

**Impacto de las habilidades para la vida en el bienestar integral de
estudiantes de educación: Un estudio en la PUCE Quito**
/
***Impact of Life Skills on the Holistic Well-being of Education Students: A
Study at PUCE Quito***

Mgtr. María Lorena Álvarez Escobar

Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Ecuador

Malvarez124@puce.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0003-1491-7306>

Mgtr. María Angélica Arroyo Lewin

Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Ecuador

marroyo621@puce.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0001-5102-1280>

Mgtr. Claudia Bravo Castañeda

Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Ecuador

cbravo681@puce.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0003-2179-2214>

Mgtr. Mónica Bravo Velásquez

Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Ecuador

mbravo002@puce.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0007-5357-1455>

Mgtr. Johanna Anabel Herrera Segarra

Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Ecuador

Jherrer228@puce.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0002-2716-9346>

Fecha de Recepción: 26 de Agosto de 2024

Fecha de Aceptación: 17 de Diciembre de 2024

Fecha de Publicación: 31 de Marzo de 2025

Financiamiento:

Se financió con recursos propios.

Conflictos de interés:

La autora declara no presentar conflicto de interés.

Correspondencia:

Nombres y Apellidos: Claudia Bravo Castañeda
Correo electrónico: cbravo681@puce.edu.ec
Dirección postal: Ecuador

Resumen

En el contexto post-pandémico, el bienestar integral de los estudiantes universitarios se ha convertido en un tema de creciente preocupación. Este estudio tiene como objetivo analizar la relación entre las habilidades para la vida y el bienestar integral en estudiantes de las Carreras de Educación de la PUCE Quito. Utilizando una metodología mixta (encuestas y grupos focales), se evaluaron las habilidades emocionales, cognitivas y sociales de 197 estudiantes. Los resultados indican que el 56% de los participantes poseen habilidades clave, como la comunicación asertiva y el manejo de emociones, mientras que el 44% presenta dificultades en áreas como el pensamiento crítico y la toma de decisiones. Estos hallazgos subrayan la necesidad de implementar programas educativos que fortalezcan las habilidades para la vida, con el fin de mejorar el bienestar psicológico y académico de los estudiantes. Además, se destaca la importancia de abordar estas competencias desde una perspectiva integral, considerando las necesidades específicas de cada individuo.

Palabras clave: bienestar psicológico. habilidades para la vida. educación superior. pensamiento crítico. comunicación asertiva. PUCE Quito. desarrollo humano. resiliencia estudiantil. estrés académico. habilidades emocionales.

Abstract

In the post-pandemic context, the holistic well-being of university students has become a growing concern. This study aims to analyze the relationship between life skills and holistic well-being among students in the Education programs at PUCE Quito. Using a mixed-methods approach (surveys and focus groups), the emotional, cognitive, and social skills of 197 students were evaluated. The results indicate that 56% of participants possess key skills, such as assertive communication and emotional management, while 44% face challenges in areas such as critical thinking and decision-making. These findings underscore the need to implement educational programs that strengthen life skills to improve students' psychological and academic well-being. Additionally, the importance of addressing these competencies from a holistic perspective is highlighted, taking into account the specific needs of each individual.

Keywords: *psychological well-being. life skills. higher education. critical thinking. assertive communication. PUCE Quito. human development. student resilience. academic stress. emotional skills.*

Introducción

Durante siglos, los centros de educación superior del mundo se ocuparon de la adquisición de conocimientos y el desarrollo de habilidades cognitivas, pero, en muchos casos, dejaron de lado otros aspectos del ser humano como su estabilidad emocional y su salud física. A pesar de que en las décadas pasadas ya se identificó la necesidad de atender al bienestar general del estudiante, la pandemia provocada por el COVID-19 encendió la alarma sobre la falta de dicho bienestar. La crisis sanitaria trajo temor, muerte, pobreza y otras situaciones familiares complejas; además, las universidades presenciales tuvieron que migrar de manera urgente a una modalidad virtual, esto provocó desequilibrio en los estudiantes al tener que enfrentarse a una educación virtual que exigía de ellos mayor compromiso y disciplina. Si el escenario previo a la emergencia sanitaria era desalentador y cada día resultaba más complicado tener una buena vida en medio de un mundo con menos empleo y mayor pobreza en donde se necesitaba cumplir “requisitos” de género, orientación sexual, capacidad económica, nacionalidad, religión, etnia o capacidad física, para tener derechos e igualdad de oportunidades¹; desde el 2020, la situación se complejizó aún más.

Así, estudios como el realizado en la Universidad Nacional de Juliaca, Perú evidenció en los alumnos falta de concentración, ansiedad, angustia y desesperación; aspectos causantes de malestar integral, bajo rendimiento académico, falta de agilidad mental y desinterés por los estudios². De la misma manera, Reyes y Trujillo mostraron que un grupo de estudiantes de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador presentaron altos niveles de ansiedad, depresión, estrés e ira³. Estos indicadores prueban un nivel bajo de bienestar; el cual no solo está asociado al rendimiento escolar, sino a otros factores emocionales, mentales e incluso físicos. En consecuencia, el bienestar estudiantil cobra un tinte de integralidad.

Por lo descrito, se torna trascendental que las Instituciones de Educación Superior promuevan el bienestar “integral” del alumnado a través de distintas prácticas educativas. Para robustecer el bienestar estudiantil se debe tomar en cuenta que la percepción que cada alumno posee de su propio bienestar, incide en su salud general y en su formación académica. Si un estudiante siente la carencia de bienestar en una determinada área, su autoimagen se deteriora; lo que podrá provocar dificultades en sus estudios. Tal como lo describen Pinto et al., al concluir

¹ Virginia Guichot, “El ‘enfoque de las capacidades’ de Martha Nussbaum y sus consecuencias educativas: hacia una pedagogía socrática y pluralista,” *Teoría de la Educación. Revista Interuniversitaria* 27, no. 2 (2015): 45-70, <https://doi.org/10.14201/teoredu20152724570>

² Oscar M. Luque Vilca, N. B. Espinoza, V. E. Achahui Ugarte y J. R. Gallegos Ramos, “Estrés académico en estudiantes universitarios frente a la educación virtual asociada al COVID-19,” *PURIQ* 4 (2022): 1-10, <http://revistas.unah.edu.pe/index.php/puriq/article/view/200>.

