

Habilidades para la vida en estudiantes universitarios

María Elena Castro y Jorge Llanes¹

Cuando se habla de la función de la Universidad es común destacar aspectos como el pensamiento crítico sobre la realidad social, su papel en el desarrollo de la ciencia y la tecnología, y en la formación de especialistas y expertos, o en la discusión y conservación del patrimonio cultural de toda la sociedad. Asimismo, se destaca que, más allá de la preparación profesional, la identidad universitaria debe contribuir en la formación de los estudiantes.

El tema de las habilidades para la vida como eje formativo de la vida estudiantil universitaria es algo que ya se adopta en muchas universidades del mundo, no sólo como complemento si no como requisito para la formación integral del estudiante.

En un mundo contemporáneo con formas de vida cada vez más globalizadas y con claros tintes urbanos, los estilos de vida de los jóvenes universitarios —a pesar de estar ya en un nivel avanzado y privilegiado de su formación académica— se caracterizan por la exposición a múltiples factores de riesgo psicosocial y por niveles de estrés y vulnerabilidad psicosocial de los cuales con mucha frecuencia no están muy conscientes.

Algunas investigaciones informan que el nivel de “riesgo acumulado”, es decir, la suma de factores de riesgo que está viviendo un alto porcentaje de estudiantes universitarios, los pone en una condición de vulnerabilidad psicosocial. Las investigaciones del Instituto de Educación Preventiva y Atención de Riesgos A.C. (Inepar), en colaboración con diversas instituciones de educación superior del país, nos muestran esta realidad de manera contundente, como se observa en la tabla siguiente.

En la tabla se consignan los datos obtenidos con el Irpa,³ siguiendo la metáfora del semáforo, comúnmente aplicada en prevención, donde: foco verde = protección, es decir, alumnos que no reportan o no perciben presencia de riesgo en casi ninguna o ninguna de las variables de cada factor

investigado; foco amarillo = mediano riesgo, estudiantes que obtienen un puntaje que implica la presencia de la conducta de riesgo en alguna(s) variable(s) del factor; y foco rojo = presencia de riesgo en la mayoría de las variables.

| PERFILES DE RIESGO PSICOSOCIAL EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SUPERIOR (LICENCIATURA) | | | | |
|--|---------------------------|----------------------------------|---------------------------|------------------------|
| Entidad | Protección (focos verdes) | Mediano riesgo (focos amarillos) | Alto riesgo (focos rojos) | Coefficiente de riesgo |
| Aguascalientes N= 699 | 73.2 | 24.1 | 2.7 | 0.21 |
| IES privada "A" N= 620 | 44.2 | 26.2 | 29.6 | 0.27 |
| IES privada "B" N= 638 | 60.5 | 29.9 | 9.6 | 0.29 |

Fuente: Inepar, AC (2004-2008) Bases de datos.²

El análisis de los datos obtenidos con el Irpa ha dado la pauta a un modelo de riesgo-protección que indica que la experimentación con sustancias tóxicas, como variable dependiente, está rodeada de una serie de variables independientes o predictivas que explican el consumo (con diferentes pesos predictivos). La hipótesis de trabajo y de intervención con este modelo parte del hecho de considerar las conductas de riesgo como un todo, lo que conforma la llamada vulnerabilidad psicosocial, susceptible de ser neutralizada o disminuida con factores de protección. Este fenómeno debe ser objeto de estudio y de intervención, y no las conductas de riesgo por separado. Este consumo de sustancias tóxicas, el manejo de la sexualidad, el autocuidado de la salud, el uso del tiempo libre y los estilos de vida, la calidad del enfrentamiento a los eventos significativos en la vida y la conducta antisocial, constituyen un todo de vulnerabilidad psicosocial que puede y debe ser neutralizado con oportunidades de desarrollo social y comunitario y con educación.

Ver este fenómeno en su conjunto, analizarlo y darle seguimiento, ofrece un panorama totalmente diferente a sólo considerar o considerar en forma aislada las prevalencias del consumo de sustancias tóxicas. Los consumos de sustancias tóxicas representan en su conjunto vulnerabilidades sociales y comunitarias y, por ello, no deben ser vistos de manera aislada como problemas de salud, ni sólo como transgresiones a la ley. La experimentación y el abuso con sustancias tóxicas son importantes por su relación con otras conductas de riesgo y, aunque no son adicciones propiamente dichas, disminuyen y quitan oportunidades de desarrollo en la preadolescencia, la adolescencia y la juventud, porque afectan el pleno desenvolvimiento del

ser humano, al estar asociadas a otras conductas de trascendente impacto (en una gama que va desde el bajo rendimiento académico hasta los casos de accidentes bajos sus efectos y conductas violentas y antisociales).

