

Universidad de Pamplona  
Facultad de Salud  
Departamento de Psicología



Habilidades para la Vida como Prevención del Suicidio en el Contexto Universitario

Mónica Viviana Díaz Lara  
Angie Viviana Vargas Rivera

Pamplona Norte de Santander

2020

Universidad de Pamplona  
Facultad de Salud  
Departamento de Psicología



Habilidades para la Vida como Prevención del Suicidio en el Contexto Universitario

Presentado por:

Mónica Viviana Díaz Lara  
Angie Viviana Vargas Rivera

Directora de trabajo de grado:

Yuranny Farley Mogollón Valderrama

Pamplona Norte de Santander

2020

## Tabla de contenido

Tabla de contenido.....	3
Índice de tablas .....	5
Tabla de anexos .....	6
Resumen .....	7
Abstract.....	7
Introducción.....	8
Problema de investigación.....	9
Justificación .....	12
Revisión y Presentación de los Factores .....	12
Factor Económico.....	12
Factor Familiar “Red de Apoyo”.....	14
Políticas que Encuadran la Problemática.....	15
Ámbito Internacional.....	15
Ámbito Nacional. ....	16
Caracterización y Justificación de la Población Objetivo .....	18
Fundamentación Teórica .....	19
Revisión De Propuestas Preventivas .....	19
Marco Teórico .....	23
Capítulo I. Adulto joven. ....	23
<i>Contexto universitario.</i> ....	25
<i>Inteligencia emocional.</i> ....	26
Capítulo II. Habilidades para la Vida .....	28
Capítulo III. El suicidio. ....	32
<i>El suicidio en el mundo.</i> ....	34
<i>Datos tomados de la OMS.</i> .....	35
<i>El suicidio en Colombia.</i> ....	37
Revisión de Evidencia Científica .....	38
Diseño del programa.....	43
Descripción del Programa .....	43
Objetivos.....	45

Objetivo general. ....	45
<i>Objetivos específicos.</i> ....	45
Metodología.....	46
Descripción de las temáticas de abordaje .....	48
Descripción de las sesiones .....	49
Análisis, Viabilidad Y Recursos Para La Ejecución Del Programa .....	66
Evaluación del proceso .....	68
Evaluación de resultados .....	69
Conclusiones.....	70
Recomendaciones .....	72
<b>Referencias</b> .....	74
Anexos .....	82

## Índice de tablas

Tabla 1 Temáticas de Abordaje	48
Tabla 2 Primera Sesión "Primer Paso"	49
Tabla 3 Segunda Sesión "Soy Yo"	50
Tabla 4 Tercera Sesión "Yo Decido"	52
Tabla 5 Cuarta Sesión "Yo Siento"	54
Tabla 6 Quinta Sesión "Dejar Volar"	55
Tabla 7 Sexta Sesión "La Solución comienza por mi"	57
Tabla 8 Séptima Sesión "En tus Zapatos"	59
Tabla 9 Octava Sesión "Teléfono Roto"	60
Tabla 10 Novena Sesión "Alerta, Cuidado"	61
Tabla 11 Decima Sesión "Fin del Camino"	63
Tabla 12 Onceava Sesión "Seguimiento 6 Meses"	64
Tabla 13 Doceava Sesión "Seguimiento 1 Año"	65
Tabla 14 Matriz DOFA	66
Tabla 15 Ficha Técnica Test HpV	69

## **Tabla de anexos**

Anexo A. Consentimiento Informado (menores de edad) _____	82
Anexo B. Consentimiento Informado (Mayores de edad) _____	83
Anexo C. Test habilidades para la vida _____	84
Anexo D. Evaluación del proceso _____	90

## **Resumen**

El presente programa de intervención “Habilidades para la vida, cómo protección del suicidio en el contexto universitario” con diseño cuasi experimental, tiene como población a adultos jóvenes entre diecisiete (17) y veinticinco (25) años de edad, estudiantes de la Universidad de Pamplona. Consiste en estrategias psicoeducativas, talleres reflexivos y dinámicas grupales que fortalezcan la inteligencia emocional como medio protector ante la conducta suicida. La categoría principal son las Habilidades Para la Vida, propuestas por la Organización Mundial de la Salud (OMS) desarrolladas en doce (12) sesiones, dentro de las cuales se plantean dos de seguimiento para garantizar la efectividad del programa. Al implementar este programa se contribuye al fortalecimiento del sentido de vida y del proyecto de vida.

Palabras Claves: Habilidades, Vida, Adulto Joven, Contexto Universitario.

## **Abstract**

The present intervention program "Life skills as a protection against suicide in the university context" with quasi-experimental design, has as a population young adult between seventeen (17) and twenty-five (25) years old, students of the University of Pamplona. It consists of psycho-educational strategies, reflexive workshops and group dynamics that strengthen emotional intelligence as a protective means against suicidal behaviour. The main category is Life Skills, proposed by the World Health Organization (WHO) developed in twelve (12) sessions, within which two follow-up sessions are proposed to ensure the effectiveness of the program. The implementation of this program contributes to the strengthening of the meaning of life and the life project.

Key words: Skills, Life, Young Adult, University Context.

## **Introducción**

Se presenta el diseño de un programa de intervención basado en el fortalecimiento de las Habilidades para la Vida definidas por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como herramientas que permiten enfrentar, superar y adaptarse a los retos en diferentes procesos del ciclo vital del ser humano, por ejemplo, en el campo educativo, las cuales son: El autoconocimiento, manejo de emociones y sentimientos, manejo de estrés y tensión, comunicación asertiva, empatía, relaciones interpersonales, manejo de conflictos, toma de decisiones, pensamiento creativo y pensamiento crítico, permiten que el ser humano tenga una adaptación bien sea funcional o disfuncional (Cayuelas, D., 2017).

Ante la necesidad actual de promover acciones de prevención ante la ideación y conducta suicida que se presenta en el contexto escolar, especialmente, en el universitario se diseña este programa que busca el fortalecimiento de las habilidades para la vida contribuyendo al sentido de la vida y continuidad del proyecto de vida del adulto joven, ya que, las cifras de Medicina legal entre el 2018 y el 2019 los suicidios presentados en el país son de jóvenes entre los 20 y 24 años de edad, donde los principales factores de riesgo son problemas de pareja, problemas económicos y enfermedades físicas o mentales, por lo que se hace necesario actuar en la prevención y manejo de esta situación (Palomino, L., 2019).

Este programa cuenta con un diseño cuasi-experimental para su desarrollo se plantea como objetivo general: Diseñar herramientas en habilidades para la vida dirigido al adulto joven dentro del contexto universitario mediante estrategias psicoeducativas que fortalezcan la inteligencia emocional como medio protector de la conducta suicida. Para esto se abordan doce (12) sesiones, diez de estas son prácticas y se desarrollan una vez por semana con una duración de 40 minutos cada una de ellas, las dos sesiones restantes son de seguimiento para garantizar la efectividad del programa, durante cada de las sesiones de desarrollaran estrategias psicoeducativas, talleres reflexivos, dinámicas grupales, entre otras actividades que fortalezcan la inteligencia emocional como medio protector de la conducta suicida.

