

Boletín PROINAPSA UIS

NUEVAS FORMAS DE VER LA SALUD Y LA VIDA

ISSN: 3115-1639

Agosto 2026



Instituto
PROINAPSA

Facultad de Salud

Universidad
Industrial de
Santander



Volumen 2 (1)

Habilidades Psicosociales
para la Vida (HpV)

¿Qué encontrarán?

Instituto Proinapsa UIS

Programas Interdisciplinarios en Atención Primaria de la Salud
Centro Colaborador de la OMS/OPS

3.
Pág.

Editorial

Las Habilidades para la Vida: una especie de especias.
Iván Darío Chaín Pinzón

5.
Pág.

Te lo contamos...

Aprendizaje en Habilidades Psicosociales para la Vida en el ámbito profesional.
Darlen Aragón Borré

8.
Pág.

Habilidades para la Vida aprendidas en familia: su influencia en la vida universitaria de los jóvenes.
Vannesa Ramírez Ramírez

11.
Pág.

El poder de las competencias blandas en el desarrollo del perfil emprendedor.
Luz Helena Villamizar Cáceres

14.
Pág.

Laboratorio mamá Chigüire: Acompasando afectividad y Habilidades Psicosociales para la Vida, para la adaptación universitaria de estudiantes foráneos.
Mary Stella Cárdenas Herrera

18.
Pág.

Las Habilidades Psicosociales para la Vida: un mundo de oportunidades: experiencia de docentes de tres departamentos de Colombia.
Alba Yaneth Rincón Méndez; Diana Carolina Galvis Padilla; Laura Marcela Jiménez Gómez

23.
Pág.

¿Ya te enteraste?

Boletín Proinapsa UIS

NUEVAS FORMAS DE VER LA SALUD Y LA VIDA

Boletín Proinapsa UIS © 2025 by Instituto Proinapsa UIS is licensed under CC BY-NC-ND 4.0



Consejo Directivo Proinapsa UIS
Equipo editorial

Rosiris Duque Arroyo
Diseño gráfico

Darlen Aragón Borré
Mary Stella Cárdenas Herrera
Luz Helena Villamizar Cáceres
Vannesa Ramírez Ramírez
Alba Yaneth Rincón Méndez
Diana Carolina Galvis Padilla
Laura Marcela Jiménez Gómez
Autorías

Banco de fotos Instituto Proinapsa UIS.
Propias de los proyectos realizados.
Fotografías

Volumen 2 (1)
ISSN: 3115-1639
Agosto de 2026
Bucaramanga, Santander

Periodicidad: Semestral



Facultad
de Salud

Instituto
PROINAPSA

investigacionproinapsa@gmail.com; proinaps@uis.edu.co
Correos electrónicos

Cra. 32 #29-31 - Of. 225 - Facultad de Salud UIS
Complejo Científico para la Investigación de las Ciencias de la Salud y la Vida

Boletín Proinapsa UIS © 2025 by Instituto Proinapsa UIS is licensed under CC BY-NC-ND 4.0.
To view a copy of this license, visit <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

Consulta nuestra Política de Privacidad para más información sobre el uso de tus datos:
https://fundacionproinapsauis.org/images/Documentos/POLITICA_DATOS.pdf



Editorial

Iván Darío Chaín Pinzón

Comunicador Social.

Fundación EDEX.

Escuela Iberoamericana de Habilidades para la Vida.
americalatina@edex.es

Las Habilidades para la Vida, una especie de especias

Uno de los motores de las expediciones que desde Europa llegaron a América, hace más de 500 años, fue la búsqueda de especias. Su capacidad de transformar los alimentos motivó la búsqueda de una nueva ruta hacia las Indias, prometiendo nuevos sabores, aromas y colores para la comida diaria. Ese motor histórico sirve para hablar del tema que hoy nos ocupa.

En el campo de la salud tenemos muchos y muy buenos “alimentos”. Hablo de programas de prevención de adicciones, de educación integral de la sexualidad y de promoción de la convivencia, solo por mencionar algunos que por sí mismos tienen contenidos altamente nutritivos para una sociedad. Los tres tienen en común un conjunto de “especias” que les aportan otro sabor, les otorgan aromas y colores que invitan a poner la atención en ellos.

Esas “especias” son las Habilidades para la Vida (HpV) que a lo largo de la historia de la humanidad hemos venido cultivando; destrezas que nos han permitido cuidarnos y conocernos con creatividad, dudar de la costumbre para inventar otra manera de ser, comprender el punto de vista ajeno para cooperar o aprender a leer los mundos emocionales y fortalecer nuestras inteligencias.

Ese saber antiguo se convirtió en objeto de estudio en el siglo pasado, por su capacidad para prevenir riesgos psicosociales, promover salud y convivencia. En 1993, la Organización Mundial de la Salud (OMS) convocó un equipo científico que, tras examinar diversos estudios y experiencias, los organizó y sintetizó en la Iniciativa de Educación en Habilidades para la Vida.

Han pasado 33 años y el activo intercambio de estudios y prácticas nos ha ido mostrando algunas certezas claves: se aprenden entre personas, en colectivo; necesitan pedagogías en donde el saber se construya, no se transmita; aumentan su potencia cuando se usan metodologías activas y participativas que implican a las personas.

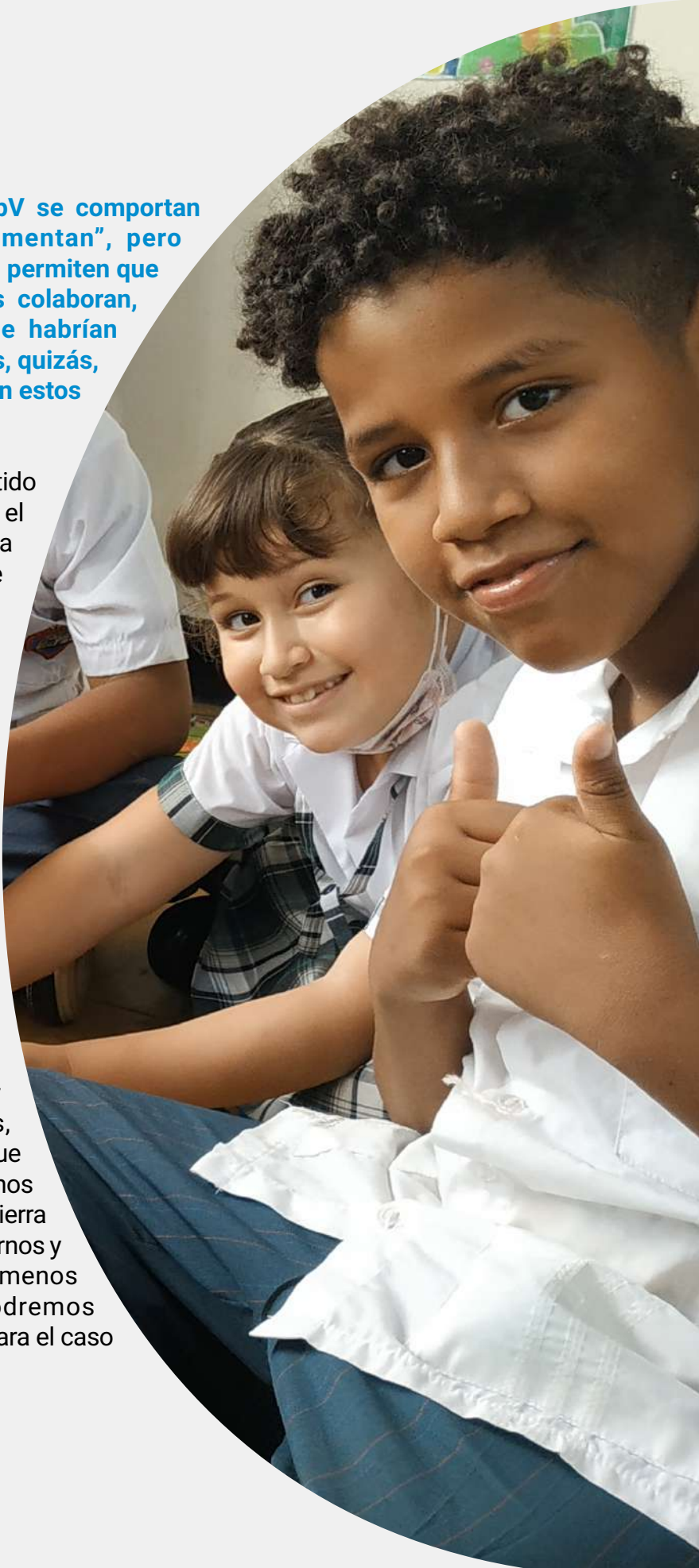
Tienen tanto sentido en los años escolares como en cualquier otro escenario y momento de interacción como la familia, la calle en donde vivimos, las prácticas deportivas o el mundo laboral.