El riesgo acumulado y la vulnerabilidad psicosocial han sido conceptualizados por algunos autores (Kotliarenco, 1997; Haggerty *et al.*, 1996) como adversidad acumulada y como un fenómeno de estrés psicosocial, por los múltiples estresores que esta adversidad genera, y se consideran como la clave para entender patrones de conducta negativa que están experimentando muchos sectores de población, entre los que los estudiantes universitarios no son la excepción. Experimentar diversos factores de riesgo al mismo tiempo (abuso de sustancias, conducta antisocial, eventos negativos en la vida familiar, personal, estudiantil y laboral) es un índice acumulado de exposición al estrés. Dentro de este marco de referencia teórico, llamado Estrés/Riesgo/Resiliencia (ERR), se está investigando e interviniendo, en la actualidad, en poblaciones de niños, adolescentes, jóvenes y adultos, promoviendo redes comunitarias y el aprendizaje de habilidades para la vida, tanto en los planteles escolares y estudiantiles, como en los barrios —en grupos de vecinos y en los hogares— y los centros de trabajo.

Las teorías de resiliencia y riesgo tratan de explicar por qué algunas personas responden mejor al estrés y a la adversidad que otras. La teoría de resiliencia dice que hay factores internos y externos que protegen contra el estrés social, la ansiedad o el abuso, y que operan como un mecanismo protector por el cual la condición adversa o negativa se neutraliza e, incluso, se transforma en un factor de superación (Munist M. 1998). En otras palabras, se entiende que la resiliencia constituye una protección en tanto se utiliza ante el desafío del riesgo evitando los daños. En tanto la resiliencia es dable en un proceso de aprendizaje y ambientación social positiva puede lograrse con los programas de habilidades para la vida. Una peculiaridad es que siendo diseñados para prevenir conductas problemáticas específicas o promover conductas positivas específicas, no se ocupan directamente de las conductas de riesgo, más bien, acrecientan las aptitudes o habilidades que han demostrado ser mediadoras de esas conductas, es decir las habilidades para la vida. Con base en la investigación y teorías sobre desarrollo humano, se han clasificado tres tipos de categorías para las habilidades para la vida: 1) las habilidades sociales o interpersonales; 2) las habilidades cognitivas; y 3) las habilidades para el manejo de las emociones. El desarrollo de estas habilidades cae en el terreno de los aprendizajes significativos factible de lograrse con técnicas participativas. Así, el esquema ERR relaciona el concepto de resiliencia con los factores de riesgo y el estrés para su aplicación en intervenciones comunitarias y preventivas. En la literatura, se reporta con frecuencia creciente en los últimos años, y organismos internacionales como la Organización Panamericana de la Salud (OPS), regional de la Organización Mundial de la Salud (OMS), han hecho recomendaciones para que las instituciones lo asimilen y aprovechen en programas que coadyuven a mejorar las condiciones de bienestar de individuos y comunidades. Para

quienes trabajamos con colectivos, comunidades y personas que están expuestos a una gran cantidad de riesgos psicosociales, tomar la resiliencia como referente en los programas de intervención es fundamental porque se demuestra la capacidad del ser humano para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas e incluso ser transformado positivamente por ellas.

Aplicando el enfoque ERR, individuos y comunidades dejan de estar inermes ante los riesgos. Es un hecho transformador que ocurre a las personas que han estado sometidas a riesgos psicosociales diversos y otras condiciones de desventaja; también para entender los fenómenos asociados al abuso de sustancias tóxicas, todo tipo de violencia y actos antisociales, así como el manejo inadecuado de las emociones, que, incluso, son antecedente de enfermedades físicas y emocionales.