## **Problema de investigación**

Partiendo del aumento en los casos de suicidio en universitarios desde el 2017 prenden las alarmas de la prevención de este evento como lo expresa Londoño, D., (2017) el Plan Decenal de Salud Pública 2012-2021 y el Ministerio de Salud declararon el suicidio como una problemática de salud que requiere el aumento de servicios relacionados con la salud mental, la promoción y prevención de la misma, por lo cual, es importante generar estrategias, herramientas y programas desde la psicología que busquen el fortalecimiento de la inteligencia emocional como medio protector de la conducta suicida. Siendo necesario el diseño de un programa para fortalecer temas como las habilidades para la vida.

Según, la Organización Mundial de la Salud (2001) citado por Cayuelas, D. (2017) las habilidades para la vida actúan como un elemento fundamental y básico en la vida de los seres humanos para su desarrollo físico y psicosocial, permitiendo alcanzar resultados de salud positiva en la medida en que se consolidan como recursos psicosociales e interpersonales.

La OMS expone diez (10) habilidades para la vida las cuales permiten enfrentar, superar y adaptarse a los retos en diferentes procesos del ciclo vital del ser humano como por ejemplo en el campo educativo: El autoconocimiento, manejo de emociones y sentimientos, manejo de estrés y tensión, comunicación asertiva, empatía, relaciones interpersonales, manejo de conflictos, toma de decisiones, pensamiento creativo y pensamiento crítico, permiten que el ser humano tenga una adaptación bien sea funcional o disfuncional (Cayuelas, D., 2017).

Estas habilidades que se pueden desarrollar a lo largo del ciclo vital juegan un papel importante dentro del contexto educativo. Según Monjas y Gonzales citados por Acevedo, H., Londoño-Vásquez, D., Restrepo-Ochoa, D., (2017) las habilidades para la vida son conductas necesarias en los adolescentes que les permiten interactuar y relacionarse de forma efectiva y satisfactorias. Estas habilidades son utilizadas para enfrentarse a las diferentes situaciones problemáticas tanto del ciclo vital como del entorno, repercutiendo en ámbitos que se

desempeñan, familia, trabajo, escuela, amigos u otros espacios de interacción en el que se encuentra el sujeto, sin embargo, es importante recalcar que el desarrollo de estas habilidades, así como la interpretación varía según las experiencias previas, la sociedad e incluso la cultura,

A través del desarrollo de las habilidades para la vida los jóvenes se adaptan adecuadamente a la sociedad, logrando identificar su propósito de manera saludable, productiva y realista, de esta forma cumplir con sus objetivos de vida, superando los desafíos sociales que se les presenten camino a la meta (Acevedo, H. Londoño, D. Restrepo, D., 2017).

Igualmente, el fortalecer las habilidades para la vida en el ser humano permite la mitigación en la incidencia de los factores de riesgo para ideación, intento y conducta suicida en los jóvenes quienes en la etapa del ciclo educativo puede presentar diferentes eventos estresante causados por la adaptación a un nuevo contexto local, económico, político, cultural, hasta el desarrollo de habilidades cognitivas y de aprendizaje para adquirir conocimientos de su formación profesional, esto genera asumir cambios y nuevas formas de adaptación que en algunas personas ocasionan malestar (Blandón, Carmona, Zulián y Medina, 2015, p. 475)

Según cifras de medicina legal entre el 2018 y el 2019 los suicidios presentados en el país son de jóvenes entre los 20 y 24 años de edad, donde los principales factores de riesgo son problemas de pareja, problemas económicos y enfermedades físicas o mentales, por lo que se hace necesario actuar en la prevención y manejo de esta situación (Palomino, L., 2019)

Esta problemática “el suicidio”, aunque revela un panorama un tanto turbio, también ha generado la búsqueda de una posible solución tanto para la población identificada como víctima directa o como indirecta, al ser un evento de salud pública de acuerdo al contexto socioeconómico cultural su afectación puede ser general como efecto domino, generando la necesidad de establecer acciones que prevengan la incidencia generando fortalecimiento en el apoyo familiar, en la red social, la red académica, la red religiosa entre otras.

Por lo cual, es necesario el fortalecimiento el área personal de individuo donde se debe trabajar el autoconocimiento, manejo de emociones y sentimientos, manejo de estrés y tensión, comunicación asertiva, empatía, relaciones interpersonales, manejo de conflictos, toma de decisiones, pensamiento creativo y pensamiento crítico, como medios protectores que contribuyan a que el ser humano desarrolle estrategias y habilidades adaptativas ante las situaciones de exigencia evitando decisiones que causen un daño así mismo o a las demás personas.

Entonces, el diseño del programa “Habilidades para la vida cómo prevención del suicidio en el contexto universitario” tiene como propósito dejar un instrumento, una serie de talleres en los cuales propone hacer un abordaje psicológico para los jóvenes en el contexto educativo quienes tienen diferentes niveles socioeconómicos, culturales, familiares, que permita potencializar habilidades innatas del ser humano para usarlas, aplicadas en los momentos de alta exigencia.

No obstante, se infiere que hay acciones gubernamentales, académicas y de la familia que también son un soporte emocional para los estudiantes, sin embargo, estas están muy delimitadas al contexto real y a la complejidad del mismo ser humano que en sus procesos cognitivos, emocionales y comportamentales son diversos a partir de las experiencias vividas, del repertorio de aprendizajes y de los mecanismos de afrontamiento que use al momento de vivir una situación que exija de sus recursos, capacidades y potencialidades.

Esta problemática social, está dejando una alta tasa de mortalidad en jóvenes, sin importar nivel socioeconómico, cultural y/o académico, por ende, la incursión de programas donde se utilice la inteligencia emocional como estrategia para el desarrollo de habilidades de afrontamiento ante las diferentes exigencias del ciclo vital permitirá acciones de prevención, mitigación y superación a estos eventos de salud pública – ideación, intento y conducta suicida-. Puesto que se convierte en un fenómeno que no excluye, se trata de una problemática mundial en todos los niveles socioeconómicos, políticos, culturales, familiares y educativos entre otros (Organización Mundial de la Salud-OMS, 2019).

## **Justificación**

### **Revisión y Presentación de los Factores**

Un evento de salud mental, es la ideación, intento o suicidio que se presenta como factor de riesgo ante la alteración del ciclo vital de un ser humano en un momento determinado, por lo cual, la creación de estrategias que involucran la inteligencia emocional y las habilidades para la vida permiten fortalecer la vivencia de cada persona ante las exigencias propias de su existencia en diferentes situaciones educativas, sociales, culturales y familiares entre otras.

Este evento de salud pública, pueden incidir varios factores como el económico que incide en áreas tanto sociales, educativas como familiares y el factor de red de apoyo, por lo cual, estas situaciones problémicas en el adulto joven en el contexto universitario permean la necesidad desarrollar herramientas para generar prevención y mitigación de estas conductas.