Cada experiencia ratifica que estas HpV se comportan como “especies”, que solas no “alimentan”, pero sumadas a otros saberes, los potencian; permiten que cuando dos o más personas o grupos colaboran, alcancen un resultado superior al que habrían obtenido actuando por separado. Este es, quizás, el principal saber que hemos cultivado en estos años.

Decir que las HpV son sinérgicas tiene sentido desde varios puntos de vista: lo son en el aula, en donde cada vez más se abordan a partir de situaciones cotidianas (en donde varias tienen presencia y se enriquecen), y no a manera de compartimentos que exploran cada una por separado.

También en su relación con distintos programas sociales de desarrollo, prevención de riesgos y promoción de la salud, a los que aporta la temperatura adecuada para la apropiación de sus contenidos. Sinérgicas también en el campo de las políticas públicas en donde articulan iniciativas de distintos sectores de gobierno, alcanzando resultados superiores a los que se obtendrían por separado.

Este boletín abre un espacio para seguir aprendiendo unas personas de otras, contando lo que hacemos, leyendo lo que otras hacen, para que la conversación nos muestre las muchas posibilidades que encierra el uso de estas habilidades para crear entornos y relaciones más equitativas y justas, menos desiguales. Sólo intercambiando podremos disfrutar de nuevos saberes, o “sabores” para el caso de esta metáfora.



Darlen Aragón Borré

Enfermera MSc. Ciencias de la Familia.
Terapeuta de Familia y Pareja.
Universidad Cooperativa de Colombia.
Campus Bucaramanga-Colombia.
Programa de Enfermería.
darlen.aragonb@campusucc.edu.co

Aprendizaje en Habilidades Psicosociales para la Vida en el ámbito profesional.

EXPERIENCIA EN TERRITORIO

Introducción:

El sector salud enfrenta hoy el desafío de trascender de una formación centrada en competencias científicas, a una mirada basada en la ciencia y la compasión, que permita una comprensión integral de la experiencia humana de la salud y la enfermedad. Esto implica reconocer a las personas en sus dimensiones corporal, mental y espiritual, superando modelos de atención reduccionistas limitados a la dimensión física del ser humano, dejándose de lado el cuidado cálido y relacional, como plantea (García-Uribe, 2021).

Ante este panorama, el ejercicio verdaderamente humano del saber en salud solo es posible a partir de la transformación del ser, para convertirse en un ser compasivo. Por esto, la formación de los profesionales no debe limitarse a la eficiencia técnica y científica, sino que requiere el desarrollo de Habilidades Psicosociales que permitan un equilibrio en las diferentes áreas de la vida, las cuales influyen directamente en las prácticas de cuidado.

En este sentido, no es posible concebir un profesional de la salud con limitaciones en sus dimensiones personal, familiar, social y laboral, ya que el cuidado auténtico surge de una forma de estar consciente, donde exista coherencia interna entre valores, actitudes, conocimientos y habilidades.



Las competencias psicosociales, entendidas como la capacidad de afrontar eficazmente las exigencias de la vida cotidiana, permiten al profesional gestionar mejor sus emociones, tensiones y problemáticas diarias, favoreciendo una interacción más efectiva con los equipos de trabajo y una toma de decisiones más humana en la atención en salud.

Tal como lo señalan diversos autores, estas competencias requieren coherencia entre actitudes, valores, emociones, motivaciones y habilidades. (Mantilla y Chahín, 2012).

En coherencia con este enfoque, el programa de Enfermería de la Universidad Cooperativa de Colombia ha apostado por una formación integral que articula la ciencia con el desarrollo de las Habilidades Psicosociales para la Vida (HpV), propuestas por la Organización Mundial de la Salud, orientadas a transformar las formas de ser, estar y cuidar en el ejercicio profesional.



Metodología:

Durante el año 2024 se desarrollaron diez talleres de autoaprendizaje orientados al **entrenamiento de las diez Habilidades Psicosociales para la Vida (HpV)**, propuestas por la Organización Mundial de la Salud. Estos talleres fueron implementados con estudiantes de primero a octavo semestre y contaron con una estructura pedagógica común que incluyó la definición de la habilidad, las competencias a desarrollar, actividades de autoevaluación, ejercicios de autorreflexión, aplicaciones prácticas en los ámbitos personal y profesional, y una autoevaluación final.

El diseño visual de los talleres, apoyado en imágenes y colores atractivos, buscó estimular la motivación y el compromiso del estudiantado, complementándose con la invitación voluntaria a llevar un diario personal para registrar la aplicación de los aprendizajes.

Al cierre de 2024, los estudiantes manifestaron la necesidad de fortalecer prioritariamente cuatro habilidades: **comunicación asertiva, manejo de tensiones y estrés, pensamiento crítico y toma de decisiones.**

En respuesta, durante el año 2025 se continuó con los talleres de autoaprendizaje para estudiantes de primer semestre, mientras que para los semestres segundo a octavo se desarrollaron talleres presenciales centrados en comunicación asertiva y manejo del estrés. De igual forma, el pensamiento crítico y la toma de decisiones fueron abordados mediante videos reflexivos orientados a promover la conciencia y la acción.

Estas estrategias se articularon con el trabajo del equipo profesoral, integrando el desarrollo de las Habilidades Psicosociales en las competencias de los cursos, especialmente en la toma de decisiones clínicas, el análisis de casos, la gestión del cuidado y el trabajo en equipo. Para el seguimiento de la estrategia se aplicaron

cuestionarios al inicio y al final de cada semestre, con el fin de identificar percepciones y avances en el desarrollo de estas habilidades.

Durante el año 2026, el énfasis se ha centrado en la comunicación asertiva como habilidad clave para el fortalecimiento de relaciones personales y profesionales, el manejo de conflictos y la humanización del cuidado, a través de la implementación de la herramienta Mantra de la Comunicación (Aragón-Borré; Rosales-Martínez. 2025), diseñada para promover una comunicación consciente basada en la empatía, el pensamiento crítico y la resolución de problemas. Esta herramienta propone estructurar la comunicación de la siguiente forma:

- **Yo reconozco:** etapa inicial en la que se identifican y valoran los aspectos positivos del interlocutor, así como los aportes que a nivel personal se realizan frente a la situación de diferencia.
- **Yo siento:** momento en el que la persona valida su experiencia emocional, reconociendo que su vivencia no es necesariamente igual a la del otro, y expresa las emociones que emergen ante la situación presentada.
- **Yo necesito:** espacio para manifestar de forma clara las necesidades propias que permitan avanzar en la construcción de acuerdos frente a la situación de diferencia.
- **Yo pido:** instancia en la que se formula una solicitud concreta y explícita orientada a la resolución de la necesidad planteada.
- **Yo doy:** movimiento de empatía hacia el otro, en el que se expresa el compromiso personal y el aporte que se está dispuesto a ofrecer, teniendo en cuenta las necesidades del interlocutor.