Es un factor clave entender los estilos de vida y promover los comportamientos resilientes. Por ejemplo, los riesgos relacionados con la vida sexual están asociados con menores puntajes de fortaleza interior y de autoestima; los riesgos asociados con el consumo de sustancias tóxicas se relacionan con niveles bajos de satisfacción con el clima familiar, con las redes de apoyo (amigos, familiares y maestros) y con el de vínculo con los padres y con la familia extensa. Por otra parte, la violencia y los actos antisociales se relacionan, en general, con dificultades en el manejo de las emociones, de ahí que las dimensiones de resiliencia como fortaleza interior, autoestima, vínculo con padres y abuelos, clima familiar, redes de apoyo y manejo de las emociones, tienden a estar disminuidas en los estudiantes de alto riesgo. Si bien el estudiante universitario no es muy consciente de sus estilos de vida riesgosos que, con frecuencia, incluye abuso de sustancias, falta de auto cuidado corporal y dificultades en el manejo de la agresión, positivamente se da cuenta de que se incrementan sus niveles de estrés frente a las exigencias de su vida estudiantil.

Ante este panorama, en las universidades, las opciones y alternativas que se ofrecen en los departamentos encargados del medio universitario, de la atención estudiantil y de la formación integral, o sus equivalentes,, se han interesado cada vez más en brindar al estudiante alternativas para incrementar lo que se ha dado en llamar *salud emocional*. Ya es insuficiente pensar en dar atención médica y proveer elementos socioculturales para el bienestar físico; lo de hoy es incorporar la dimensión psicosocial e integrar la perspectiva en una visión integral que ve el desarrollo biológico, psíquico y espiritual como un todo, una formación personal y social que debe fomentarse a través del desarrollo de habilidades para la vida que redunden en estilos de vida saludables, solidarios y pacíficos. Las universidades, como espacios privilegiados de la sociedad, han de dar mayor proyección cada día al diálogo crítico que busca la verdad, esencia de su función de conocer, y con ella preparar técnica y profesionalmente mejor, no sólo en respuesta a necesidades de mercado sino en la responsabilidad de defensa de las diversidades y las identidades, científicas, políticas y sociales. "Hacerse persona" es un efecto del transitar por los espacios universitarios, una función esencial.

En una perspectiva práctica y concreta, el principal contribuyente a una vida saludable en el ambiente universitario es la práctica diaria de técnicas antiestrés, acción que, si se realiza de manera cotidiana, contribuye a que se desarrollen habilidades para vivir integrando cuerpo-mente-espíritu, reduciendo la vulnerabilidad psicosocial.

Un punto de importancia decisiva en el cumplimiento de este objetivo es proporcionar el acceso a estas técnicas de manera sencilla, accesible y eficaz. En algunas instituciones se han adicionado estas enseñanzas como actividades extraescolares o paraescolares, es decir, ubicándolas como temas extracurriculares; en otras se ha incluido como asignaturas optativas o en el contexto de las tutorías académicas y los procesos de acompañamiento estudiantil. Sin embargo, la estrategia que mejores rendimientos ha dado es la de introducir este tipo de temas como cursos obligatorios en la vida estudiantil, lo que incluye exigirlos como requisito para la opción terminal. Esto es así porque se ha visto que el estudiante por sí sólo y con las cargas académicas que enfrenta no es fácil que acceda voluntariamente; no obstante, cuando este tipo de cursos se convierte de alguna manera en requisito, el estudiante obtiene sus beneficios. Una opción interesante ha sido la combinación adecuada de estas estrategias:

El Inepar ha desarrollado diversos cursos de habilidades para la vida, dirigidos a la población universitaria, que han sido sometidos a prueba en distintas instituciones, permitiendo comprender algunas de las vicisitudes de su aplicación y mejorar las estrategias, actividad de evaluación que procuramos mantener en forma consistente.

En la actualidad, el curso de habilidades para la vida destinado a universitarios dispone de un método que abarca desde una evaluación personalizada (se ofrece un cuestionario y una forma de analizar los resultados), que ayuda al estudiante a elegir el (o los) curso(s) que más le conviene desarrollar de acuerdo a su circunstancia, a su propia percepción y a los proyectos sobre su vida universitaria.

Cada curso se trabaja en línea, con las herramientas que ofrece la plataforma de Moodle, y comprende un paquete que consta de los siguientes temas:

1. Autoevaluación de mi grado de estrés
2. Mi independencia
3. Mi vida universitaria
4. Mi desarrollo personal
5. Mi vida espiritual
6. Mi gente
7. Mis consumos, mi nutrición y mi cuerpo
8. Pasando la voz

Cada curso, a su vez, mantiene una estructura semejante, por ejemplo, la sección de método y evaluación inicial y final es obligatoria para todos.

