para que 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) 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 (p. 23).

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 estén 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 entré 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 de 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 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 consciente”.

Es así como se comprende, entonces, que para el grupo de estudiantes de la Facultad de Educación de dicha universidad las HpV están delineadas para 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, recuperando la confianza 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 expresó: “Pues la verdad no conozco sobre las habilidades para la vida”.

Ello hace necesario entonces formar las HpV, puesto que posibilitan a los jóvenes de hoy navegar sobre 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. 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 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 este 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 ochenta 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 esta 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.

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, diferenciarlas y utilizar esta información de forma adaptativa. El interés radica en saber qué hacer con esas emociones que reconocemos e identificamos.

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, credibilidad y flexibilidad, ampliando nuestro círculo de confianza y la capacidad para escuchar, asumir conflictos y sacar el máximo partido posible del descontento positivo.

El manejo de las 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 en el concepto fundante de la emoción, se describen los aportes de los estudiantes desde las 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, T2 y los estudiantes E2, E3, E4, E5

y E6 señalan que “la amistad, es muy importante el compartir con los demás y conocer las diferencias de los otros” (E2); “La empatía, que es el cómo mostrarse ante los demás y cómo saber tolerar demás situaciones que se nos presentan, y la felicidad, que creo que también está inmersa ahí en esa situación” (E3); “La alegría en todo momento, yo soy una persona muy alegre, que quiero darme a las personas como son. Mi principal característica sería estar siempre en contacto con las demás personas, conocerlas y partir de ahí, soy muy alegre” (E4).

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 (E5).

“Pero ya actualmente traté de alguna buena manera de demostrarles a ellos que las cosas trascienden y cambian, es volviendo a visitarlos y demostrándoles que no les tengo rencor” (E6).

Es aprender a acercarnos cada vez a las personas que tenemos alrededor 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 lugar nuevo debe, en los primeros meses, aprender a trabajar solo mientras los demás se acomodan a tu presencia (T2).

Con lo cual se comprenden los factores axiológicos que serían importantes 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. Sirven además estos factores 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: “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” (E5).

Un temor que yo tenía muy grande era no poder continuar 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, que mi padre sí se pudo graduar, pero mi mamá nunca pudo terminar los estudios por la parte económica. Entonces ese ha sido mi gran temor, y ante la vida cómo 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 (E6).

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, ya marido y mujer (GF).

“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” (T2); “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” (T1).

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 [...], más que todo ha sido por cosas mínimas. Mis papás hasta el momento están casados porque ellos más que todo saben cómo tratar estos conflictos, y en la parte de las relaciones interpersonales creo que no he tenido como conflictos con nadie, si no quiero estar en una relación pues no estoy (GF).

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

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 papá y las relaciones se han deteriorado mucho, debido a que cada

uno ha partido a un lugar diferente en busca de nuevas oportunidades (E6).

“Por el momento, el único miedo que tengo es a la soledad; de resto todo tranquilo” (E2).

De manera similar a los hallazgos encontrados por Fernández 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 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 plantea 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 perspec-

tivas, 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 señalan Fernández y Extremera (2004), 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 esta 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. Esta habilidad permite percibir, asimilar, comprender y regular las propias emociones y las de los demás, promoviendo un crecimiento emocional e intelectual, ahí radica su especial interés en el ámbito educativo y social.

Confianza en sí mismo

En el contexto de las HpV, 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, Sede 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: “en lo académico, gracias a Dios sé manejar y sé aceptar las dificultades que tengo y tratar de no volver a repetir esas situaciones” (E1);

Es una habilidad como el salir en frente al público para hablar o para hacer algo, siempre teniendo 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 a las actividades que nos llevan, 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 (T3).

Algunas veces sí me da mucho temor, porque uno no sabe a qué tipo de respuestas se enfrenta y qué están esperando los profesores de uno, pero sí es importante expresar lo que siente y lo que piensa para así poder saber si estaba equivocado o sí, en su momento, estaba desubicado y no sabía qué 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 papá presente, sonreír y tratar de que eso no me afecte mucho para seguir adelante (T1).