Resultados:

Al finalizar el año 2025 se exploraron las percepciones sobre la apropiación de las HpV en una **muestra de 357 estudiantes, en su mayoría mujeres jóvenes entre 15 y 25 años**. Los resultados evidenciaron avances significativos, destacándose **fortalezas en la empatía como la habilidad más desarrollada, seguida de la toma de decisiones y el pensamiento crítico**, en comparación con los hallazgos del primer semestre del mismo año y de los resultados arrojados durante 2024.

No obstante, el manejo de tensiones y el manejo de emociones continuaron siendo identificadas como las habilidades menos desarrolladas y prioritarias de fortalecer. En general, el estudiantado valoró de manera favorable la estrategia implementada, aunque manifestó la necesidad de ampliar los espacios de conversación, las actividades prácticas, las simulaciones y las experiencias vivenciales.

Desde la percepción del **profesorado**, se reconoció un **fortalecimiento en la capacidad de análisis, reflexión y toma de decisiones del estudiantado, especialmente en contextos de trabajo en equipo y en los espacios de práctica**.



En este sentido, el equipo ha recomendado consolidar el desarrollo de las Habilidades Psicosociales mediante metodologías activas en escenarios reales y comunitarios, así como reforzar la retroalimentación, la autoevaluación y el acompañamiento profesoral, garantizando una formación integral, contextualizada y coherente entre la teoría y la práctica.

En respuesta a estos balances, se está trabajando actualmente desde la implementación del Mantra de la Comunicación, ya que la herramienta no solo facilita la comunicación asertiva, sino la gestión de las propias emociones, la empatía y por tanto se convierte en una forma de manejar de manera funcional las tensiones y los conflictos.

Vannesa Ramírez Ramírez
Trabajadora Social.
Magíster en intervención social.
Instituto Colombiano de Bienestar Familiar.
asennav24@gmail.com

Habilidades para la Vida aprendidas en familia: su influencia en la Vida universitaria de los jóvenes.

EXPERIENCIAS ESCOLARES Y UNIVERSITARIAS



Introducción:

Este artículo se deriva de la tesis de maestría en Intervención Social:

Un acercamiento fenomenológico desde el Trabajo Social a las prácticas familiares que favorecen el empoderamiento y la autonomía del estudiantado de la Universidad Nacional de Colombia Sede de La Paz. (Ramírez, V., 2022)

Desde una perspectiva del Trabajo Social y de la promoción de la salud, se estudió cómo las prácticas familiares pueden influir en la construcción de la autonomía y el empoderamiento juvenil, en proyectos de vida, asunción de responsabilidades y participación en procesos colectivos de jóvenes.

Metodología:

Enfoque cualitativo fenomenológico, orientado a comprender las experiencias vividas por siete grupos familiares de estudiantes de la UNAL, sede La Paz, utilizando entrevistas en profundidad y técnicas interactivas como cartografía y colcha de retazos. Para extraer las Habilidades para la Vida (HpV), aprendidas en la familia, se realizó un análisis de narrativas de estudiantes y familias mediante búsqueda selectiva y lectura centrada en estas habilidades.

Resultados:

Las narrativas de estudiantes y familias mostraron que, algunas HpV no se aprenden exclusivamente en la escuela o en la universidad, sino que se construyen mediante prácticas cotidianas familiares.

Más que transmitir conceptos, las familias generan experiencias que permiten a los jóvenes aprender a tomar decisiones sobre sus proyectos de vida, sus relaciones afectivas y sociales, asumir responsabilidades y las consecuencias de las decisiones tomadas. Igualmente aprende a participar en redes familiares, comunitarias y universitarias.

La habilidad más visible en los relatos es la toma de decisiones.

Los estudiantes reconocieron haber aprendido a decidir sobre aspectos fundamentales de sus vidas, como la elección de la carrera, la universidad, las relaciones afectivas o la construcción de proyectos personales.

Esta habilidad se desarrolló en familias que ofrecían orientación y consejo y permitían que hijos e hijas asumieran progresivamente las consecuencias de sus decisiones, siendo fortalecida por prácticas familiares de confianza, acompañamiento y reconocimiento de la capacidad de elección de los jóvenes.

La toma de decisiones es considerada una de las habilidades fundamentales para la vida, ya que permite evaluar opciones, anticipar consecuencias y actuar de manera responsable frente a los desafíos cotidianos.

(World Health Organization, 1997; UNICEF, 2019).

Los estudiantes reconocieron que desarrollaron perseverancia, capacidad de adaptación y confianza para enfrentar situaciones complejas, lo cual fortalece la habilidad de manejo de problemas o conflictos.

Estas capacidades se relacionan con la resiliencia y el afrontamiento efectivo de situaciones adversas, habilidades reconocidas como fundamentales para el desarrollo saludable y el bienestar de los jóvenes. *(Parra Espitia, 2021; UNICEF, 2019).*

El manejo de relaciones interpersonales, es una habilidad construida desde la corresponsabilidad familiar.

Las experiencias mostraron que muchos estudiantes asumieron responsabilidades relacionadas con el cuidado de hermanos menores, familiares o miembros de la comunidad. **Estas experiencias favorecen el desarrollo de la solidaridad, la empatía y el compromiso con el bienestar colectivo.**

La habilidad para cuidar y trabajar con otros se construyó en las relaciones familiares donde el apoyo mutuo forma parte de la vida cotidiana. La empatía y las relaciones interpersonales constituyen habilidades esenciales para la convivencia y la participación social, al facilitar la comprensión de los sentimientos y necesidades de otras personas. *(World Health Organization, 1997. Mangrulkar et al., 2001).*

Los hallazgos muestran que las HpV reconocidas por estudiantes universitarios tienen su origen en experiencias familiares concretas. La toma de decisiones, la solución de problemas y la empatía son importantes para asumir los retos de la educación superior, aparecen asociadas a aprendizajes de la vida cotidiana.

Las familias se configuran como escenarios privilegiados para el desarrollo de HpV que permiten a los jóvenes enfrentar los desafíos de la educación superior, construir proyectos de vida y participar activamente en sus comunidades.

Estos hallazgos coinciden con los planteamientos que **reconocen a la familia como escenario fundamental para el aprendizaje de competencias psicosociales relacionadas con la autonomía, la participación y el desarrollo humano.** (Mangrulkar et al., 2001; Parra Espitia, 2021).



Universidad Nacional de Colombia - Seccional La Paz [@delapazuna]

Conclusiones:

Este artículo muestra a partir de los relatos de familias, que son ellas quienes contribuyen al desarrollo de Habilidades para la Vida, especialmente el pensamiento crítico, la toma de decisiones, la comunicación efectiva y las relaciones interpersonales.

A través del diálogo, el acompañamiento constante, la valoración de la educación y la crianza basada en el afecto, estudiantes universitarios fortalecen su autonomía y empoderamiento, adquiriendo herramientas para enfrentar los desafíos de su vida personal, académica y social.