#### **Factor Económico.**

La economía es una de los factores que inciden en las personas y en la sociedad, repercutiendo de manera negativa o positiva en las diferentes exigencias del ciclo vital del ser humano, generando beneficios, privilegios, problemas, dificultades desde el área social, educativa, familiar y económico, donde se puede observar el impacto desbalanceado entre las personas de acuerdo a su estrato social y económico.

De acuerdo a la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos en adelante OECD (2018) refieren que el área social de un individuo con economía abundante puede sortear los problemas con facilidad o ayuda, mientras que un sujeto sin este escudo, enfrenta desde sus primeros años la carencia durante toda su vida, teniendo que vivir el rechazo de la sociedad, ser menospreciado y no valorado, privarse de calidad de vida y tener que renunciar a privilegios que por sus limitaciones no puede conseguir.

Así como lo expresa el periódico colombiano La Jornada (2017) al tener esas dificultades económicas, se generan diferentes tipos de comportamiento los cuales pueden

ser desde los negativos hasta los disruptivos, que generan el delinquir, mentir, engañar para poder alcanzar las metas propuestas, dando como resultado que en las aprensiones en conductas delictivas el 90% de los capturados provenga de familias de estrato socioeconómico bajo.

En el área educativa, según Jama y Cornejo (2015) citados por Rodríguez (2018) refieren que la economía repercute en el acceso a la educación superior y de calidad, siendo un inconveniente para una gran población del adulto joven y que muchos de ellos poco acceso tendrán, por lo cual, las cifras en Colombia de ingreso a la educación superior es de solo el 10% del estrato 1 y solo un tercio de estos terminara con éxito este proceso, de estos que finalizan el proceso, muy pocos consiguen trabajos que sean bien remunerados y terminan desempeñándose en cargos o actividades que no están acorde a lo que proyectaron para su vida, convirtiendo en un desafío continuo el cumplimiento de sus metas, por lo tanto, no logra tener una calidad de vida representativa pues no pueden acceder a vacaciones, viajes, entretenimiento, lujos y demás que hacen parte del bienestar físico como psicológico de cada persona.

Adicionalmente, el factor económico incide en el contexto familiar, donde la polaridad abundancia versus escasas generan diferentes situaciones, que pueden ser parecidas en historias de vida, en el caso de estratos socioeconómicos bajos, una de estas es el número de hijos, donde no todos podrán tener acceso a la educación superior, en otros casos es dar pausa entre los hijos y posponer el estudio o por ultimo brindar contribución económica solo a los mayores y esperar estos colaboren con la educación de sus hermanos.

De acuerdo a los casos citados que han vivido estas problemáticas llegan bajo estas ausencias, son más propensos a caer en problemas de autoestima, de seguridad, de sufrir de bullying, tanto siendo víctimas como victimarios, no ser independientes y no tener la capacidad para manejar las emociones, aquí es donde se le abre nuevamente la puerta al suicidio, al ser personas vulnerables e inseguras, con capacidad de dejarse influenciar por salidas aparentemente fáciles, así mismo también son personas que pueden desarrollar

habilidades que ayuden a mejorar las falencias dejadas por las experiencias negativas. (Esteban, 2017).

### **Factor Familiar “Red de Apoyo”.**

Tienen una gran relevancia para todos los sujetos, puesto que permite que las dificultades para las cuales no está preparado o no cuenta con las habilidades acurra a un apoyo, como la define Echeverría (2016) “Se refieren a un conjunto flexible de personas con las que mantenemos un contacto frecuente y un vínculo social cercano” es importante tener en cuenta que no solo es la familia nuclear o extensa las que pertenecen a esta red, dentro de esta se involucran amigos, pares, compañeros de colegio, universidad, trabajo, pareja sentimental, y personas cercanas que tengan una influencia en la persona.

Iguacel (2018) afirma que la ausencia de las redes de apoyo trae complicaciones en todo el ser, resaltan las de salud tanto física como psicológica, por ejemplo, problemas cardiovasculares, el no control en las emociones, manejo inapropiado de los problemas, alcoholismo, tabaquismo y hasta estrés, se debe resaltar que la ausencia de estas, repercute a cualquier edad, sobre todo afecta a los niños pues sus problemáticas son arrastradas a lo largo del desarrollo de su ciclo vital y así mismo su efecto negativo es más significativo.

Resaltando esta problemática se encuentra que en Estados Unidos, la Clínica Mayo (2018), utiliza las redes de apoyo como método para disminuir los efectos del estrés y generar estilos de vida saludable en sus pacientes, afirmando que se presenta la disminución en los efectos negativos ya mencionados, mientras potencializa conductas como autoestima, contribuye a la confianza en sí mismo, en el reconocimiento de las responsabilidades y se convierte en vital para la independencia, lo que incrementa la autonomía y ofrece un balance en la higiene de la salud mental, además, no solo se ve en el paciente, sino en todos los miembros de la red de apoyo.

Por otro lado, el Programa Nacional de Prevención del Suicidio Desarrollo de estrategias preventivas para Comunidades Escolares del Ministerio de Salud de Chile (2019), plantea a

las redes de apoyo como factor precipitante y a su vez como factor preventivo frente al fenómeno del suicidio, es decir, se convierte en precipitante cuando no está presente, pues la ausencia de los miembros y la participación no activa en la vida de los menores, aumentan considerablemente las posibilidades de cometer esta acción, mientras que cuando los menores cuentan con este apoyo disminuyen las posibilidades, seguido de esto también se busca potencializar las redes de apoyo, cuando se tiene la presencia de un intento de suicidio no solo con el menor principal sino con su núcleo para así evitar un impacto negativo.

### **Políticas que Encuadran la Problemática.**

Para el diseño del presente programa, se trabajará bajo la legislación colombiana y leyes internacionales teniendo las categorías de habilidades para la vida dirigido a la población que es el adulto joven.

#### **Ámbito Internacional.**

##### ***Celebración del día mundial para la prevención del Suicidio por la OMS.***

Esta conmemoración se hace cada año a nivel mundial, donde se buscan establecer estrategias para la mitigación del suicidio, contemplado como una problemática que debe ser trabajada a nivel global de manera integral y multisectorial, donde participe agentes de la salud así como sectores representativos como el educativo, la policía, la justicia, la religión, los medios de comunicación entre otros, por acciones encaminadas a intervenir en factores psicológicos, sociales, biológicos, culturales y ambientales, es así como se generan estrategias de restricción al acceso de métodos que permitan el suicidio, como son armas de fuego y sustancias tóxicas, además de buscar la implementación de programas para manejo de la depresión, alcoholismo y abuso de sustancias, mismas que han arrojado resultados favorables además, se busca que cada país avance en políticas preventivas.

##### ***Programa “La Aventura de mi Vida”***

Este programa es implementado por la Organización No Gubernamental (de ahora en adelante ONG) EDEX, quien desde los años 90 hasta la actualidad ha contribuido con la generación de programas promotores de salud dirigidos en el ámbito escolar, como es el caso del programa “La Aventura de la Vida” centrado en hábitos saludables, donde la incidencia va dirigida al manejo de la alimentación, alcohol, tabaquismo, higiene y seguridad entre otras, donde estas están trabajadas desde las habilidades para la vida como son contempladas por la OMS, este programa dirigido a alumnos, docentes y padres de familia, enfocado en infantes entre doce (12) y dieciséis (16) años de edad, el objetivo es desarrollar las competencias adecuadas para asumir de manera adecuada el cuidado de la salud y el manejo de las habilidades en la construcción de estilos de vida saludables.