³ N. Reyes y P. Trujillo, “Ansiedad, estrés e ira: el impacto del COVID-19 en la salud mental de estudiantes universitarios,” *Investigación & Desarrollo* 13, no. 1 (2020): 6-14, <https://revistas.uta.edu.ec/erevista/index.php/dide/article/view/999/1610>.

que el estrés académico es derivado de las responsabilidades estudiantiles, la carga de trabajo, el miedo al fracaso, la presión de la familia y el cambio de hábitos alimenticios⁴.

Afortunadamente, también se da el efecto contrario, quien se siente poseedor de bienestar presenta mayores indicadores fisiológicos y funcionales, teniendo mejores respuestas ante situaciones de estrés y malestar. Por lo tanto, niveles elevados de bienestar podrían convertirse en factores protectores al incidir positivamente en la calidad de vida, ser un fuerte predictor de buena salud física en años posteriores⁵ y generar un impacto positivo en el ámbito educativo.

Investigaciones previas mostraron que los universitarios con buen nivel de bienestar tienen más probabilidad de tener una perspectiva positiva al lidiar con las situaciones difíciles de la vida cotidiana, como tomar decisiones responsables y tener una vida de calidad⁶. Por lo que se infiere que aquellos jóvenes poseen capacidad de resiliencia y han desarrollado competencias de supervivencia, destrezas denominadas por la Organización Mundial para la Salud (OMS) como habilidades para la vida⁷.

De la misma manera, otros estudios han encontrado relaciones entre el bienestar estudiantil y las habilidades para la vida. Así, se cita como ejemplo a la investigación llevada a cabo en la Universidad Nacional de Costa Rica que determinó que el estrés académico se relaciona con el control emocional y la composición corporal de las estudiantes, lo cual podría influir en su salud integral⁸. Otro ejemplo de esta relación es la reflexión de Abarca et al., quienes demostraron que el éxito académico de un individuo dependerá de sus habilidades cognitivas y de otros factores como los hábitos de estudio, la organización del tiempo, el apoyo familiar y la priorización de actividades⁹. Estas capacidades se las puede asociar con algunas de las habilidades propuestas por la OMS, como son el desarrollo del pensamiento crítico, la toma de decisiones, las relaciones interpersonales y el

⁴ E. E. Pinto Aragón, A. R. Villa Navas y H. A. Pinto Aragón, "Estrés académico en estudiantes de la Universidad de La Guajira, Colombia," *Revista de Ciencias Sociales* 28, no. 5 (2022): 87-99.

⁵ K. Barrantes Brais y P. Ureña Bonilla, "Bienestar psicológico y bienestar subjetivo en estudiantes universitarios costarricenses," *Revista Intercontinental de Psicología y Educación* 17, no. 1 (2015): 101-123.

⁶ S. Morales Arroyo, "Relación entre la espiritualidad, el bienestar físico y el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios," *Griot* 7, no. 1 (2014): 7-18.

⁷ Organización Mundial de la Salud, *Life skills education for children and adolescents in schools. Introduction and Guidelines to Facilitate the Development and Implementation of Life Skills Programmes* (Ginebra: World Health Organization, 1997).

⁸ E. Arce, C. Azofeifa, M. Moreira y D. Rojas, "Asociación entre estrés académico, composición corporal, actividad física y habilidad emocional en mujeres universitarias," *MHSalud* 17, no. 2 (2020): 72-97.

⁹ M. Abarca, M. de L. Gómez y M. Covarrubias, "Análisis de los factores que contribuyen al éxito académico en estudiantes universitarios: estudio de cuatro casos de la Universidad de Colima," *Revista Internacional de Educación y Aprendizaje* 3, no. 2 (2015): 126-136.

manejo del estrés¹⁰.

1. Marco teórico

1.1 Bienestar estudiantil integral

El término bienestar ha sido asociado con los ideales de salud o calidad de vida y con la felicidad que una persona experimenta con su propia existencia¹¹. Para poseer bienestar habrá que satisfacer las necesidades fisiológicas del cuerpo y proporcionarle placeres y alcanzar estados de plenitud y autorrealización del alma. Así, por un lado, el bienestar hedonista centra su atención en el logro del placer y al evitar el dolor;¹² mientras que, el llamado bienestar eudaimónico se relaciona con la felicidad que alcanzada al desarrollar virtudes que permitan al individuo tener una vida plena y armónica consigo mismo y con los demás¹³.

Ahora bien, la Organización Mundial de la Salud cuando habla de salud, no solo se limita a la ausencia de la enfermedad, sino que mantiene una visión más amplia al relacionarla con bienestar físico, mental y social¹⁴. Dicho en otras palabras, esta entidad ya deposita su atención en el denominado bienestar integral. Aquella concepción holista explica que el individuo alcanza un estado de plenitud cuando mantiene una vida armónica en los campos: físico, mental, emocional, social, económico y espiritual¹⁵. Estos ámbitos descritos están vinculados a las dimensiones propuestas por Ryff (citado en Tarragona) de: autoaceptación, dominio del ambiente, relaciones positivas, autonomía, crecimiento personal y propósito de vida¹⁶.

En cuanto al bienestar estudiantil, este es definido por Stobie como el estado de salud mental y física, determinado por las actitudes de resiliencia y fortaleza que facultan al alumno para tener un adecuado desempeño ante sus estudios y en su vida en general¹⁷. Sin embargo, en muchas ocasiones los estudiantes de

¹⁰ Organización Mundial de la Salud, *Life skills education for children and adolescents in schools. Introduction and Guidelines to Facilitate the Development and Implementation of Life Skills Programmes* (Ginebra: World Health Organization, 1997).

¹¹ J. F. Ossa, E. González, L. E. Revelo y J. D. Pamplona, "Los conceptos de bienestar y satisfacción. Una revisión de tema," *Revista Científica* 3, no. 1 (2005): 27-60.