Asimismo, las experiencias familiares y culturales, incluidas las de comunidades indígenas, favorecen la construcción de una identidad segura, la confianza en sí mismos y la capacidad de actuar de manera responsable e independiente. En este sentido es importante que las universidades en el marco de la promoción de la salud y el bienestar estudiantil establezcan lazos de trabajo articulado con las familias, con el fin de fortalecer el empoderamiento de la población estudiantil y facilitar el desarrollo de la vida universitaria.

Luz Helena Villamizar Cáceres
CEO KGuatiguará SAS. Cocreadora del aplicativo.
"Come Bien" y "Estoy Bien".
Docente de cátedra en Gestión Empresarial.
Universidad Industrial de Santander.
luzhvilla@gmail.com

El poder de las competencias blandas en el desarrollo del perfil emprendedor.

ARTÍCULO DE REFLEXIÓN



Introducción:

El perfil emprendedor está compuesto por dos tipos de competencias: las duras y las blandas, indispensables para el desarrollo empresarial.

Hasta el 2010, las primeras eran consideradas las más importantes; sin embargo, investigaciones de los últimos 10 años demuestran que las competencias blandas son las que permiten ir más allá de los sueños, es decir, pasar a la ejecución. (Goleman, 2025).

Emprender es una actividad que requiere de esfuerzo, dedicación y sacrificio; es un camino dinámico lleno de retos, que en muchos casos, se manifiestan como dificultades y problemas. Hay que tener presente que el rol emprendedor busca solucionar problemas, aportar valor y generar beneficios económicos o sociales mediante la creatividad e innovación plasmada en la idea negocio (Ávila, 2021), por esta razón, las competencias blandas son usadas siempre en cada momento del día.

Para poder sacar adelante un emprendimiento, la persona que emprende, deberá estar preparada para enfrentar constantemente la

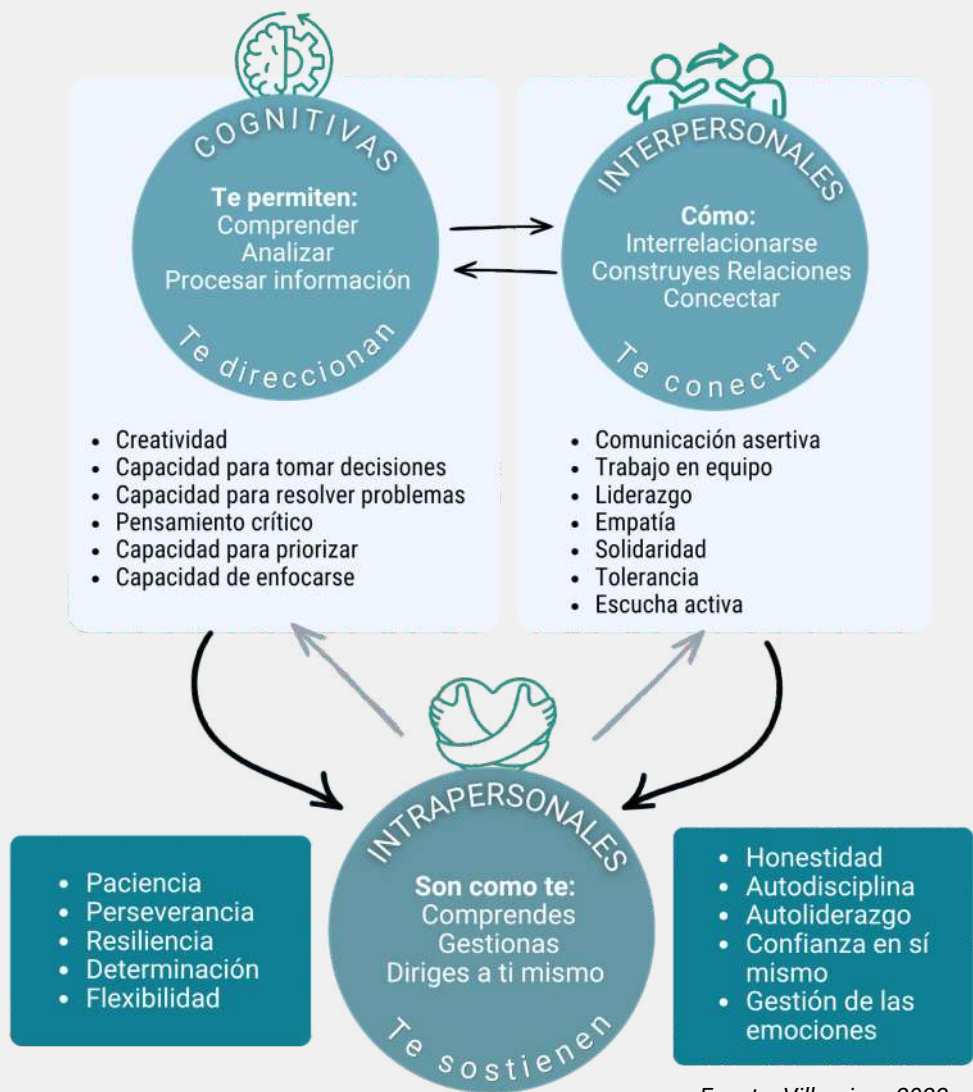
incertidumbre por los cambios continuos del mercado, riesgos comerciales y problemas empresariales; es ahí donde **las competencias blandas ayudan a quien emprende a salir adelante, con fuerza para luchar y obtener resultados.**

Estas competencias blandas están presentes en todas las personas. Algunos autores las denominan **Habilidades Blandas**, (Sternberg, 2005) y también, **Habilidades para la Vida**, denominadas así por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 1993).

(Villamizar, 2022), define las competencias blandas, como capacidades, actitudes, características de la personalidad, valores y habilidades socioemocionales, que se interrelacionan unas con otras, junto con el conocimiento, para realizar tareas con destreza que contribuyen a alcanzar las metas propuestas en la vida; y que se clasifican en:

Intrapersonales, interpersonales y cognitivas. (Figura 1)