Se resalta que el programa no solo ha sido aplicado en España, sino además en quince (15) países latinoamericanos, algunos son Colombia, Perú, Chile, México, Cuba, fortaleciendo así la cooperación entre proyectos similares bajo el acompañamiento de ONG locales como los entes gubernamentales.

### **Ámbito Nacional.**

#### ***Estrategia para la promoción de la salud mental en Colombia 2020.***

Esta estrategia busca promover la salud mental de los colombianos en base a tres enfoques, donde el primero va dirigido a trabajar mancomunadamente desde las diferentes entidades promotoras de salud pública, para integrar acciones dirigidas a la promoción, prevención, atención integral e inclusión social de personas con problemas, trastornos mentales o consumo de SPA en base a la salud mental, el segundo busca el fortalecimiento de ambientes donde los sujetos interactúan, a través de la implementación de competencias socioemocionales, el tercero, orientado a la mejora en la prestación de atención en salud mental, así como la inclusión social, por medio del mejoramiento de oferta, formación y articulación de personal perteneciente al área de la salud. Esta estrategia se busca desarrollar por 4 años, arrojando en el 2023 los resultados,

***El ministerio de salud pública en el 2017, un boletín de salud mental conducta suicida subdirección de enfermedades no transmisibles.***

Este documento busca abordar la temática del suicidio desde la generación de estrategias de promoción y prevención, mostrando las estadísticas y como estas han incrementado notoriamente desde el año 2015, buscando que el Sistema General de Seguridad Social en Salud lo tome como base para la implementación de programas y estrategias para la salud mental, resaltado que todo esto se debe ejecutar en todo el territorio colombiano, así mismo hacer partícipe a toda la comunidad en general quienes mediante el conocimiento pueden ser agentes provisorios.

También establece la responsabilidad que tienen las instituciones educativas, públicas, privadas, gubernamentales como no gubernamentales frente a la prevención del suicidio, dando pautas para detectar el posible hecho, así como la manera de atenderlo. Por otro lado, establece el acompañamiento de las entidades de salud, que se dará a quien tenga la ideación o realice el acto como a su familia y entorno.

***Talleres de habilidades para la vida, creado desde el programa jóvenes en acción de prosperidad social (2018).***

Estos talleres son dirigidos a jóvenes pertenecientes del programa Jóvenes en Acción que fuesen estudiantes activos de instituciones de educación superior así como del Servicio Nacional de Aprendizaje (SENA), su objetivo es complementar la formación académica mediante el fortalecimiento e implementación de herramientas que permitan la inserción laboral y social, en los talleres las temáticas a trabajar fueron encaminadas en ocho (8) habilidades: Liderazgo, comunicación asertiva, trabajo en equipo, gestión de conflictos, empatía, resiliencia, autoconocimiento y toma de decisiones, desarrolladas por actividades bajo modalidad presencial y virtual.

Es importante resaltar que en Colombia aun no son suficientes los programas y estrategias, y esto se puede evidenciar en que la problemática sigue en aumento, es así como cobra

relevancia el desarrollo de nuevos programas, más aun cuando quiere tocar variables que no son tenidas en cuenta como la inteligencia emocional y de la que se está demostrando su pertinencia y contribución.

### **Caracterización y Justificación de la Población Objetivo**

Para el diseño de programa la población que se tiene como objetivo es la de adulto joven, que sean universitarios activos de la Universidad de Pamplona, no se distingue entre género, debido a que se hace pertinente tanto para hombres como mujeres. El autor Rodríguez P. (2019) definió la adultez joven como: aquel sujeto que supero la adolescencia, pero aún no está en la etapa de adultez intermedia, así mismo afirma que es la una de las etapas más largas y con los cambios más significativos, además se define y se cumple el máximo potencial en cuanto a metas dentro del proyecto de vida, como la capacidad en habilidades físicas, así mismo es cuando a los hábitos, conocimiento y la personalidad se estabilizan pero para lograr esto deben sortear varias dificultades y crisis.

Dentro de las problemáticas que más repercuten son la de identidad, de aceptación, en la primera luchara por la búsqueda de una personalidad y un sello original, al mismo tiempo sufre la influencia de la sociedad y se vuelve susceptible a los cambios ya sean positivos o negativo, dependiendo de la red social y familiar que tenga como ejemplo, la segunda, es apreciar y entender las habilidades y características físicas y mentales las cuales van a buscar una aceptación social y en esta edad se está viviendo el proceso de la universidad, así como, el del primer empleo por tanto son moldeables según a las necesidades del entorno.

También se deben tener en cuenta las secuelas de la niñez que serán las pautas para el manejo de las problemáticas propias y que si no son resueltas repercutirán en el continuo desarrollo de la vida, todos estos cambios contribuyen que no todos los que pasan por la etapa de adultez joven salgan lo harán de manera sencilla, es donde más se está expuesto al desarrollo de conductas desadaptativas es así como se hace importante el estudio de esta etapa bajo la utilización y desarrollo de programas que contribuyan a que este paso de etapa sea favorable.

## Fundamentación Teórica

### Revisión De Propuestas Preventivas

**Título:** Empatía, comunicación asertiva y seguimiento de normas. Un programa para desarrollar habilidades para la vida. Corrales, A.; Quijano, N. K. y Góngora, E. A. (2017). Artículo científico de la universidad autónoma de Yucatán. México

**Resumen:** El presente programa de intervención tiene como objetivo sugerir alternativas de convivencia en los alumnos que permitan poner en práctica habilidades para relacionarse positivamente con su entorno. El programa hace énfasis en dos habilidades para la vida: comunicación asertiva y empatía. Por otra parte se trabaja como una variable referente al seguimiento de normas, está teniendo en cuenta las necesidades que demanda la institución.

Inicualmente la población utilizada para la aplicación del programa fue un colegio de Yucatán, México; En este se toma como muestra 37 adolescentes entre los 13 y 16 años de secundaria en dicho colegio. El programa implementa el método pres-test y post-test para evaluar la efectividad de su desarrollo.

Por otra parte, para medir la variable de empatía se utilizó el Índice de Reactividad Interpersonal (iri) (Davis, 1980, 1983), esta prueba consta de 28 ítems etilo Likert en el que se presentan cuatro (4) dimensiones: toma de perspectiva, fantasía, preocupación empática y malestar personal. Seguidamente se utiliza para evaluar lo estilos de comunicación y el seguimiento de las normas, se llevó un registro de las conductas frecuentes de los alumnos.

Los resultados obtenidos en este estudio podrían considerarse positivos y tener su explicación en algunas perspectivas teóricas. Se puede evidenciar en la aplicación del post-test una mejora significativa en los niveles de empatía y comunicación asertiva, del mismo modo se observan mejores conductas en relaciona las normas de la institución.