¹² I. D. Uribe, L. E. Gallo y A. Fernández Vaz, "Trazos de una educación hedonista," *Movimiento* 23, no. 1 (2017): 339-350.

¹³ R. Domínguez e E. Ibarra, "La psicología positiva: Un nuevo enfoque para el estudio de la felicidad," *Razón y Palabra* 21, no. 96 (2017): 660-679.

¹⁴ J. F. Ossa, E. González, L. E. Revelo y J. D. Pamplona, "Los conceptos de bienestar y satisfacción. Una revisión de tema," *Revista Científica* 3, no. 1 (2005): 27-60.

¹⁵ J. Flórez y H. Gallego, "El bienestar integral en una muestra de estudiantes universitarios de Bogotá participantes de las prácticas de Biodanza, Yoga y Reiki en relación con el efecto Kirlian GDV," *Revista Vanguardia Psicológica Clínica Teórica y Práctica* 2, no. 1 (2011): 1-30.

¹⁶ M. Tarragona Sáez, "El estudio científico del bienestar psicológico," en *El bienestar psicológico: una mirada desde Latinoamérica*, ed. J. C. Gaxiola Romero y J. Palomar Lever (Universidad de Sonora: Qartuppi, S. de R. L. de C. V., 2016), 145.

¹⁷ T. Stobie, "Student wellbeing," *Cambridge Outlook* 27 (2022): 28.

educación superior presentan dificultades para adaptarse a la vida universitaria, otras veces no están seguros de la carrera seleccionada o de sus habilidades de aprendizaje, lo que acarrea estrés y con él, posible ansiedad, depresión, bajo rendimiento y deserción¹⁸.

1.2 Habilidades para la vida

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), las habilidades útiles para la vida son “destrezas psicosociales que facilitan a las personas enfrentarse con éxito a las exigencias y desafíos de la vida diaria”¹⁹. Por otro lado, la Organización Panamericana de la Salud (OPS) enfatiza la importancia de las habilidades intelectuales, sociales y emocionales para desarrollar al ser humano y resolver problemas²⁰; es decir para alcanzar su bienestar integral.

Existen diferentes formas de clasificar a las competencias indispensables para alcanzar el bienestar humano. Sin embargo, se destaca la propuesta de la Organización Mundial de la Salud (OMS), quien ha priorizado diez capacidades y las ha denominado habilidades para la vida. Al respecto, Mantilla menciona que la OMS ha seleccionado varias competencias psicosociales indispensables para el bienestar físico, mental y social de hombres y mujeres²¹. Asimismo, es lógico que estas habilidades fomenten el bienestar estudiantil y que se las fortalezca mediante una formación integral impartida en los centros de educación superior.

Las habilidades para la vida propuestas por la OMS están divididas en tres dimensiones, siendo estas: emocionales, cognitivas y sociales. A continuación, la definición de cada una de ellas proporcionada por la página web “Habilidades para la vida” de la Fundación EDEX.

1.2.1 Habilidades emocionales

Según Daniel Goleman (1995) las emociones son tendencias innatas y automáticas del corazón humano, que señalan el camino para enfrentar las situaciones más complejas de la vida²². La Organización Mundial de la Salud

¹⁸ D. Bedolla Pereda, *Introducción del Libro: Libro Diseño y afectividad para fomentar bienestar integral* (Ciudad de México: UAM, 2022); M. Cornejo y M. C. Lucero, “Preocupaciones vitales en estudiantes universitarios relacionado con bienestar psicológico y modalidades de afrontamiento,” *Fundamentos en Humanidades* 12 (2005): 143-153; I. Gianakos, “Predictors of coping with work stress: The influences of sex, gender role, social desirability, and locus of control,” *Sex Roles: A Journal of Research* 46, no. 5/6 (2002): 149-158.

¹⁹ UNICEF, “Habilidades para la vida. Herramientas para el #BuenTrato y la prevención de la violencia,” s.f., <https://www.unicef.org/venezuela/informes/habilidades-para-la-vida-herramientas-para-el-buentrato-y-la-prevencion-de-la-violencia> (consultado el 5 de marzo de 2025).

²⁰ M. Seligman, *Florece: La nueva psicología positiva y la búsqueda del bienestar* (Océano, 2016).

²¹ L. Mantilla y I. Chahín, *Habilidades para la vida. Manual para aprenderlas y enseñarlas* (EDEX, 2012).

²² D. Coleman, *Inteligencia emocional* (Editorial Kairós, 1995).

plantea como prioritarias las siguientes habilidades emocionales, las cuales han sido definidas por la Fundación EDEX (s.f.)²³:

- a) Empatía: Es la capacidad que tiene una persona para conectarse con las necesidades de los demás y facilita la comprensión, el respeto y la tolerancia de otros individuos.
- b) Manejo de emociones y sentimientos: Es la habilidad para comprender las emociones y los sentimientos que experimenta el individuo para entender sus razones y actuar con sabiduría ante el evento que las provoca.
- c) Manejo de tensiones y estrés: Esta capacidad permite al ser humano identificar el motivo de sus propias tensiones para comprenderlas y reducirlas evitando conflictos o alteraciones en la salud física y psicológica de la persona.

1.2.2 Habilidades cognitivas

Las habilidades cognitivas también conocidas como habilidades para pensar responden a un proceso consciente que lleva a la persona a alcanzar sus metas de manera eficiente. Estas habilidades permiten obtener, organizar y procesar el conocimiento dando sentido a una experiencia vivida a través de la interacción con el medio. Por otro lado, la OMS, propone cuatro habilidades cognitivas, siendo estas el autoconocimiento, el pensamiento creativo, el pensamiento crítico y la toma de decisiones. Al respecto la Fundación EDEX aporta con su definición:

- a) Autoconocimiento: Es la capacidad de entender y valorar las propias fortalezas y debilidades, así como identificar los recursos que se posee para realizar las actividades de la vida cotidiana, académica o laboral. En pocas palabras el autoconocimiento permite “saber qué quiero en la vida e identificar los recursos personales con que cuento para lograrlo”²⁴.
- b) Toma de decisiones: Esta habilidad implica actuar de manera proactiva para seleccionar una alternativa, luego de valorarlas en función de las necesidades, valores, motivaciones y posibles consecuencias.
- c) Pensamiento creativo: Se lo define como la capacidad para mirar desde otras perspectivas para crear o inventar algo nuevo, para mejorar lo existente, para innovar procesos o productos, y para emprender tareas encaminadas a un propósito de vida.
- d) Pensamiento crítico: Esta habilidad permite analizar la información receptada, cuestionarla e investigarla para generar conclusiones propias. Estos argumentos facilitarán la toma de decisiones y la resolución de problemas.