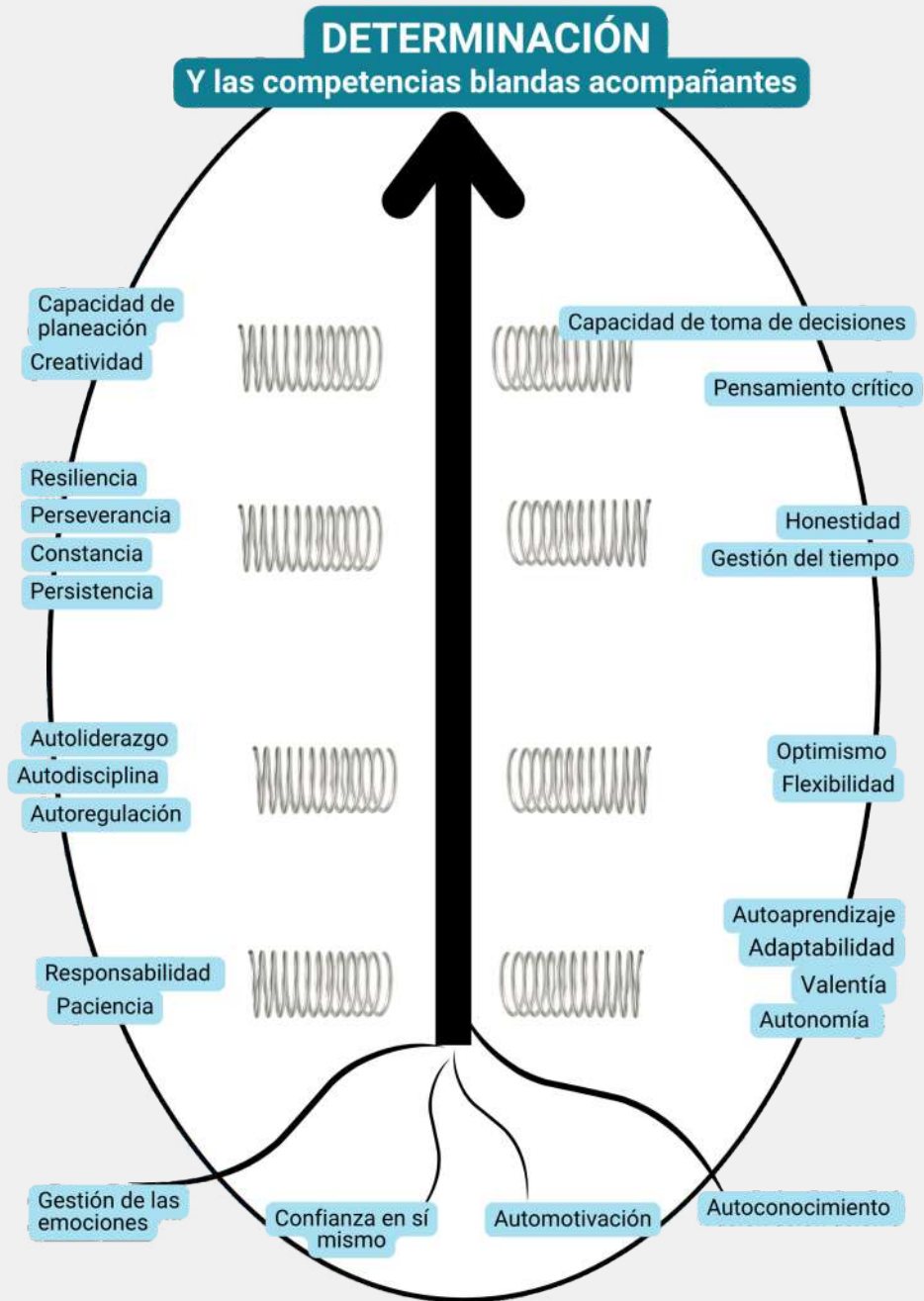
Figura 1. Competencias blandas



Fuente. Villamizar, 2022.

Estas competencias se complementan, realimentan y dinamizan, estando en continuo movimiento (disminuyendo o aumentando), creando un tejido propio que permite entrelazarse unas con otras. Una de las competencias que requiere una malla bien estructurada es la determinación, esta contribuye a alcanzar metas propuestas y requiere de competencias acompañantes que se alinean y conectan de forma natural como un sistema con muchas conexiones, permitiendo lograr los objetivos con enfoque. (Figura 2).

Figura 2. Determinación y competencias blandas



Fuente. Villamizar, 2022.

Resultados:

Nivel 1

Es ineludible antes de empezar un emprendimiento, **PREPARARSE**, fortaleciendo y elevando el nivel de las competencias blandas, para reducir el riesgo de sucumbir, rendirse o abandonar el camino empresarial.

Cada persona emprendedora es única y diferente, gracias a las diferentes experiencias de vida, ambiente y capital relacional; sin embargo para emprender es fundamental fortalecer:

las competencias blandas intrapersonales, organizándolas por niveles, teniendo en cuenta que cada persona las activa y usa de manera diferente.

En este sentido se han identificado cuatro competencias base: **la confianza en sí mismo, el autoconocimiento, la automotivación y la gestión de las emociones**. La automotivación, a su vez, implica reconocer las motivaciones internas, externas y trascendentales que impulsan a cada persona a actuar.

El fortalecimiento de estas competencias permite a quien emprende, antes que nada, creer en sí mismo, recuperar el control, ser fuerte y asumir la responsabilidad necesaria para afrontar las diferentes situaciones propias del mundo empresarial, que no son difíciles, pero tampoco fáciles.

Nivel 2

Para alcanzar metas con éxito y superar desafíos se necesita:

- Determinación
- Paciencia
- Perseverancia
- Resiliencia
- Autodisciplina
- Valentía
- Flexibilidad
- Honestidad
- Optimismo
- Adaptabilidad
- **Autocuidado.**

El autocuidado, es esencial e indispensable para quien emprende, pues deberá cuidar su salud física, (*comer bien, dormir bien, actividad física*) y mental (*manejar el estrés y emociones*

como el miedo y la preocupación entre otras). Al estar en armonía consigo mismo y en las mejores condiciones de salud, podrá ser productivo, y responder a tiempo a todos los compromisos que debe asumir para alcanzar las metas propuestas.

De esta forma, quien emprende crea una jerarquía personal de las competencias blandas, construida a partir de las experiencias y aprendizajes vividos. **Cada resultado obtenido, haya sido positivo o negativo impulsa el crecimiento personal, para seguir transitando en el camino empresarial.**

Competencias blandas interpersonales: en primer lugar, se encuentran la empatía, el liderazgo, la comunicación asertiva y la capacidad de escucha; y en segundo lugar, la solidaridad, el compañerismo, la tolerancia y cooperación; claves para gestionar equipos, crear relaciones y conexiones con clientes, colaboradores, proveedores, socios, inversionistas o con aliados estratégicos.

Competencias blandas cognitivas: ayudan a direccionar, incluyen, la capacidad de tomar decisiones, el pensamiento crítico, la creatividad, el manejo del riesgo y la incertidumbre; esenciales para aprender de los errores que enseñan y resignificar los fracasos como parte natural del proceso, permitiendo reconocer que nadie nace aprendido.

Las personas que emprenden desarrollan rápidamente las competencias blandas, gracias a su uso constante y aplicación en las experiencias enriquecedoras, a veces mal llamadas fracasos. Otro aspecto por resaltar, es la importancia de prepararse y entrenarse cada día, adquiriendo nuevos conocimientos, alimentando la creatividad y sobre todo elevando la pasión con amor, permitiéndole avanzar y disfrutar de cada uno de los momentos del proceso de aprender a ser un emprendedor.

Mary Stella Cárdenas Herrera
Enfermera Magíster. Desarrollo Educativo y Social.
Universidad Nacional de Colombia.
mscardenash@unal.edu.co

TE LO
CONTAMOS

Laboratorio mamá Chigüire: Acompasando afectividad y Habilidades Psicosociales para la Vida, para la adaptación universitaria de estudiantes foráneos.



EXPERIENCIA EN TERRITORIO



Introducción:

La Universidad Nacional de Colombia cuenta con nueve sedes, entre ellas la Sede Orinoquía, que atiende principalmente a estudiantes de Arauca, Casanare, Guaviare, Guainía y Vichada mediante el Programa Especial de Admisión y Movilidad Académica (PEAMA). (Universidad Nacional de Colombia, 2024).

Desde 2019, la Oficina de Enlace Orinoquía en Bogotá, fue delegada para asesorar a estudiantes **PEAMA Orinoquía** en el conocimiento del sistema de bienestar y acompañamiento académico que ofrece la Universidad.

Durante la pandemia se fortaleció el contacto directo, lo que permitió identificar nuevas necesidades y potencialidades. Con el retorno a la presencialidad en 2021, la Oficina de Enlace Orinoquía reorientó su gestión hacia la promoción de la salud en el ámbito universitario, mediante estrategias de acompañamiento, escucha activa y fortalecimiento de la adaptación a la vida universitaria, así:

Políticas: se obtuvo el respaldo de la Dirección de la Sede Orinoquía para consolidar la Oficina de Enlace Orinoquía en Bogotá como una dependencia promotora de la salud, basada en la cercanía, la escucha y el acompañamiento.