**Título:** Propuesta de un programa de intervención para la mejora de las habilidades sociales en adolescentes. Reolid, V. (2015). Tesis doctoral. Universidad Jaume, España.

**Resumen:** El presente programa tiene como objetivo evaluar las competencias asertivas de un grupo de 26 adolescentes, que se encuentran cursando el tercer ciclo de la ESO, y desarrollar, a partir de los resultados obtenidos, una propuesta de intervención que actúe frente aquellos déficits encontrados, y que pueda ser aplicada desde el centro educativo.

Para esta evaluación de las competencias asertivas se utilizó la escala de habilidades sociales (EHS) de Elena Gismero González, publicada en el año 2002. Los resultados que se obtuvieron de este no fueron muy significativos, esto significa que los puntajes obtenidos se encuentran dentro de la media, lo que significa que los participantes no se encuentran con déficit en habilidades sociales, ni en asertividad.

Por otra parte, durante la aplicación se pudo observar que las mujeres de la muestra tienen a ser más asertivas que los varones, no obstante, no puede ser señalado como un dato relevante, ya que otra de las limitaciones ha sido la falta de equidad en el número de hombres y mujeres participantes. Por lo que este estudio se considera fue muy limitado, por lo tanto los datos obtenidos no se pueden generalizar.

**Título:** La inteligencia emocional como factor protector en adolescentes con ideación suicida. Mamani O, Brousett M, Ccori D, Villasante K. (2018). Artículo de Investigación Científica y Tecnológica de la Revista Internacional de Ciencias de la Salud de la Universidad Unión. Perú.

**Resumen:** El objetivo principal del presente programa es desarrollar la inteligencia emocional en adolescentes basándose en una metodología participativa, con el fin de generar un aprendizaje significativo a través de la experiencia en el contexto de la cultura local; esto, tomando en cuenta lo referido por algunos autores al considerar que las condiciones idiosincráticas y culturales son fundamentales en el desarrollo de programas de prevención del suicidio.

El programa consistió en la aplicación de 10 sesiones cada una de ellas con una duración de 45 minutos, la aplicación se llevó a cabo en el periodo académico de junio a noviembre (2015). Estas 10 sesiones están distribuidas en 5 módulos de acción: (1) intrapersonal, (2) interpersonal, (3) manejo de estrés, (4) adaptabilidad y (5) estado de ánimo general. Un psicólogo clínico fue quien estuvo a cargo del liderazgo en la ejecución del programa, con la ayuda de un grupo de investigadores, las sesiones se llevaron a cabo en grupo.

Las estrategias aplicadas en cada sesión cumplen tres pasos: 1) partiendo de la experiencia de las personas, en este caso los participantes, 2) se motivó a un análisis y teorización acerca de las mismas, 3) con la finalidad de generar una práctica enriquecida acompañada de una retroalimentación mediante la opinión de las sensaciones generadas.

Al cerrar cada una de las sesiones se realiza una reflexión en base al trabajo de la sesión, enfocándola a un compromiso personal para cada uno de los estudiantes, al finalizar la aplicación de las sesiones se realiza la post intervención en la cual se aplica la escala de ideación suicida de Beck y el inventario de inteligencia emocional de BarOn Ice para corroborar los indicadores iniciales. Como resultado se obtiene una diferencia significativa en los puntajes obtenidos pre y post test, donde el índice de inteligencia emocional es mayor y el riesgo de ideación suicida disminuye.

**Título:** El programa RADAR para la prevención del suicidio en adolescentes de la región de Aysén, Chile, Bustamantea, et al., (2018) Revista Chilena de pediatría, Chile.

**Resumen:** El programa RADAR (Red para la Atención y Derivación de Adolescentes en Riesgo suicida) para la prevención del suicidio en adolescentes tiene como finalidad investigar el riesgo suicida en los adolescentes, para esto RADAR cuenta con los siguientes componentes:

Capacitaciones a la comunidad escolar en detección y manejo de la conducta suicida

1. Remisión de los casos encontrados a en el transcurso de 24 horas a atención psiquiátrica
2. Aplicación de instrumentos de investigación de riesgo suicida cada tres meses

3. Capacitación a los funcionarios de salud en atención de emergencia a este tipo de situaciones
4. Coordinación del funcionamiento de todos los componentes y seguimiento a los casos detectados.

Como resultado significativo cabe mencionar según la evidencia obtenida en la aplicación de RADAR que los programas de prevención de suicidio direccionados a los colegios disminuye significativamente la conducta suicida en los adolescentes, sin embargo es necesario la validación de este programa (RADAR) a mayor escala y realizar la perspectiva evaluación de impacto de dicho programa.

Este programa es aplicado en la Region de Aysen, Chile y fue diseñado por Francisco Bustamante<sup>a,b,c</sup>, Cinthya Urquidia<sup>d</sup>, Ramón Florenzano<sup>a,b</sup>, Carolina Barruetob<sup>i,c</sup>, Jaime de los Hoyose, Karla Ampuerob<sup>j</sup>, Laura Teránf, María Inés Figueroak, Magdalena Faríasg, María Livia Ruedah<sup>l</sup>, Eduardo Giacaman, un equipo interdisciplinario de la Universidad de Chile el 4 de diciembre de 2018.

**Título:** Habilidades Psicosociales en Niños y Adolescentes como Herramientas para una Vida Productiva. Rivera, G y Lasso, H. (2019). Universidad Mariana, departamento de Nariño, Colombia.

**Resumen:** Habilidades Psicosociales en Niños y Adolescentes como Herramientas para una Vida Productiva, es un programa que tiene como objetivo el fortalecimiento de habilidades comunicativas y emocionales en niños y adolescentes de la Fundación Sentido de Vida, lo cual contribuye al desarrollo individual, familiar y social desde la perspectiva de Habilidades para la Vida.

Para el desarrollo de este programa se tomó una muestra de 18 participantes, inicialmente se aplicó el cuestionario de árbol de problemas, el cual arrojó un déficit en el manejo y control de emociones y la comunicación asertiva, estas son importantes y necesarias puesto que son conductas necesarias para tener una buena comunicación asertiva.

Dentro de los resultados se encuentran avances en la población después de la aplicación del programa, se ven mejoras significativas en cuanto a la capacidad de manejo y control de las emociones y la capacidad de comunicarse y relacionarse en grupo. Como conclusión el programa resalta la importancia del entrenamiento en habilidades para la vida, como mejoramiento de las conductas en adolescentes

## **Marco Teórico**

En el siguiente apartado se presentan los conceptos teóricos referentes al programa Habilidades para la vida como prevención del suicidio en el contexto universitario, en el primer capítulo se aborda el concepto de adulto joven, dentro del mismo se tocaran temas como el contexto universitario y la inteligencia emocional, como segundo capítulo se plantea que son las habilidades para la vida y se define cada una de ellas, seguidamente se aborda en el tercer capítulo “el suicidio“ su definición y tasa de mortalidad tanto a nivel mundial como nacional.