²³ Fundación EDEX, “Habilidades para la vida,” s.f., <https://www.habilidadesparalavida.net/habilidades.php#> (consultado el 5 de marzo de 2025).

²⁴ Fundación EDEX, “Habilidades para la vida,” s.f., <https://www.habilidadesparalavida.net/habilidades.php#> (consultado el 5 de marzo de 2025).

1.2.3 Habilidades sociales

Las habilidades sociales son un conjunto de hábitos expresados a través de las conductas, los pensamientos y las emociones, que facilitan que el individuo se relacione con su entorno social. Estas capacidades permiten al ser humano comunicarse con los demás en forma eficaz, mantener relaciones interpersonales satisfactorias, establecer intercambios favorables con otros seres, mejorar su calidad de vida y defender los derechos e intereses propios y ajenos²⁵. Dentro de estas están la comunicación, la empatía, el asertividad, el control de la ira, entre otras²⁶.

En cuanto a las habilidades sociales según la OMS y definidas por la Fundación EDEX (s.f.) se presentan las siguientes:

- a) Comunicación asertiva: Es la capacidad que tienen las personas para expresarse de manera verbal y no verbal en forma apropiada y clara, teniendo en cuenta algunos factores como: el contexto, la cultura y las situaciones
- b) Relaciones interpersonales: Es la habilidad para saber cómo comportarse en diferentes situaciones cotidianas de la vida, con los pares, con familia y amigos e inclusive con autoridades.
- c) Manejo de problemas y conflictos: Esta habilidad permite solucionar de manera efectiva conflictos que se presentan a lo largo de la vida, a través de un pensamiento creativo, lógico y relacional.

2. Métodos, técnicas e instrumentos

2.1 Contexto

La población objeto de estudio de la investigación fueron los estudiantes matriculados en las cuatro Carreras de Educación de la PUCE Quito (Educación Inicial, Educación Básica, Pedagogía Musical y Pedagogía de las Artes) en el período 2023. En este proyecto participaron 197 alumnos y se realizó la investigación con todo el universo. Por otra parte, se estableció un grupo focal, con representantes de cada nivel.

2.2 Metodología de investigación

La investigación fue de tipo descriptiva con enfoque mixto, ya que implicó un análisis cuantitativo, a través de una encuesta para establecer la relación del bienestar estudiantil integral con las habilidades para la vida que poseen los alumnos de las carreras de Educación. Además, tiene un estudio cualitativo por medio de un grupo focal para profundizar en el análisis temático.

²⁵ E. Roca, *Cómo mejorar tus habilidades sociales* (Valencia: Acde Ediciones, 2014).

²⁶ L. Mangrulkar, Ch. Whitman y M. Posner, "Enfoque de habilidades para la vida para un desarrollo saludable de niños y adolescentes," (USA: Organización Panamericana de la Salud, 2001).

Según el diseño de investigación, el estudio fue de campo ya que tomó información de fuentes vivas en el ambiente natural de estudio y por su temporalidad fue transeccional, ya que los instrumentos fueron aplicados por una sola ocasión. Respecto a la amplitud de foco fue un diseño multivariable, pues estuvo orientado al estudio de varios eventos, entre ellos: el diagnóstico del bienestar integral y de las habilidades para la vida que evidencian los estudiantes de las carreras de Educación PUCE Quito. En este estudio se tomó en cuenta dos variables: Bienestar estudiantil integral y habilidades para la vida.

2.3 Técnicas e instrumentos

2.3.1 Técnicas de recolección

En este estudio se utilizó como técnicas para la recolección de información una encuesta y un grupo focal. Sus respectivos instrumentos, cuestionario y guion de grupo focal, fueron verificados por tres docentes de la PUCE, expertos en áreas educativas y de desarrollo humano, quienes revisaron los documentos y recomendaron cambios que fueron acogidos previa a la validación final.

La encuesta se aplicó a todos los estudiantes de las Carreras de Grado de la Facultad de Ciencias de la Educación de la PUCE, sede Quito, a través de un formulario en línea. Para recabar la información del grupo focal, se convocó a un grupo de estudiantes de las modalidades presencial y semipresencial, hombres y mujeres de manera equitativa. También se incluyó estudiantes con necesidades educativas.

2.3.2 Instrumentos de investigación

Para la recolección de datos se utilizó dos instrumentos: un cuestionario estructurado con preguntas cerradas de opción múltiple (encuesta) y un guion con preguntas abiertas (grupo focal). El cuestionario se construyó en dos secciones; la primera asociada al bienestar estudiantil, compuesta por 18 preguntas y la segunda de habilidades para la vida, formada por 40 preguntas, llegando a un total de 58 reactivos de tipo escala de Likert. La primera sección se diseñó sobre la base de las seis dimensiones del bienestar propuestas por Ryff (1989) en el Modelo Integrado de Desarrollo Personal y bajo la guía del documento de adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff; escrito que presenta un ajuste a la escala original elaborada por D. Van Dierendonck. Se establecieron 18 preguntas, tres para cada una de las seis dimensiones. Se incluyó únicamente factores integrados en el bienestar estudiantil; dejando de lado otras áreas del ser humano como su entorno familiar, profesional y comunitario que aparecían en el instrumento de Ryff²⁷. Para el diseño de la segunda sección,

²⁷ Carol D. Ryff, "Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being," *Journal of Personality and Social Psychology* 57, no. 6 (1989): 1069-81; Dirk Van Dierendonck, "The Construct Validity of Ryff's Scales of Psychological Well-Being and Its Extension with Spiritual Well-Being," *Personality and Individual Differences* 36, no. 3 (2004): 629-43.

se seleccionaron 40 preguntas del cuestionario presentado por Díaz (2013) en el artículo “Análisis de las Propiedades psicométricas de una prueba creado para su medición para evaluar las 10 habilidades para la vida”, cuya aplicación de la escala estadística empleada es la de Alfa de Cronbach para alcanzar el índice de revisión en conformidad con la homogeneidad de los ítems²⁸. Una vez validado el cuestionario se diseñó su versión digital, a través de Google Forms, para lograr una aplicación más rápida y eficiente.