Entornos: se fortaleció la comunicación mediante redes sociales, junto con atención presencial en espacios significativos, como biblioteca, comedores, zonas verdes y espacios culturales y deportivos. Esto facilitó el acceso de estudiantes a los servicios de bienestar y acompañamiento académico.

Desarrollo de capacidades: en articulación con bienestar universitario, la dirección académica y las facultades, se desarrollaron talleres sobre Habilidades Psicosociales para la Vida (HpV), valores institucionales, estilos de vida saludables, afectividad, salud sexual y reproductiva, trámites académicos y oportunidades de internacionalización, fortaleciendo la autonomía y la toma de decisiones.

Reorientación de servicios: se apoyaron iniciativas estudiantiles como conversatorios, equipos deportivos, formación musical llanera y campañas solidarias, promoviendo el liderazgo y la participación.

Acción colectiva: los estudiantes beneficiarios de apoyos socioeconómicos desarrollaron sus horas de corresponsabilidad liderando proyectos propios, entre ellos grupos deportivos, culturales y espacios de diálogo sobre la Orinoquía, articulados con la Sede Orinoquía, la Mesa PEAMA, Bienestar Universitario, la Capellanía y diferentes facultades, fortaleciendo el trabajo colaborativo y el sentido de pertenencia institucional.



Resultados:

Las acciones implementadas fortalecieron de manera integral el desarrollo de HpV, combinando transformaciones institucionales, oportunidades de participación y procesos formativos.

El respaldo institucional permitió consolidar una cultura de acompañamiento basada en la cercanía, la escucha, el cuidado y las redes de apoyo. Asimismo, las estrategias educativas fortalecieron habilidades como:

- **Autoconocimiento.**
- **Comunicación asertiva.**
- **Pensamiento crítico.**
- **Toma de decisiones.**
- **Resolución de problemas.**
- **Manejo de emociones.**
- **Empatía.**
- **Establecimiento de relaciones interpersonales saludables.**

De manera complementaria, la reorientación de los servicios y el impulso a iniciativas lideradas por los propios estudiantes generaron escenarios de aprendizaje experiencial donde pudieron ejercer liderazgo, trabajar colaborativamente, asumir responsabilidades, fortalecer su sentido de pertenencia y participar activamente en la construcción de la vida universitaria.

Simultáneamente y derivado del fortalecimiento de capacidades del estudiantado se logró:

- La apropiación del compromiso ético que se reflejó en iniciativas como: **“El Garaje del Chigüire” (ropa para clima frío)**, campañas solidarias de apoyo económico a estudiantes PEAMA Orinoquía afectados por la emergencia invernal y el Banco de Alimentos Parientic@s, que entregó mercados mensuales a estudiantes en condición de vulnerabilidad sin apoyos socioeconómicos, en articulación con la Capellanía UNAL y el Banco Arquidiocesano de Alimentos. (*Universidad Nacional de Colombia, 2019*).
- La consolidación del **“Plan Parientic@s”**, una estrategia de acompañamiento entre pares en la que estudiantes de semestres avanzados orientaron a quienes ingresaban a movilidad, facilitando su adaptación a la ciudad, la sede y la facultad.
- La conformación de siete clubes deportivos con identidad territorial, entre ellos ajedrez, voleibol y baloncesto “Llaneros”, así como los equipos femenino, masculino y mixto de “Chigüires Futsal”, fortaleciendo el sentido de pertenencia y la integración.
- La creación del Grupo Cultural PEAMA Orinoquía: “Sabana, Soga y Compás”, surgido de los procesos de formación en arpa, cuatro y joropo para promover la cultura llanera en la sede Bogotá. El grupo representó a la Universidad en el XII Festival Universitario de Danzas Folclóricas Dejando Huella (*Cali, 2023*). (*Sabana soga y compás, s.f.*)
- La gestión de recursos liderada por estudiantes PEAMA Orinoquía, con el acompañamiento de la Oficina de Enlace Orinoquía y el aval de la Dirección de la Sede Orinoquía, permitió obtener instrumentos musicales y apoyo económico de la Casa de la Cultura de Arauquita y la Cooperativa de Docentes, consolidando el grupo cultural.

Conclusiones:

Las HpV se fortalecen principalmente mediante la experiencia cotidiana.

Más que enseñarse como conceptos en un aula, se desarrollan en espacios de participación, convivencia y construcción colectiva. La experiencia de los estudiantes de la Universidad Nacional de Colombia, en la Sede Orinoquía es un ejemplo de ello, ya que las HpV dejaron de ser un concepto para convertirse en una forma de vivir la universidad, fortaleciendo su autonomía, su sentido de pertenencia y su compromiso con la comunidad.

1

Acompañar la adaptación universitaria no es solo una política institucional sino un trabajo en salud mental.

El ámbito universitario es descortés con el ciclo de vida en el que se encuentra la mayor parte de sus estudiantes al ingresar, puesto que la adolescencia es una época marcada por infinidad de cambios rápidos, incluido el ingreso a la universidad.

2

Aunque los procesos colectivos son más complejos, generan aprendizajes significativos.

Lo que permitió también fortalecer las HpV, como la resolución de conflictos, el trabajo colaborativo y la toma de decisiones informadas.

3

La afectividad es una necesidad humana (Maslow, 1943).

Se demuestra en las estadísticas de salud mental en el país. (Ministerio de Salud y Protección Social, 2025).

4

Adaptar las labores de acompañamiento a estudiantes universitarios desde la afectividad no hará perder el rigor académico en el que se forman.

*Aquí es importante tener presente que se tiene la potencialidad de desarrollar aprendizajes significativos para la vida personal y profesional. **De allí salió el término "Mamá Chigüire".***

5

Las Habilidades Psicosociales para la Vida (HpV): un mundo de oportunidades. Experiencia de docentes de tres departamentos de Colombia.

EXPERIENCIAS ESCOLARES Y UNIVERSITARIAS

Introducción:

El Instituto Proinapsa de la Universidad Industrial de Santander cuenta con una amplia experiencia en el trabajo con instituciones educativas para promover la salud y el bienestar de niños, niñas y adolescentes, considerando al equipo docente como aliado imprescindible en estos procesos.

Entre 2020 y 2023, con el apoyo de la Fundación Bolívar Davivienda como aliada estratégica, ejecutó tres proyectos de Educación Integral en Sexualidad (EIS) en instituciones educativas de tres departamentos de Colombia.

Los proyectos incluyeron procesos educativos, acompañamiento y asistencia técnica a docentes interesados en la EIS, de manera simultánea con procesos de educación a niños, niñas, adolescentes y familias.

Con docentes, se abordaron enfoques de derechos humanos, derechos sexuales y reproductivos, equidad de género, participación significativa y Habilidades Psicosociales para la Vida (HpV).

Mediante la estrategia pedagógica denominada **“Del taller al aula”**

los equipos docentes desarrollaron acciones educativas con estudiantes y familias que contenían estos enfoques. Cada equipo docente participó en una línea de base y una línea de resultados que permitió identificar los avances tanto en el ámbito personal como profesional en EIS.

Las líneas de resultados mostraron que las HpV fueron mencionadas como el enfoque que los equipos docentes apropiaron y desarrollaron de manera transversal, por lo cual se propuso identificar el significado otorgado a las HpV por parte de los equipos docentes tanto en lo personal como profesional.