### **Capítulo I. Adulto joven.**

La adultez joven es la etapa en la que ocurren cambios rápidos y de gran magnitud, que llevan a la persona a hacerse madura biológica, psicológica y socialmente, además de ser potencialmente capaz de vivir en forma independiente; Es por eso que las tareas del desarrollo son la búsqueda de su autenticidad e identidad y el logro de la autonomía.

La adultez joven se caracteriza por dos aspectos importantes: El desarrollo de competencia emocional, el cual relaciona la habilidad de regular las emociones y el desarrollo de competencia social que brinda la capacidad de generar relaciones afectivas con los otros, además de facilitar la autonomía. Este último aspecto se incluye la búsqueda de la identidad, con el fin de satisfacer necesidades interpersonales y ampliar la visión de las normas sociales.

Según Piaget citado por Gaete, V. (2015) durante esta etapa el joven avanza desde el pensamiento concreto donde se libera de la realidad al pensamiento abstracto, en el mundo de las ideas imaginando cosas que no ha experimentado. Con el tiempo el adolescente se

adentra en el pensamiento formal en el que evalúa todas las posibilidades las cuales le permiten una mejor resolución de problemas teniendo en cuenta las posibles consecuencias que se puedan generar, de manera que crea teorías sociales, políticas y culturales que lo hacen participe en la sociedad con relación a diferentes ideologías.

En el desarrollo psicosocial del joven es importante observar que el crecimiento, el comportamiento y el desarrollo estén de manera normal, de modo que no se alteren los diversos aspectos de su atención, porque de esto dependerá el tipo de lenguaje que se tendría que utilizar, la conciencia de problema y el grado de motivación al cambio que podría presentarse. El desarrollo psicosocial en la adolescencia presenta en general características comunes y una secuencia de 3 fases: Adolescencia temprana, adolescencia media, adolescencia tardía (Gaete, V., 2015).

Ahora bien, directamente en la adolescencia tardía, la imagen que el joven crea de sí mismo no está definida por los demás si no por el propio ser, los intereses aumentan y son más estables, y la capacidad de resolver problemas de manera asertiva se vuelven más fácil. Es por ello que, en el ámbito del desarrollo psicológico, la identidad se encuentra más firme, se desarrolla la habilidad de planificación futura y se crea la capacidad de comprometerse.

Con respecto al ámbito del desarrollo sexual, en esta fase de la adolescencia se produce la aceptación de los cambios corporales y en la imagen que reflejan, una vez aceptado los cambios físicos que ha experimentado el joven inicia su vida sexual, produciendo en él la inclinación hacia relaciones de pareja estables, fortaleciendo la capacidad de compromiso.

El desarrollo social en esta etapa se caracteriza por la disminución en la influencia del grupo de pares, ya que el adolescente tiende a seguir sus ideales y a sus principios de identidad. Al momento de alcanzar un grado alto de autonomía el adolescente se convierte en un individuo emancipado lo que hace que se valoren, respeten las diferencias entre la familia y el joven (Gaete, V., 2015).

Según Erik Erikson citado por la revista de formación continuada de la sociedad española de medicina de la adolescencia (2014) el desarrollo de la identidad va desde la infancia hasta la vejez, con énfasis en la adolescencia, a través de un enfoque psicoanalítico, resaltando que

el desarrollo humano sólo se puede entender desde el contexto de la sociedad a la cual cada individuo pertenece, por eso desarrolló ocho etapas en las que todos los seres humanos vamos avanzando continuamente. Las cinco primeras etapas corresponden a la infancia y a la adolescencia, ya que a medida que se estudiaron los comportamientos, se abordaron aspectos vitales como las crisis psicosociales y las relaciones significativas.

La adolescencia específicamente pertenece a la etapa cinco del ciclo vital de Erikson, cuando la crisis psicosocial es la identidad en la contraposición es la confusión de roles, la fuerza básica es la fidelidad y las relaciones significativas serán los pares y modelos de liderazgo. Es por ello que para lograr llegar a la crisis psicosocial de la identidad de la adolescencia hay que haber logrado crear confianza en la infancia, autonomía, iniciativa y competencia.

En conclusión, el desarrollo de la identidad dependerá del buen desarrollo de la identidad en el adolescente. En cada etapa habrá una crisis psicosocial que podrá superarse de forma favorable o desfavorable, siendo la fidelidad la fuerza básica de las relaciones significativas en la adolescencia adulta. Según bravo (2002) citado por Frias, M. y Barrios, M. (2015) los seres humanos tienen el deseo de una identidad positiva, este deseo se traduce en la pretensión de identidad continua en todas las interacciones destinadas a constitución de identidad y del ego.

### ***Contexto universitario.***

El rendimiento escolar es conocido como un proceso psicosocial dentro de la historia y la cultura de muchas generaciones es por eso que se le atribuyen variables sociales, que se consideran como recursos institucionales en los ambientes escolares y familiares, de modo que las percepciones que tienen los estudiantes acerca de los contextos socio-psicológicos se obtienen en el aprender diario. Haney (2010) citado por Frias, M. y Barrios, M. (2015), se basa en el marco de los 40 elementos fundamentales del desarrollo indicando que el rendimiento académico aumenta positivamente por cada unidad de identidad positiva, y disminuye por cada unidad de compromiso escolar.

Polaino, Cabanyes, Del Pozo (2003) citado por Frias, M. y Barrios, M. (2015) afirman que, "La autoeficacia se considera como la percepción que tenemos de nosotros mismos acerca de nuestras capacidades, según las cuales organizaremos nuestras acciones para alcanzar los objetivos que nos hemos propuesto" p 66). Por lo tanto debe existir una relación entre el rendimiento cognitivo y la autoeficacia y así poder buscar que el individuo pueda regular sus acciones personales y elecciones sobre su calidad de vida.

Ahora bien, la autoeficacia va de la mano con el logro académico debido a que actúa como indicador de éxito en la educación universitaria en estudiantes, ya que en varios de ellos se encontraron perfiles de motivación bajos y éxito escolar modulado por experiencias de fracaso (Castejón (2011)) citado por Frías, M. y Barrios, M. (2015).

Es por eso, que la primera razón para estudiar en la universidad es lograr una formación que les permita acceder a un trabajo y obtener los recursos económicos para vivir de manera estable. Por lo tanto el desarrollo personal de actitudes y valores o la capacidad para aprender a afrontar múltiples situaciones con diferentes personas quedan relegadas a un segundo plano.

No obstante, encontramos que en el ámbito universitario uno de los factores que más interfieren en la salud mental de los alumnos es la ansiedad, el estrés y la depresión aunque para algunas personas el simple hecho de cambiar de hábitos diarios y hacer parte de una universidad lo conducen a generar reacciones adaptativas de ansiedad que lo llevan a un bajo rendimiento. Es por ello que en el aspecto psicológico el impacto sobre la crisis en los alumnos adquiere un carácter complejo debido a que produce un choque negativo en la adaptación y en el rendimiento académico.

### ***Inteligencia emocional.***

La inteligencia emocional se define como el impacto que tiene una persona al relacionarse con distintos estímulos, estados o situaciones del entorno. (López., 2015). Al relacionar la inteligencia emocional con el aprendizaje se encuentra que las emociones, y la motivación

influyen en cómo se perciben las situaciones cómo intervienen en el proceso de enseñanza – aprendizaje. (Cejudo, López y Rubio., 2016).