Todos los temas se han diseñado con la intención de motivar al estudiante a mejorar su nivel de bienestar general, incrementar su nivel de satisfacción en su vida universitaria, reforzar su proceso de independencia, evaluando y resolviendo su nivel de estrés. El objetivo final es desarrollar habilidades para la vida, término que engloba nuestras capacidades para manejar de forma armónica e integrada, los afectos, sentimientos y pensamientos que se producen como consecuencia de los riesgos psicosociales que enfrentamos diariamente.

El contenido y la mecánica de cada uno de los cursos es totalmente diferente a un curso regular de tipo académico, en el sentido de que el conocimiento que se trata de transmitir no está enfocado a lo disciplinar, sino a saberes de la vida: saber hacer de la vida diaria del estudiante una experiencia positiva; saber ser yo mismo; saber convivir con las personas: la familia, los amigos y los compañeros de carrera.

El método de trabajo incluye tareas en línea para el estudio de materiales y realización de ejercicios, más registros y reflexiones de trabajo en un cuaderno personal donde se hace la bitácora de la incorporación en la vida diaria de todo lo aprendido.

Se proporciona material relacionado: lecturas que puede bajarse e imprimirse, para aumentar conocimientos sobre los temas y enfoques (psicología positiva, resiliencia, sobre cómo neutralizar los riesgos psicosociales, etcétera). También se proporcionan ligas y conexiones a páginas en Internet que dan información complementaria sobre los temas de cada sesión.

En estos cursos se realizan las siguientes actividades básicas:

1. Reflexión personal sobre cada uno de los temas y su aplicación en la vida diaria.
2. Ejercicios vivenciales, sencillos y prácticos, con técnicas psicocorporales y de negociación. Como parte de estos ejercicios, se incluyen cuestionarios de autoevaluación sobre el grado de estrés (debilidades), sobre factores de resiliencia (fortalezas) y sobre habilidades para la vida.
3. Intercambio de experiencias con los compañeros de grupo, donde están previstos foros.
4. Acceso a otras fuentes, para mayor conocimiento, que remiten a lecturas complementarias y que sirven de base para el intercambio de puntos de vista y experiencias.

Descripción de los contenidos temáticos:

1. *Autoevaluación de mi grado de estrés.* Se describen los distintos tipos de estrés. Los episodios de estrés agudo, el estrés crónico, el estrés que aparece después de un trauma, etc. Se hace comprensible que quizás el estrés más peligroso,

a la larga, es aquel que está causado no por algún evento traumático sino porque está relacionado con nuestro estilo de vida y el manejo de nuestros afectos. Además de las definiciones de estrés, se proporcionan técnicas sencillas para la autoevaluación del tipo y grado de estrés que se padece y la formas de contrarrestarlo.

2. *Mi vida universitaria.* En este curso se considera que las exigencias académicas son una de las fuentes de estrés más importantes para los universitarios (recuérdese que incluso ya existe acuñado el término entre los estudiosos de “estrés estudiantil”). Se consideran reflexiones sobre los retos y logros de la vida universitaria y ejercicios vivenciales que tienen que ver con la paz interior, con los paradigmas que facilitan el estudio y con técnicas para controlar el estrés derivado de las presiones académicas.

3. *Mi independencia.* En la vida universitaria, no importa qué carrera ni cuál semestre se curse, se está desarrollando un proceso de independencia y desarrollando habilidades y capacidades para construir la propia realidad y ponerse en acción como próximo profesionista. Se incluyen temas de reflexión para el desarrollo de competencias para la vida universitaria y para el desarrollo de sentido de pertenencia, autogestión, abogacía y negociación y liderazgo. Se pone a discusión con los estudiantes el tema de las inteligencias múltiples y los valores para la vida universitaria.

4. *Mi desarrollo personal.* Las relaciones interpersonales son la principal fuente de estrés y/o de equilibrio en la vida diaria. Aunque es innegable que hay relaciones que desequilibran, lo principal es el manejo que nosotros hacemos de esas emociones, sentimientos y pensamientos que surgen en la interacción con nuestros seres queridos. Para los universitarios que se encuentran en una etapa de desarrollo final y de cierre establecer relaciones interpersonales positivas es un protector muy importante. Se propicia la reflexión sobre la integración de cuerpo-mente y espíritu, así como sobre el concepto de bienestar. Se ofrecen técnicas para incrementar el nivel de energía y la armonía espiritual.