El guion para el grupo focal fue construido sobre la base de tres criterios o categorías de evaluación: percepción del bienestar estudiantil integral, identificación de habilidades para la vida y la relación de las habilidades en el desempeño académico. A su vez, se presenta un total de ocho preguntas abiertas que fueron respondidas por los estudiantes que conformaron la muestra.

3. Procesamiento de datos

Para una mejor triangulación de resultados se realizó una revisión de la literatura, se efectuó el procesamiento de datos estadísticos de las encuestas de las dos variables y un análisis temático de las respuestas del grupo focal.

3.1 Discusión de los resultados

3.1.1 Percepción de los estudiantes de las Carreras de Educación de la PUCE sede Quito de sus Habilidades para la vida

Se observa que el 56% de los estudiantes manejan siempre o casi siempre las habilidades para la vida; lo cual indicaría que algo más de la mitad de esta unidad de estudio posee las herramientas indispensables para lograr su bienestar y el de su sociedad²⁹. Al ahondar más en los resultados arrojados por la encuesta se evidencia que las habilidades emocionales, cognitivas y sociales presentan resultados muy parejos; no obstante, las últimas mantienen un mejor desarrollo. Estos datos revelan que la población objeto de esta investigación estaría en condiciones de mejorar su entorno social, interactuar con sus pares, comunicarse de manera asertiva, resolver conflictos y trabajar colaborativamente, capacidades que según Quispe, Ortega y Navarro (2023) facilitan la inserción laboral y el buen desempeño profesional³⁰.

En cuanto a las habilidades sociales los estudiantes que participaron en el grupo focal manifestaron que “llevarse bien con otros” es un factor determinante para

²⁸ L. E. Díaz Posada, R. F. Rosero Burbano, M. P. Melo Sierra y D. Aponte López, “Habilidades para la vida: análisis de las propiedades psicométricas de un test creado para su medición,” *Revista Colombiana de Ciencias Sociales* 4, no. 2 (2013): 181-200.

²⁹ L. Mantilla y I. Chahín, *Habilidades para la vida. Manual para aprenderlas y enseñarlas* (EDEX, 2012).

³⁰ A. Quispe, O. Ortega y B. Navarro, “Las habilidades sociales en la vida universitaria,” *Horizontes. Revista de Investigación en Ciencias de la Educación* 7, no. 29 (2023): 1387-1398.

alcanzar el bienestar. Además, los resultados de la encuesta establecieron que la habilidad con mayor porcentaje de desarrollo fue la comunicación asertiva y específicamente la destreza para expresar las ideas de manera adecuada buscando no hacer daño a otras personas, conducta que deja ver signos de respeto, tolerancia e integridad³¹, principios indispensables de todo ser humano.

Sin embargo, es necesario también pensar en el 44% de los encuestados que dijo que a veces, casi nunca o nunca empleaban las habilidades para la vida. Surge la preocupación sobre el presente y futuro de estos individuos; quienes, según definiciones de la OMS (1997), no contarían con las competencias psicosociales para afrontar las demandas de la vida diaria, que en el caso de los alumnos sería su desempeño académico y personal.

La habilidad detectada como más baja en la encuesta fue el pensamiento crítico. Este dato fue corroborado, en el grupo focal, cuando se realizó la pregunta sobre cuáles son las habilidades menos desarrolladas y varios respondieron el pensamiento crítico. Al respecto, la carencia de esta capacidad no solo interfiere en el desempeño académico, sino que afecta en momentos de dar opiniones, adaptarse a la realidad, innovar o resolver problemas³². Ante esta situación, no sorprende que la habilidad que se colocó en penúltimo lugar es la toma de decisiones; pues, sin capacidades de inferencia y de metacognición, es mucho más difícil establecer alternativas y optar por una de ellas.

3.1.2 Relación entre las Habilidades para la Vida de la población de estudio con su bienestar integral

Antes de dar cuenta de la relación entre estos dos conceptos es necesario recordar que el bienestar estudiantil integral fue definido por la población de estudio como la capacidad de sentirse bien, estar en paz y mantenerse calmado incluso en situaciones de estrés y que fue medido bajo seis dimensiones: autoaceptación, relaciones interpersonales positivas, autonomía, dominio del ambiente, propósito de vida y crecimiento personal. En todas ellas los encuestados expresaron mantener una alta satisfacción; lo cual parece indicar que en términos generales valoran sus cualidades y aceptan sus limitaciones; mantienen fuertes conexiones sociales con compañeros y docentes; se sienten independientes, capaces de expresar sus opiniones y de tomar decisiones; logran manejar el estrés y las emociones, a la vez que muestran responsabilidad con sus estudios. Estas demuestran que tienen un sentido bastante claro de lo que desean lograr en su carrera universitaria y en su futura vida profesional; y por último perciben que están desarrollando competencias que aportan a su desempeño

³¹ M. Romero de Mereles, "Comunicación asertiva en la formación profesional universitaria," *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar* 5, no. 4 (2021): 5954-5971, https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v5i4.733.

³² A. R. Franco, L. S. Almeida y C. Saiz, "Pensamiento crítico: Reflexión sobre su lugar en la Enseñanza Superior," *Educatio Siglo XXI* 32, no. 2 (2014): 81-96, <https://doi.org/10.6018/j/202171>.

académico.