La relación de la formación académica con la construcción del proyecto de vida, y el conocimiento, son aspectos esenciales en la formación integral de los profesionales, Debido a que la educación no solo debe hacer énfasis en los conocimientos disciplinares sino que también debe aportar a la formación emocional - autoconocimiento, empatía, comunicación e interrelación- (Páez y Castaño, 2015).

En el estudio de los aspectos psicosociales que se refieren a las competencias socioemocionales consideraron las relaciones existentes con el afrontamiento el cual es estimado como un recurso importante para afrontar la adversidad con éxito, integrarse a diferentes contextos educativos y responder a múltiples situaciones estresantes que se visualizan en la violencia, la exclusión social, la conflictividad familiar.

Mayer y Salovey (1997) citado por Gutierrezm M. (2017), define la inteligencia emocional como “la habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud; la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad para comprender emociones y el conocimiento emocional y la habilidad para regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual”(pg.10). Engloba un conjunto de habilidades relacionadas con el procesamiento emocional de la información.

La Inteligencia emocional se estructura dentro de un modelo de cuatro ramas interrelacionadas: La percepción y expresión emocional, la facilitación emocional, la comprensión emocional y regulación emocional. Por consiguiente, un adolescente que presente déficit en la habilidad para percibir las emociones de los demás se le podría atribuir intenciones erróneas sobre otras personas durante las interacciones sociales, y por lo tanto, evaluar de forma más negativa la situación frente a otro adolescente que tenga buenas habilidades de percepción emocional (García-Sancho y Salguero, 2015).

Por ende, se puede decir que las personas emocionalmente inteligentes manejan mejor sus emociones y se relacionan de una forma mejor en las dimensiones sociales, académicas y laborales, ya que presentan mayor autoestima, ajuste emocional, bienestar y satisfacción,

mientras que las personas emocionalmente menos inteligentes tienden a presentar comportamientos disruptivos, agresivos o violentos (Medrano y Trogolo., 2014).

## **Capítulo II. Habilidades para la Vida**

En las últimas décadas la sociedad ha presentado importantes transformaciones educativas, políticas, sociales, emocionales y culturales con el fin de desarrollar competencias de tipo profesional que articulen al sujeto con el contexto social, puesto que, las relaciones interpersonales, familiares y laborales hoy en día vienen enfrentándose a los retos de las transformaciones sociales del mundo actual, teniendo en cuenta que la integración aporta a la construcción y al desarrollo del ser humano como un individuo biológico, psicológico y social.

Es por eso que es importante el proceso de formación de las habilidades para la vida en las instituciones educativas de nuestro medio, teniendo en cuenta que estas habilidades, según la Organización Mundial de la Salud (OMS) (2001) Citado por Acevedo, H. Londoño, D. Restrepo, D. (2017), actúan como un elemento fundamental y básico en la vida de los seres humanos, para su desarrollo físico y psicosocial, permitiendo alcanzar resultados de salud positiva en la medida en que se consolidan como recursos psicosociales e interpersonales.

Dentro de este concepto existen diez (10) habilidades para la vida que nos ayudaran a enfrentar, superar y adaptarse a los retos en procesos educativos: El autoconocimiento, manejo de emociones y sentimientos, manejo de estrés y tensión, comunicación asertiva, empatía, relaciones interpersonales, manejo de conflictos, toma de decisiones, pensamiento creativo y pensamiento crítico; no obstante, se hará énfasis en cada una de ellas.

El autoconocimiento, esta habilidad implica reconocer nuestro ser, nuestro carácter y fortalezas, nuestras debilidades, gustos y disgustos, el autoconocimiento nos permite darles sentido a nuestra persona y a las que nos rodean. Es importante, antes de establecer cualquier tipo de relación con los demás, conocerse a sí mismo, descubrir nuestra personalidad, las

características del mismo, nuestra personalidad, las características que nos hacen únicos e inigualables a los demás y nuestras actitudes. Asimismo, dentro del autoconcepto encontramos el término autopercepción que según Cazalla, N., (2014) este se desarrolla en un contexto social, lo que significa que depende directamente del ambiente sin embargo las características evolutivas de cada persona se ven involucradas también a la hora de desarrollarlo, en conclusión la autopercepción depende tanto del ambiente y las experiencias vivida como de las características evolutivas de cada persona Cazalla, N., (2014)

Según, Herrán (2004) citado por Romero. J (2017) el autoconocimiento es una herramienta que permite al ser humano profundizar, madurar y desarrollar en la construcción del “yo” profesional, una cuestión vital para la toma de conciencia y la superación de egocentrismos personales Serrano (2009) citado por Romero, J.(2017), y muchos más autores conciben el autoconocimiento como: Un proceso reflexivo y dinámico en el que las personas hacen el esfuerzo de conocerse a sí misma, identificando los rasgos más característicos de su “yo” y de sus propias cualidades y características, ya sean valores, emociones y actitudes.

Manejo de emociones y sentimientos, en esta habilidad los seres humanos debemos explorar nuestras propias emociones y saber de qué manera influyen en el comportamiento de los demás, aunque el manejo de la ira y la violencia podrían traer consigo resultados desfavorables para la salud y más para el adulto joven.

Ahora bien, las emociones representan una parte de la esencia del ser humano, puesto que determinan su comportamiento frente al entorno y frente a los individuos con quienes interactúa, por tal motivo podrían llegar a ser calificadas como positivas o negativas dependiendo del resultado que estas ofrezcan al individuo.

Romero & Acosta (2006) citado por Duque. J. (2017) plantean que existe una estrecha relación entre el correcto ejercicio del líder y sus habilidades emocionales, ya que estas determinan los comportamientos e interacciones del propio ser. Por otra parte una forma de tener control sobre las emociones y sentimientos es creando una conciencia emocional que definida por Bisquerra, R., (2020) es la capacidad para tomar conciencia de las propias

emociones y de las emociones de los demás, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado.

Manejo de estrés y tensión, el estrés puede definirse como las respuestas que presenta el organismo ante una demanda específica, en el cual las respuestas son determinadas desde lo neurológico, lo fisiológico, pasando por lo cognitivo y terminando en lo comportamental, obedeciendo a situaciones externas o estímulos internos Trucco (2002) Citado por Rodríguez, M. (2016)

Es por eso que el manejo de estrés se considera como la habilidad que poseen las personas para reconocer que circunstancias de la vida causan estrés para afrontarlos de manera adecuada e intentar reducirlas de una forma saludable.