5. *Mi gente.* De manera natural, todos tenemos redes sociales de apoyo a nuestro alrededor, es decir personas que nos favorecen, patrocinan y ayudan. Normalmente, nuestra familia, nuestros amigos y compañeros nos brindan su apoyo. En este curso se promueve de forma deliberada crear más redes sociales de apoyo –y ampliar y fortalecer las existentes para cumplir metas sociales y profesionales. Se reflexiona sobre valores de solidaridad y cambio, y sobre las normas sociales de grupo respecto a la protección del consumo de alcohol entre pares.

6. *Mi desarrollo espiritual.* La espiritualidad es una de las habilidades para la vida esencial para el desarrollo integral de la persona. En este curso la espiritualidad se considera un recurso para ayudar en el desarrollo de la identidad en esta etapa de post-adolescencia; para mantenerse sano y afrontar el estrés, y lograr una transformación personal positiva a pesar de las dificultades de la vida. Se reflexiona sobre el valor de la oración y la meditación y se ofrecen técnicas para una práctica espiritual en la vida diaria.

7. *Mis consumos, mi nutrición y mi cuerpo.* En este curso se facilita la reflexión sobre una parte muy importante para la vida emocional y espiritual: los alimentos que se consumen, cómo se consumen y cómo impactan en nuestro funcionamiento corporal; y la relación entre los hábitos alimenticios y la integración del cuerpo-mente-espíritu. Desde luego, se incluyen también ejercicios vivenciales y textos para reflexionar sobre consumos de sustancias tóxicas: alcohol, tabaco y otras drogas. Se presentan ejercicios para mantener el cuerpo sano y activo.

8. *Pasando la voz.* En este curso se promueve la organización de grupos de autoayuda entre estudiantes, encaminada a lograr que los amigos incorporen los elementos del apoyo mutuo en redes sociales y demás grupos de encuentro a fin de disminuir las consecuencias del estrés acumulado, que los hace vulnerables psicosocialmente, así como para facilitar su crecimiento personal. Se da especial importancia al trabajo en equipo.

Todos los elementos pueden ser consultados en detalle en la página Web de Inepar: [http://www.inepar.edu.mx/Cursos de habilidades para la vida/](http://www.inepar.edu.mx/Cursos%20de%20habilidades%20para%20la%20vida/)

Notas

¹ Directora General y Presidente de la Junta Directiva, respectivamente, del Instituto de Educación Preventiva y Atención de Riesgos, Asociación Civil (Inepar, A.C.).

² Pueden consultarse en la página web: www.inepar.edu.mx/Investigaciones/

³ Inventario de Riesgo Protección (Irpa), desarrollado por Inepar, A.C., instrumento autoaplicable útil en el diagnóstico y la evaluación de intervenciones preventivas. El Irpa inicialmente se elaboró con base en cuestionarios trabajados en colaboración con la Organización Mundial de la Salud y el Addiction Research Foundation (Toronto, Canadá) sobre "consumo de sustancias y conducta antisocial" y contiene los mismos indicadores que se utilizan en los estudios epidemiológicos que llevan a cabo el Instituto Nacional de Psiquiatría "Ramón de la Fuente" y la Secretaría de Educación Pública. Explora también otros riesgos psicosociales y contiene una escala de resiliencia, útiles para el diseño de programas de prevención psicosocial.

Bibliografía

- Castro ME y Llanes J (2006): "El coeficiente de riesgo psicosocial como medida compleja para el monitoreo y seguimiento de la vulnerabilidad psicosocial en poblaciones estudiantiles", en *Liberaddictus* núm. 91., *Cuadernos de Prevención* pp. LXXXIX-CXII.
- Haggerty RJ, Sherrod LR, Garmezy N, Rutter M (1996): *Stress, Risk and Resilience in Children and Adolescents. Processes, mechanism, and interventions*. Cambridge University Press.
- Kotliarenco, E *et al.* (1997): *El estado del arte en resiliencia*. OPS/OMS – Kellogg Found. Washington.
- Leena Mangrulkar L, Whitman Chery V, Posner M. (2001): *Life Skills Approach to Child and Adolescent Healthy Human Developmental*.
- Munist, M. Santos H y cols. (1998): *Manual de identificación y promoción de resiliencia en niños y adolescentes*. División de Promoción y Protección de la Salud del Programa de Familia y Población. Washington.
- Solórzano N, Gaitán P, Uribe M, Castro ME, Llanes J, Carreño A (2007): "Estudio de riesgo-protección psicosocial en estudiantes de la Universidad Iberoamericana Ciudad de México", en *Liberaddictus* núm. 99.

más artículos en: www.infoadicciones.net