Las habilidades para la vida son útiles para mantener un alto nivel de bienestar integral. Pues, como lo refieren Mantilla y Chahín estas capacidades resultan apropiadas para alcanzar una vida sana³³. Los análisis han demostrado una estrecha relación entre las habilidades para la vida y el bienestar estudiantil, por tanto, las habilidades para la vida, como la comunicación asertiva, la resolución de problemas y el pensamiento crítico, permiten a los estudiantes afrontar el reto de la vida académica y personal de manera efectiva y esto contribuye a su bienestar general³⁴. Los estudiantes que participaron en el grupo focal mencionaron que "llevarse bien con otros" es un factor determinante para alcanzar el bienestar y esto es acorde con lo que indica la Organización Mundial de la Salud (OMS) que las fuertes conexiones sociales son indispensables para el bienestar emocional y psicológico de los estudiantes³⁵.

Sin embargo, la encuesta también reveló que un 44% de los estudiantes dijeron que a veces, casi nunca o nunca empleaban las habilidades para la vida. Esto sugiere que existe una brecha entre el reconocimiento de la importancia de las habilidades para la vida y su aplicación práctica en situaciones de su contexto inmediato³⁶. El pensamiento crítico fue identificado como la habilidad con menor porcentaje en la encuesta y es necesaria para el bienestar estudiantil, ya que les permite a los estudiantes evaluar de manera crítica, tomar decisiones informadas y resolver problemas de manera discernida³⁷. La falta de pensamiento crítico puede llevar a la toma de decisiones impulsivas y la dificultad para afrontar los desafíos académicos y personales (Parra, 2021).

Los resultados de las encuestas sugieren que existe una correlación positiva entre las habilidades para la vida y el bienestar estudiantil. Por tanto, los discentes que poseen y utilizan habilidades para la vida de manera efectiva tienden a tener un mayor bienestar emocional, psicológico y social. El bienestar estudiantil, a su vez, puede crear un ambiente propicio para el desarrollo y la aplicación de las habilidades para la vida. Es por ello, que los alumnos que se sienten seguros, apoyados, acompañados y conectados con su entorno son más propensos a participar activamente en su aprendizaje y a desarrollar las habilidades necesarias para tener éxito en la vida³⁸.

³³ L. Mantilla y I. Chahín, *Habilidades para la vida. Manual para aprenderlas y enseñarlas* (EDEX, 2012), 45.

³⁴ L. Mantilla y I. Chahín, *Habilidades para la vida. Manual para aprenderlas y enseñarlas* (EDEX, 2012), 67.

³⁵ Organización Mundial de la Salud, *Promoción de la salud mental en el ámbito educativo* (Ginebra: World Health Organization, 2010), 12.

³⁶ "Encuesta Nacional de Bienestar Estudiantil," 2024.

³⁷ Ibid.

³⁸ L. S. Parra Espitia, *Habilidades para la vida: Aproximaciones conceptuales* (Medellín, Colombia: Fondo Editorial Universidad Católica Luis Amigó, 2021), 89.

3.1.3 Aporte de las Habilidades para la Vida en el bienestar estudiantil.

El desarrollo de habilidades para la vida se ha asociado con un mayor bienestar psicológico en estudiantes universitarios, incluyendo mejor autoestima, menor ansiedad y depresión, y mayor satisfacción con la vida³⁹. Con este antecedente y, según los resultados de las encuestas realizadas, se confirmaría entonces, la relación entre este tipo de habilidades y el bienestar estudiantil⁴⁰.

El 76 % de los estudiantes encuestados identifica las habilidades para la vida, como un elemento crucial para alcanzar el bienestar integral, tanto en el ámbito personal como académico. Sin embargo, no se debe descuidar el porcentaje restante de estudiantes que tiene dificultades significativas de autoaceptación, poniéndonos sobre la mesa un reto importante de trabajar a nivel de educación superior.

Un resultado destaca que el 74.7 % de los encuestados reconoce que el manejo de emociones es fundamental para afrontar el estrés académico, la ansiedad y otros desafíos emocionales comunes en la vida estudiantil, lo que sugiere que los estudiantes reconocen la importancia de la inteligencia emocional para mantener la calma, la motivación y la resiliencia frente a las dificultades que se les presenten durante su formación. Habilidades como: la empatía, la comunicación asertiva y las habilidades sociales son esenciales para construir y mantener relaciones saludables con compañeros, profesores y personal académico y administrativo. Además, estas habilidades les permiten establecer metas, planificar estrategias y superar obstáculos eficazmente en su etapa estudiantil.

Las habilidades para la vida son, sin duda, un factor protector importante para la salud física y mental de los adolescentes y jóvenes, y pueden contribuir a prevenir comportamientos de riesgo como el consumo de sustancias psicoactivas, la violencia y las relaciones sexuales no seguras⁴¹.

Un entorno social y positivo contribuye al bienestar integral y al desarrollo personal de los estudiantes, por eso todos estos resultados demuestran que. promover estas habilidades en el ámbito educativo y social, es crucial para el bienestar individual y colectivo de los estudiantes.

Conclusiones

El 56% de los estudiantes de las Carreras de Educación de la PUCE, sede Quito,

³⁹ S. C. Guerrero-Aragón, J. C. Madrid-Lobo, R. G. Rico-Salas y K. Rojas-Martínez, "Habilidades para la vida y bienestar psicológico en estudiantes de la salud en Bogotá DC, Colombia, 2021," *Revista Ciencia y Cuidado* 20, no. 1 (2023): 9-21, <https://doi.org/10.22463/17949831.3376>.

⁴⁰ "Encuesta Nacional de Habilidades para la Vida," 2024.

⁴¹ Sandra Milena, *Habilidades para la vida y prevención de riesgos en adolescentes* (Bogotá: Editorial Salud Mental, 2018), 56.

que participaron en este estudio, percibieron que poseen las herramientas necesarias para alcanzar su bienestar integral. Inmerso en este dato se identificó que las habilidades sociales son las más desarrolladas y entre ellas se destaca la comunicación asertiva asociada con el fin de expresarse sin causar daño al otro. Estos datos permiten concluir que los estudiantes mantienen un alto componente de principios humanos y destrezas para relacionarse con los demás, competencias básicas para su futuro desempeño profesional como educador.