De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, las HpV son “destrezas psicosociales que facilitan que las personas puedan afrontar con éxito las exigencias de la vida diaria”. Estas HpV son: **Autoconocimiento, pensamiento creativo, toma de decisiones, pensamiento crítico, manejo de sentimientos y emociones, empatía, manejo de tensiones y estrés, relaciones interpersonales, comunicación asertiva, solución de problemas y conflictos** (OMS, 1993). Diferentes estudios muestran que las HpV son fundamentales para el fortalecimiento de la vida en comunidad (Pacheco et al., 2026), benefician a quienes participan en el proceso de enseñanza desde lo personal y profesional (Rodríguez & Herrera, 2023), inciden de manera positiva en las formas de pensar, sentir y actuar de las personas (Quispe, Ortega & Navarro, 2023) y se aplican con éxito a la transformación de estilos de vida personales, relaciones sociales y el entorno (Mantilla & Chahín, 2012).

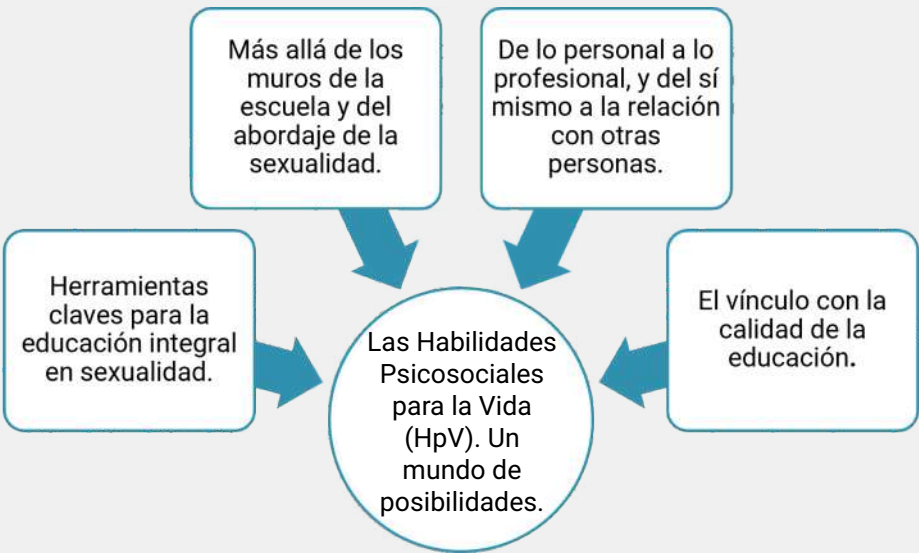
Metodología:

Se realizó una revisión documental de las líneas de base y de resultados de **tres proyectos de Educación Integral en Sexualidad (EIS) desarrollados entre 2020 y 2023 en municipios de departamentos de Cesar, Boyacá y Santander con participación de 456 docentes**. Se efectuó un análisis de contenido temático selectivo que permitió identificar categorías emergentes y la temática central que sintetiza el significado atribuido por los equipos docentes a las HpV en su experiencia personal y profesional.

Resultados:

Se identificaron cuatro categorías emergentes agrupadas en una temática central denominada: **“Las Habilidades Psicosociales para la Vida: Un mundo de posibilidades”**. (Figura 1)

Figura 1. Habilidades Psicosociales para la Vida. Un mundo de posibilidades.



Fuente. PROINAPSA-UIS (2026). Elaboración propia, con base en los hallazgos de las líneas de base y los resultados obtenidos con docentes en los proyectos de Educación Integral en Sexualidad (EIS) desarrollados entre 2020 y 2023 en tres departamentos de Colombia.

Las HpV: Herramientas claves para la educación integral en sexualidad.

El equipo docente reconoció las HpV como herramientas transversales que influyen en el desarrollo integral del estudiantado y en la vivencia responsable de la sexualidad, como dimensión del proyecto de vida.

Esto coincide con estudios que muestran que las HpV son un factor protector en la vida de niñas, niños y adolescentes, propiciando el desarrollo de la inteligencia emocional, la toma de decisiones, el pensamiento crítico, la comunicación y la resolución de problemas, como fundamentales para el ejercicio de una sexualidad saludable. (Movilla, 2022), (Vera, 2026).

“ Hacer educación sexual es mucho más sencillo cuando les enseñamos a nuestros estudiantes a conocerse a sí mismos, a tener mejores relaciones interpersonales, a tomar decisiones, a manejar mejor sus emociones y sentimientos, porque así les damos herramientas para vivir su sexualidad de manera responsable.
Docente - Cesar 2020. ”

Las HpV van más allá de los muros de la escuela y del abordaje de la sexualidad.

Para el profesorado, las HpV contribuyen al fortalecimiento de la convivencia escolar, el proyecto de vida y la construcción de puentes con las familias en donde las HpV se aprenden en lo cotidiano y son una oportunidad para que el estudiantado hable sobre aquello que les afecta, construyendo relaciones más respetuosas y empáticas con sus pares.

Según otros estudios, fortalecen el proyecto de vida desde el desarrollo personal y profesional, con la toma de decisiones, la resolución de problemas y la comunicación (Prieto et al., 2024) y el apoyo de las familias, propicia el éxito en el aprendizaje de las HpV, contribuyendo al desempeño escolar y la respuesta a los retos de la vida cotidiana. (Molina & Espinosa, 2022).

Además, el análisis de diversas investigaciones señala la importancia del abordaje de las HpV para mejorar la convivencia escolar, crear un ambiente propicio para el aprendizaje y el desarrollo personal (Martínez et al., 2024).

“ Siento que las habilidades no solo sirven para la sexualidad, sino para manejar los problemas, **reforzar la buena convivencia, y ayudar en las relaciones familiares.**
Docente - Boyacá 2023. ”

“ Uno se va dando cuenta que en los salones hay muchas problemáticas, y que ellos puedan soltar lo que están viviendo en una clase de estas (de HpV) es satisfactorio, porque se sabe que se va poniendo el granito de arena.
Docente - Boyacá 2023. ”

Las HpV van de lo personal a lo profesional, y del sí mismo a la relación con otras personas.

Para los equipos docentes el conocer y aplicar las HpV fue una oportunidad en lo personal para reconocer que cada día pueden fortalecerlas para mejorar sus relaciones interpersonales asociadas al manejo de emociones y sentimientos y fortalecer el ejercicio profesional, en particular el trabajo de aula.

Esto concuerda con una revisión sistemática que señala que las HpV tienen efectos en el bienestar personal y profesional del profesorado, reduciendo el estrés y el agotamiento laboral, incrementando la motivación, el compromiso y la calidad de la práctica pedagógica, en particular, la relación con el estudiantado, el clima del aula y la implementación de estrategias de enseñanza innovadoras (Torres, 2025) que redundan en un mejor ambiente de aprendizaje.

“Uno normalmente cree que sabe de habilidades, pero cuando reflexiona, se da cuenta que tiene mucho que mejorar en la vida diaria.
Docente - Santander 2023.”

“Las habilidades nos permiten saber quiénes somos, manejar nuestros sentimientos y mejorar las relaciones interpersonales.
Docente - Cesar 2020.”

“Desde que las conozco mis clases son mejores, puedo usar las HpV en todo lo que comparto con mis estudiantes, son transversales.
Docente - Santander 2022.”