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

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. Tener autoconfianza permite participar de diferentes actividades institucionales para conocer el contexto, reflexionar permanentemente en 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:

Desde pequeña siempre me enseñaron cómo 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 (T1).

Las experiencias que han influido negativamente en mi vida han sido el traslado de mi ciudad natal al departamento de Antioquia, específicamente al 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 lazos de amistad con personas que tienen una cultura totalmente diferente (T2).

No creo que sea bueno agredir a otros, porque 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, porque 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 (T3).

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 porque 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 dónde vivir para salir adelante (E6).

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 el 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:

Las partes que más me marcaron, que fueron 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. Y estoy con la universidad, terminando la carrera como profesora de preescolar (E6).

Mi familia siempre me ha inculcado buenos valores, en 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, con los niños y el respeto por las personas (E4).

“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).

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).

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

- Se den pautas desde factores (intrapersonales) donde se busque fomentar el pensamiento crítico: autorreflexión, pensamiento autónomo, flexible y creativo, solución de problemas, toma de decisiones y 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 busque 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 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 con 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.

Conclusiones

Los escenarios de formación como las escuelas normales, la universidad y los aportes que brindan los estudiantes en formación a la sociedad, son importantes para dar continuidad a estudios relaciones con las HpV, y cómo su presencia en estos 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 sucede en 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 en el 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 que participaron en 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 permitió puntualizar las perspectivas de los estudiantes que participaron en 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.

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.

Así, podemos concluir que con esta investigación no solo se promueve el desarrollo de HpV, sino que también 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 cargada de manipulaciones e influencia.

Referencias

- Acevedo, L. (2008). La conducta asertiva y el manejo de emociones y sentimientos en la formación universitaria de docentes. *Investigación Educativa*, 12(22), 127-139. Recuperado de: http://sisbib.unmsm.edu.pe/bibvirtualdata/publicaciones/inv_educativa/2008_n22/a08v12n22.pdf
- Baquero, M. y Rendón, J. (2011). Desarrollo humano local: la alternatividad para el buen vivir. *Revista Universidad de La Salle*, (54), 67-86. Recuperado de: <https://revistas.lasalle.edu.co/index.php/ls/article/view/980>
- 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). Ciudad de México, México: Instituto Muro-UAM.
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias. *Revista de Investigación Educativa*, 21(1), 7-43. Recuperado de: <http://revistas.um.es/rie/article/viewFile/99071/94661>
- Bolívar, A. (2002). Epistemología de la investigación biográfica-narrativa en educación. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 4(1), 40-65. Recuperado de: http://www.quadernsdigitals.net/datos_web/hemeroteca/r_55/nr_615/a_8353/8353.pdf
- 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. Recuperado de: <http://www.behavioralpsycho.com/PDFespanol/1995/arto4.3.03.pdf>