De la misma manera, se detectó que un 44% de la muestra de estudio perciben que no cuentan con las habilidades indispensables para afrontar las demandas de la vida diaria. Entre las más bajas, la que ocupa el primer lugar es el pensamiento crítico, lo cual ha afectado principalmente su capacidad para tomar decisiones. Este dato genera algunas interrogantes que podrían responderse en otros estudios. Por ejemplo: ¿Por qué si la enseñanza ha estado centrada en el desarrollo cognitivo, los alumnos no se sienten con la capacidad de tomar decisiones? ¿Es que acaso las estrategias didácticas empleadas hasta la actualidad fomentaron la memoria y la reflexión, pero no fortalecieron la seguridad para opinar por sí mismos? o ¿Las habilidades emocionales guardan estrecha relación con las habilidades cognitivas?

En cuanto a la vinculación de las Habilidades para la Vida y el bienestar integral de los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación de la PUCE, se concluye que existe una estrecha relación entre ellos. Así, poseer capacidades como la comunicación asertiva, el autoconocimiento y el pensamiento creativo, permite a los estudiantes afrontar retos de la vida personal y académica, y establecer fuertes conexiones sociales; lo cual contribuye a su bienestar integral. Por otro lado, resultados bajos en habilidades de pensamiento crítico o en la toma de decisiones afectan al bienestar de los alumnos sobre todo en la adecuada resolución de problemas de toda índole.

Este estudio no solo mostró que la presencia de las habilidades para la vida influye en el bienestar estudiantil; sino que la relación también se manifiesta de manera opuesta. Es decir, el bienestar puede favorecer el fortalecimiento y la aplicación de las habilidades para la vida. Puesto que, los alumnos que se sienten bien consigo mismos poseen las condiciones mentales y emocionales para desarrollar otras habilidades necesarias para tener éxito en la vida.

Con relación al aporte que las habilidades para la vida ejercen en el bienestar estudiantil, se puede inferir que: las habilidades cognitivas reducen la ansiedad y la depresión, e incrementan la autoestima y la satisfacción con la vida; las habilidades emocionales ayudan a afrontar el estrés académico y los sentimientos negativos y las habilidades sociales son esenciales para construir y mantener relaciones saludables con compañeros, profesores y personal administrativo. Por último, se concluye que estas habilidades ayudan al estudiante a establecer metas, planificar estrategias, superar obstáculos, prevenir actos de violencia y el

consumo de sustancias psicoactivas. Por lo que sería vital que las habilidades para la vida formen parte de los planes curriculares de las carreras de educación de la PUCE.

Bibliografía

- Abarca, M., M. de L. Gómez y M. Covarrubias. "Análisis de los factores que contribuyen al éxito académico en estudiantes universitarios: estudio de cuatro casos de la Universidad de Colima." *Revista Internacional de Educación y Aprendizaje* 3, no. 2 (2015): 126-136. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7746448>.
- Arce, E., C. Azofeifa, M. Moreira y D. Rojas. "Asociación entre estrés académico, composición corporal, actividad física y habilidad emocional en mujeres universitarias." *MHSalud* 17, no. 2 (2020): 72-97. https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?pid=S1659-097X2020000200072&script=sci_abstract&tlng=es.
- Barrantes Brais, K., y P. Ureña Bonilla. "Bienestar psicológico y bienestar subjetivo en estudiantes universitarios costarricenses." *Revista Intercontinental de Psicología y Educación* 17, no. 1 (2015): 101-123. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80242935006>.
- Bedolla Pereda, D. *Introducción del Libro: Libro Diseño y afectividad para fomentar bienestar integral*. Ciudad de México: UAM, 2022. <https://ilitia.cua.uam.mx:8080/jspui/handle/123456789/1034>.
- Carrillo-Sierra, S., D. Rivera-Porras, J. Forgiony-Santos, I. Nuván-Hurtado, N. Bonilla-Cruz y V. Arenas-Villamizar. "Habilidades para la vida como elementos en la promoción y educación para la salud en los adolescentes y jóvenes." *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica* 37, no. 5 (2018): 567-572.
- Cázares González, F. *Desarrollo de la inteligencia: integración de los procesos cognitivos*. 2ª ed. México: Trillas, 2008.
- Coleman, D. *Inteligencia emocional*. Editorial Kairós, 1995.
- Cornejo, M., y M. C. Lucero. "Preocupaciones vitales en estudiantes universitarios relacionado con bienestar psicológico y modalidades de afrontamiento." *Fundamentos en Humanidades* 12 (2005): 143-153. <https://www.redalyc.org/pdf/184/18412608.pdf>.
- Díaz Posada, L. E., R. F. Rosero Burbano, M. P. Melo Sierra y D. Aponte López. "Habilidades para la vida: análisis de las propiedades psicométricas de un test creado para su medición." *Revista Colombiana de Ciencias Sociales* 4, no. 2 (2013): 181-200. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=497856283003>.