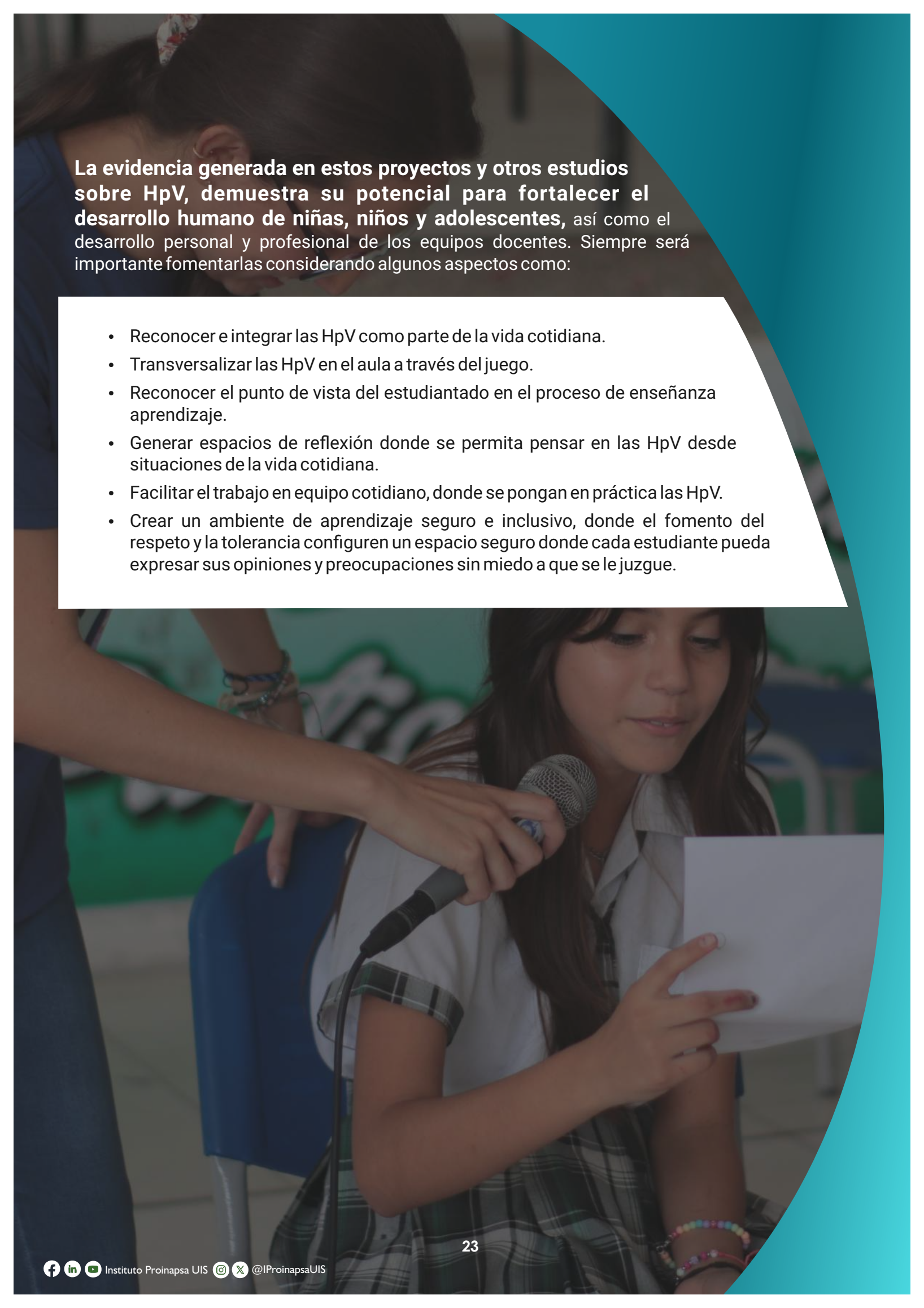
Las HpV contribuyen a la calidad de la educación.

Para el equipo docente las HpV mejoran la calidad de la educación y fortalecen el quehacer institucional. Su relación con las competencias ciudadanas, contribuye a mejorar los planes de estudio, dinamizar las acciones pedagógicas y mejorar el clima laboral.

Estas competencias ciudadanas se fortalecen cuando más allá de transmitir conocimientos, se desarrollan habilidades prácticas y significativas, en procesos que mejoran el bienestar emocional y posibilitan el desarrollo personal y profesional (Carrascal & Vargas, 2025). Por otro lado, la ausencia de habilidades socioemocionales de los equipos docentes, influye en la calidad del clima del ambiente educativo y el rendimiento escolar y la calidad del proceso de enseñanza-aprendizaje (Torres, 2025).

“Poder interiorizar las habilidades es mucho más significativo que verlas puestas en un papel, y más para nosotros como docentes porque nuestra relación diaria con estudiantes hace necesario que las entendamos y las pongamos en práctica; además es enriquecedor porque contribuye con el clima laboral.
Docente - Boyacá 2023.”

El tema central **“Las HpV, un mundo de posibilidades”**, recoge el significado atribuido por los equipos docentes a partir de su experiencia. Las HpV, son herramientas transversales que fortalecen el desarrollo personal, las relaciones interpersonales, la convivencia escolar, el proyecto de vida y el ejercicio pedagógico, ampliando sus posibilidades de aplicación dentro y fuera del contexto educativo.



La evidencia generada en estos proyectos y otros estudios sobre HpV, demuestra su potencial para fortalecer el desarrollo humano de niñas, niños y adolescentes, así como el desarrollo personal y profesional de los equipos docentes. Siempre será importante fomentarlas considerando algunos aspectos como:

- Reconocer e integrar las HpV como parte de la vida cotidiana.
- Transversalizar las HpV en el aula a través del juego.
- Reconocer el punto de vista del estudiantado en el proceso de enseñanza aprendizaje.
- Generar espacios de reflexión donde se permita pensar en las HpV desde situaciones de la vida cotidiana.
- Facilitar el trabajo en equipo cotidiano, donde se pongan en práctica las HpV.
- Crear un ambiente de aprendizaje seguro e inclusivo, donde el fomento del respeto y la tolerancia configuren un espacio seguro donde cada estudiante pueda expresar sus opiniones y preocupaciones sin miedo a que se le juzgue.

¿YATE ENTERASTE?



Promueve el intercambio de conocimiento, investigación e innovación en ciencias de la salud y la vida, mediante la socialización de experiencias y resultados que contribuyan a la transformación del sector y al mejoramiento de la salud de las personas y comunidades.

Conozca más:

<https://eventos.uis.edu.co/v-encuentro-internacional-de-ciencias-de-la-salud-y-la-vida/>



Pretende reunir a universidades, investigadoras e investigadores y profesionales comprometidos con la promoción de la salud en el ámbito universitario.

Conozca más:

<https://riups.org/2026/03/20/inscripciones-abiertas-para-el-xii-congreso-iberoamericano-de-universidades-promotoras-de-salud/>



II Congreso Internacional FIKALIV 2026: Comunidades que cuidan: Conscientes, saludables y sostenibles.

Busca crear un espacio de reflexión crítica, diálogo interdisciplinar y construcción colectiva sobre los retos de la salud digital.

Inspirado en el concepto sueco "FIKA" (pausa para compartir café y conversación), este evento propone detenernos para pensar la salud desde otras voces, descomprimir el ritmo vertiginoso del día a día, y cultivar nuevas formas de bienestar colectivo.

Conozca más:

<https://eventos.unad.edu.co/eventos/2026/fika/>



Generar un espacio de intercambio crítico, interdisciplinario y situado que permita analizar, actualizar y reconfigurar los principios de la promoción de la salud planteados en la Carta de Ottawa, en articulación con la misión y visión de la Red para la promoción de la Salud, Educación y Bienestar Psicosocial en Comunidades Rurales y Migrantes [RED CORYMI].

Conozca más:

<https://redcorymi.syberiasoft.com/>

Universidad
Industrial de
Santander



Facultad
de Salud

Instituto
PROINAPSA



Instituto Proinapsa UIS



@IProinapsaUIS