- Bravo, H., Mantilla, C. y Martínez, R. (2003). *Habilidades para la vida: una propuesta educativa para convivir mejor*. Bogotá, Colombia: Líneas Creativas Publicaciones Ltda.
- Bronfenbrenner, U. (1987). *La ecología del desarrollo humano: experimentos en entornos naturales y diseñados*. Barcelona, España: Ediciones Paidós.
- Bruner, J. (1988). *Desarrollo cognitivo y educación*. Madrid, España: Ediciones Morata.
- Butler, J. (2001). *Mecanismos psíquicos del poder: teorías sobre la sujeción*. Madrid, España: Ediciones Cátedra.
- Cardona, A., Valencia, E., Duque, J. y Londoño-Vásquez, D. (2015). Construcción de los planes de vida de los jóvenes: una experiencia de investigación en la vereda La Doctora, Sabaneta (Antioquia). *Revista Aletheia*, 7(2), 90-113. Recuperado de: <http://aletheia.cinde.org.co/index.php/ALETHEIA/article/view/257/209>
- Casal, J., Merino, R. y García, M. (2006). Pasado y futuro del estudio sobre la transición de los jóvenes. *Papers*, 96(4), 1139-1162. Recuperado de: <http://papers.uab.cat/article/view/v96-n4-casal>
- Castellano, M. (2016). Aspectos pedagógicos del diseño de contenidos digitales interactivos, consideraciones sobre el proceso de mediación. *Revista Virtual de la Universidad Católica del Norte*, (49), 51-71. Recuperado de: <http://revistavirtual.ucn.edu.co/index.php/RevistaUCN/article/viewFile/797/1317>
- Castellano, M., Peña, J. y Villa, A. (2015). Academic Reading and Writing at the University: Writing Centers at a Glance. *En-Clave Social*, 4(1), 36-43. Recuperado de: <http://repository.lasallista.edu.co:8080/ojs/index.php/EN-Clave/article/view/949>
- Choque-Larrauri, R. y Chirinos-Cáceres, J. (2009). Eficacia del programa de habilidades para la vida en adolescentes escolares de Huancavelica, Perú. *Revista de Salud Pública*, 11(2), 169-181. Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/rsap/v11n2/v11n1a02.pdf>
- Denzin, N. y Lincoln, I. (2016). *Métodos de recolección y análisis de datos*. Barcelona, España: Gedisa Editorial.
- Diekstra, R. (2008). *Evaluación de los programas escolares universales de educación emocional y social y de habilidades para la vida*. Recuperado de: https://www.fundacionbotin.org/89dguuytdfr276ed_uploads/EDUCACION/ANALISIS%20INTERNACIONAL/2015/espanol/ES2015-Informe%20Completo.pdf
- Fernández, P. y Extremera, N. (2004). Inteligencia emocional, calidad de las relaciones interpersonales y empatía en estudiantes. *Clínica y Salud*, 15(2), 117-137. Recuperado de: http://emotional.intelligence.uma.es/documentos/PDF6empatia_en_estudiantes_universitarios.pdf
- Fundación Jacobs (2011). *Seguimiento y evaluación de las habilidades para la vida orientadas al desarrollo de la juventud. Volumen 1: Directrices*. Zurich, Suiza: Jacobs Foundation.
- Gadamer, H. (1977). *Verdad y método* (Vol. I). Salamanca, España: Ediciones Sígueme.
- Gamarra, A. (2008 noviembre 9). "Trabajo" *Las concepciones del ser humano*. [Mensaje en un blog]. Recuperado de: <http://cuadernosdefilosofia.wordpress.com/2008/11/09/trabajo-las-concepciones-del-ser-humano/>
- Giddens, A. (1995). *La constitución de la sociedad. Bases para la teoría de la estructuración*. Buenos Aires, Argentina: Amorrortu.
- Gómez, L. y Suárez, O. L. (2006). *Habilidades para la vida*. Bogotá: Crianza y Salud. Recuperado de: <https://crianzaysalud.com.co/adolescentes-habilidades-para-la-vida/>