- Domínguez, R., e E. Ibarra. "La psicología positiva: Un nuevo enfoque para el estudio de la felicidad." *Razón y Palabra* 21, no. 96 (2017): 660-679.
<https://www.redalyc.org/pdf/1995/199551160035.pdf>.
- Durlak, J. A., y C. L. Pettit. "The Role of Life Skills in Promoting Student Well-being." *Social and Emotional Learning and the School: Theory and Practice* (2010): 25-47.
- Flórez, J., y H. Gallego. "El bienestar integral en una muestra de estudiantes universitarios de Bogotá participantes de las prácticas de Biodanza, Yoga y Reiki en relación con el efecto Kirlian GDV." *Revista Vanguardia Psicológica Clínica Teórica y Práctica* 2, no. 1 (2011): 1-30. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4815131>.
- Franco, A. R., L. S. Almeida y C. Saiz. "Pensamiento crítico: Reflexión sobre su lugar en la Enseñanza Superior." *Educatio Siglo XXI* 32, no. 2 (2014): 81-96.
<https://doi.org/10.6018/j/202171>.
- Fundación EDEX. "Habilidades para la vida." s.f.
<https://www.habilidadesparalavida.net/habilidades.php#>.
- Gianakos, I. "Predictors of coping with work stress: The influences of sex, gender role, social desirability, and locus of control." *Sex Roles: A Journal of Research* 46, no. 5/6 (2002): 149-158.
https://www.researchgate.net/publication/226142491_Predictors_of_Coping_with_Work_Stress_The_Influences_of_Sex_Gender_Role_Social_Desirability_and_Locus_of_Control.
- Guerrero-Aragón, S. C., J. C. Madrid-Lobo, R. G. Rico-Salas y K. Rojas-Martínez. "Habilidades para la vida y bienestar psicológico en estudiantes de la salud en Bogotá DC, Colombia, 2021." *Revista Ciencia y Cuidado* 20, no. 1 (2023): 9-21.
<https://doi.org/10.22463/17949831.3376>.
- Guichot, V. "El 'enfoque de las capacidades' de Martha Nussbaum y sus consecuencias educativas: hacia una pedagogía socrática y pluralista." *Teoría de la Educación. Revista Interuniversitaria* 27, no. 2 (2015): 45-70.
<https://doi.org/10.14201/teoredu20152724570>.
- Jacob, R., V. Gamboa y T. Vega. *Diseño, eudaimonia y bienestar. Dos casos desarrollados en el marco de la academia*. UAM, 2022.
https://www.researchgate.net/publication/360084874_Libro_Diseño_y_Afectividad_para_fomentar_bienestar_integral_2022.
- Luque Vilca, O. M., N. B. Espinoza, V. E. Achahui Ugarte y J. R. Gallegos Ramos. "Estrés académico en estudiantes universitarios frente a la educación virtual asociada al COVID-19." *PURIQ* 4 (2022): 1-10.
<http://revistas.unah.edu.pe/index.php/puriq/article/view/200>.
- Mangrulkar, L., Ch. Whitman y M. Posner. "Enfoque de habilidades para la vida para un desarrollo saludable de niños y adolescentes." USA: Organización Panamericana de la Salud, 2001.

https://inpsiquiatria.inteliglobe-mex.com/portal/saludxmi/biblioteca/estres/010_Enfoque_Habilidades_para_laVida.PDF.

Mantilla, L., y I. Chahín. *Habilidades para la vida. Manual para aprenderlas y enseñarlas*. EDEX, 2012.

Morales Arroyo, S. "Relación entre la espiritualidad, el bienestar físico y el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios." *Griot* 7, no. 1 (2014): 7-18.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7048887>.

Organización Mundial de la Salud. *Life skills education for children and adolescents in schools. Introduction and Guidelines to Facilitate the Development and Implementation of Life Skills Programmes*. Ginebra: World Health Organization, 1997.

Ossa, J. F., E. González, L. E. Revelo y J. D. Pamplona. "Los conceptos de bienestar y satisfacción. Una revisión de tema." *Revista Científica* 3, no. 1 (2005): 27-60.
<https://revistas.usb.edu.co/index.php/GuillermoOckham/article/view/472>.

Parra Espitia, L. S. *Habilidades para la vida: Aproximaciones conceptuales*. Medellín, Colombia: Fondo Editorial Universidad Católica Luis Amigó, 2021.
<https://www.funlam.edu.co/modules/fondoeditorial/item.php?itemid=702>.

Pinto Aragón, E. E., A. R. Villa Navas y H. A. Pinto Aragón. "Estrés académico en estudiantes de la Universidad de La Guajira, Colombia." *Revista de Ciencias Sociales* 28, no. 5 (2022): 87-99.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=28071845007>.

Quispe, A., O. Ortega y B. Navarro. "Las habilidades sociales en la vida universitaria." *Horizontes. Revista de Investigación en Ciencias de la Educación* 7, no. 29 (2023): 1387-1398. <http://www.scielo.org.bo/pdf/hrce/v7n29/a25-1387-1398.pdf>.

Reyes, N., y P. Trujillo. "Ansiedad, estrés e ira: el impacto del COVID-19 en la salud mental de estudiantes universitarios." *Investigación & Desarrollo* 13, no. 1 (2020): 6-14. <https://revistas.uta.edu.ec/erevista/index.php/dide/article/view/999/1610>.

Roca, E. *Cómo mejorar tus habilidades sociales*. Valencia: Acde Ediciones, 2014.

Romero de Mereles, M. "Comunicación asertiva en la formación profesional universitaria." *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar* 5, no. 4 (2021): 5954-5971.
https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v5i4.733.

Seligman, M. *Floreecer: La nueva psicología positiva y la búsqueda del bienestar*. Océano, 2016.

Souto, M. "Desarrollo de competencias emocionales en la educación superior." Tesis doctoral, Universitat Rovira i Virgili, 2013.
<https://www.tesisenred.net/bitstream/handle/10803/101525/Tesis.pdf?sequence=1>.

Stobie, T. "Student wellbeing." *Cambridge Outlook* 27 (2022): 28.
<https://www.cambridgeinternational.org/Images/472115-cambridge-outlook-issue-28.pdf>.

Tarragona Sáez, M. "El estudio científico del bienestar psicológico." En *El bienestar psicológico: una mirada desde Latinoamérica*, editado por J. C. Gaxiola Romero y J. Palomar Lever, 145. Universidad de Sonora: Qartuppi, S. de R. L. de C. V., 2016.
<http://qartuppi.com/2016/BIENESTAR.pdf>.

UNICEF. "Habilidades para la vida. Herramientas para el #BuenTrato y la prevención de la violencia." s.f.
<https://www.unicef.org/venezuela/informes/habilidades-para-la-vida-herramientas-para-el-buentrato-y-la-prevencion-de-la-violencia>.

Uribe, I. D., L. E. Gallo y A. Fernández Vaz. "Trazos de una educación hedonista." *Movimiento* 23, no. 1 (2017): 339-350.
<https://bibliotecadigital.udea.edu.co/handle/10495/22247>.

**REVISTA
INCLUSIONES**
M.R.

**CUADERNOS DE SOFÍA
EDITORIAL**

Las opiniones, análisis y conclusiones del autor son de su responsabilidad y no necesariamente reflejan el pensamiento de la **Revista Inclusiones**.