- Henao, J. y Londoño-Vásquez, D. (2017) Relación literacidad, contexto sociocultural y rendimiento académico: la experiencia de la Facultad de Ciencias Empresariales de la Institución Universitaria de Envigado. *Revista Encuentros*, 15(1), 29-46. doi: <http://dx.doi.org/10.15665/re.v15i1.847>
- Henao, S., Quintero, S., Echeverri, J., Hernández, J., Rivera, E. y López, S. (2016). Políticas públicas vigentes de salud mental en Suramérica: un estado del arte. *Revista Facultad Nacional de Salud Pública*, 34(2), 175-183. doi: 10.17533/udea.rfnsp.v34n2a07
- Herrera, J. (2009). *La comprensión de lo social: horizonte hermenéutico de las ciencias sociales*. Bogotá, Colombia: CINDE.
- Londoño, D. (2015). *Jóvenes y literacidad: Un análisis sociolingüístico*. Envigado, Colombia: Fondo Editorial Institución Universitaria de Envigado.
- Londoño, D. y Castañeda, L. (2010). Diacronía del concepto juventud en las políticas colombianas. *Katharsis*, (9), 9-30. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5527473.pdf>
- Mangrulkar, L., Whitman, C. V., Posner, M. (2001). *Enfoque de habilidades para la vida para un desarrollo saludable de niños y adolescentes*. Washington D.C., EE.UU: Organización Panamericana de la Salud.
- Mantilla, L. (2002). *Habilidades para la vida. Una propuesta educativa para la promoción del desarrollo humano y la prevención de problemas psicosociales*. Bogotá, 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, Argentina: Biblios.
- Max-Neef, M., Elizalde, A. y Hopenhayn, M. (1998). *Desarrollo a escala humana: conceptos, aplicaciones y algunas reflexiones*. Montevideo, Uruguay: Editorial Nordan-Comunidad.
- Melero, J. (23 de septiembre de 2010). Habilidades para la vida: un modelo para educar con sentido. En *II Seminario de la Red Aragonesa de Escuelas Promotoras de Salud*. Evento llevado a cabo en Bilbao.
- Michelson, L., Sugai, D., Wood, R. y Kazdin, A. (1983). *Social Skills Assesment and Training with Children*. Barcelona, España: Martínez Roca.
- Miller, N. y Gold, M. (1993). *Alcohol*. Barcelona, España: Citran.
- Monjas, M. y González, B. (2000). Las habilidades sociales en la infancia: fundamentación teórica. En Secretaría General Técnica (Ed.), *Las habilidades sociales en el currículo* (pp. 17-34). Madrid, España: Ministerio de Educación, Cultura y Deporte.
- Montt, M. y Ulloa, F. (1996). Autoestima y salud mental en los adolescentes. *Salud Mental*, 19(3), 30-35. Recuperado de: http://revistasaludmental.mx/index.php/salud_mental/article/view/596
- Nussbaum, M (2012). *Crear capacidades, propuesta para el desarrollo humano*. Barcelona, España: Editorial Paidós.
- Organización Panamericana de la Salud, OPS (2001). *Por una juventud sin tabaco: adquisición de habilidades para una vida saludable*. Washington, D. C., EE.UU: OPS.
- Perea, C. (1998). *Somos expresión, no subversión: juventud y esfera en el sur oriente bogotano viviendo a toda*. Bogotá, Colombia: Siglo del Hombre Editores.

- Pérez de la Barrera, C. (2012). Habilidades para la vida y consumo de drogas en adolescentes escolarizados mexicanos. *Revista Adicciones*, 24(2), 153-160. Recuperado de: <http://www.enlinea.cij.gob.mx/Cursos/Hospitalizacion/pdf/HABSOC.pdf>
- Restrepo-Ochoa, D. (2013). La salud y la vida buena: aportes del enfoque de las capacidades de Amartya Sen para el razonamiento ético en salud pública. *Cadernos de Saúde Pública*, 29(12), 2371-2382. Recuperado de: <http://dx.doi.org/10.1590/0102-311X00069913>
- Rodríguez, G., Gil, J. y García, E. (1996). *Metodología de la investigación cualitativa*. Málaga, España: Aljibe.
- Sandoval C. (2002). *Investigación cualitativa*. Bogotá, Colombia: Ministerio de Educación.
- Schwarz, N. y Clore, G. (1988). How do I Feel About It? Informative Functions of Affective States. In K. Fiedler and J. Forgas (Eds.), *Affect, Cognition, and Social Behavior* (pp. 44- 62). Toronto, Canada: Hogrefe International.
- 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. Recuperado de: <http://www.historia-actual.org/Publicaciones/index.php/haol/article/view/208>
- Torres, B. (2010). Estrategias y técnicas para educar en valores en educación secundaria. *Andalucía Educativa*, (55), 262-267. Recuperado de: <http://www.juntadeandalucia.es/educacion/webportal/web/revista-andalucia-educativa/comunidad-educativa>
- Unesco (1996). *La educación encierra un tesoro. Informe a la UNESCO de la Comisión Internacional sobre la Educación para el Siglo XXI (presidida por Jaques Delors)*. Madrid, España: Santillana.
- Villalobos, J., Flórez, G. y Londoño, D. (2017). La escuela y la familia en relación con el alcance del logro académico. La experiencia de la Institución Educativa Antonio José de Sucre de Itagüí (Antioquia) 2015. *Revista Aletheia*, 9(1), 59-75. Recuperado de: <http://aletheia.cinde.org.co/index.php/ALETHEIA/article/view/379>