Comunicación asertiva, se concibe como la capacidad de expresar con fluidez lo que se piensa, lo que se siente o necesita de modo que no el individuo no se deje manipular ni manipule a los demás, es por ello que para tener una buena comunicación asertiva debemos tener en cuenta que en toda comunicación, lo más importante es de qué manera nos referimos a los demás y como decimos lo que queremos transmitir, pues la manera en la que lo hacemos puede afectar al otro. Así pues, debemos expresar claramente nuestras ideas, pero siempre teniendo en cuenta y respetando los sentimientos de los demás. (Cayuelas, D., 2018)

Empatía, esta se considera como la capacidad que las personas tienen para ponerse en el lugar de las otras personas, en la solución de conflictos se refiere a la capacidad para dar soluciones a los conflictos que se nos presentan en la vida cotidiana, no dejando atrás la capacidad que le permite a toda persona reconocerse a sí mismo como un ser de muchas capacidades que puede aportar mucho según el contexto en el que se desenvuelva (Acevedo, H. Londoño, D. Restrepo, D., 2017, p. 168)

Las relaciones interpersonales, son de vital importancia para la existencia del ser humano, porque la persona necesita de otra para ser seres humanos, es por ello que es fundamental conocer los procesos que hacen parte de nuestra existencia para el desarrollo humano y así

poder distinguir entre relaciones sanas y tóxicas para nuestro crecimiento personal, porque dependiendo de las personas con las que nos rodeamos tendremos diferentes aprendizajes, por lo que tenderemos a relacionarnos con aquellos sujetos de los que obtengamos experiencias positivas (Cayuelas, D., 2018).

Manejo de conflictos y problemas, los conflictos suelen ser históricamente como algo negativo, como algo que había que desterrar, por eso se asoció con el término de violencia, destrucción, irracionalidad, es por eso que el manejo de conflictos nos permite enfrentar de forma constructiva. Todo conflicto requiere una respuesta por parte de la persona y por eso no podemos mirar hacia otro lado porque el problema va a seguir ahí hasta que actuemos. (León, C., 2016).

Toma de decisiones, si se quiere analizar el verdadero proceso de decisión en el hombre, hay que suponer que éste no es demasiado racional, por ello, la toma de decisiones nos ayuda a manejar constructivamente las decisiones con respecto a nuestras vidas. Hay que ser personas con iniciativa y capacidad para poder anticiparnos a los problemas y darle el mejor rumbo a la decisión para mejorar siempre que sea posible. (Garrido, L., 2016).

Para fomentar la adecuada toma de decisiones existe una variedad de técnicas, entre las más utilizadas la orientación al problema, una orientación positiva al problema que induce a la persona a enfrentarse a él, mientras que la orientación negativa le prepara para evitarlo (García, J., 2014).

Pensamiento creativo, este pensamiento ayuda a cambiar la perspectiva en la que vemos las cosas que nos rodean, para tomar decisiones y solucionar conflictos es necesario explorar todas las alternativas y consecuencias, más allá de la propia experiencia personal, ampliando la manera en la que percibimos las cosas (Montse, A., 2016).

Por último, encontramos la habilidad de pensamiento crítico, el cual busca analizar las experiencias vividas de manera objetiva, de modo que las personas serán capaces de analizar y compartir la información con base a las conclusiones propias de cada individuo. (Cayuelas,

D., 2018) Por otra parte, en la actualidad los adolescentes se encuentran expuestos a distintos riesgos psicosociales que dificultan no solo sus procesos de ajuste psicosocial sino también en la capacidad de responder adecuadamente ante el estrés es por eso que la habilidad para la vida orienta en el desarrollo de nuevas habilidades protectoras, programas de prevención y estrategias de contención de comportamientos autodestructivos (Sandoval, D. Gonzales y J. Andrade, 2019).

Dentro del pensamiento crítico y creativo se encuentra el termino perspectiva personal, la cual definida por Cajal, A., (2017) como la opinión, punto de vista o percepción individual que tiene cada persona de algún tema en específico, mantener esta perspectiva fortalece las habilidades para la vida de pensamiento crítico y creativo.

No obstante, una de las principales problemáticas que las instituciones educativas enfrentan hoy en día es el consumo de drogas y las adicciones Organización Panamericana de Salud (OPS), (2001) Citado por Acevedo, H. Londoño, D. Restrepo, D. (2017), las cuales producen recaídas en los procesos cognitivos y emocionales, donde se identifican grandes niveles de ansiedad, depresión en los que se originan sentimientos de tristeza, culpa, ira que conllevan al suicidio.

En Colombia se ha investigado sobre las habilidades protectoras en relación a factores de riesgo asociados al suicidio, según, Quiceno y Vinaccia (2013) citado por Sandoval, D. Gonzales y J. Andrade (2019) En una investigación llevada a cabo en una muestra de adolescentes de la ciudad de Bogotá, encontraron que: “los adolescentes que tienen metas claras respecto a su futuro, que se sienten felices y valoran y le dan significado a la vida perciben un mejor bienestar psicológico y relación con sus padres” de ahí radica la importancia de implementar las habilidades para la vida el cotidiano vivir. (Pág. 3).

### **Capítulo III. El suicidio.**

El suicidio ocupa un lugar entre las primeras 10 causas de muerte en las estadísticas de la Organización Mundial de la Salud en el 2019. Se cree que cada día se suicidan en el mundo

al menos 1 110 personas y lo intentan cientos de miles, sin importar su ubicación geográfica, su religión, su cultura, estudios ya realizados revelan una variedad de factores de riesgo, entre los más comunes se encuentran las dificultades económicas, la depresión, el abuso de sustancias psicoactivas, entre otras (Organización Mundial de la Salud [OMS] 2019).

El tema del suicidio hoy en día es muy preocupante pues ha ido en constante crecimiento, lo que incluye para la comunidad en general la necesidad de establecer definiciones precisas que lleven a la identificación de los factores de riesgo, siempre teniendo en cuenta que las bases del suicidio son multifactoriales y confusas. Los estudios epidemiológicos indican que el género masculino comete más suicidio que el femenino, en una proporción de 5 a 1 en todos los rangos de edad. En cambio, las mujeres realizan intentos con mayor frecuencia en la misma proporción, generalmente ingiriendo pesticidas o medicamentos.

El suicidio consumado acontece frecuentemente en hombres mayores de 50 años por ahorcamiento o uso de armas de fuego. Aunque de manera alarmante, en años recientes ha ido en aumento el número de suicidios entre jóvenes de 15 a 24 años de edad, y es más común entre los de clase socioeconómica baja, con tratamiento psiquiátrico previo, con algún trastorno de la personalidad y antecedentes de abuso de sustancias, abusos sexuales, entre otros (Gutierrez, Contreras, & Orozco, 2006).

El intento de suicidio, junto al suicidio, son las dos formas más representativas de esta conducta, aunque no las únicas. Desgraciadamente existen muchos textos que sólo tienen en cuenta estos dos aspectos, los que, por demás son los más graves, y no otros que detectándolos y tomándolos en consideración de forma oportuna, evitarían que ambas ocurrieran.

El espectro completo del comportamiento suicida está conformado por la ideación de autodestrucción en sus diferentes gradaciones: las amenazas, el gesto, el intento y el hecho consumado.

La ideación suicida abarca un amplio campo de pensamiento que puede adquirir las siguientes formas de presentación:

- El deseo de morir ("La vida no merece la pena vivirla", "Yo lo que debiera es morirme", etcétera).
- La representación suicida ("Me he imaginado que me ahorcaba").
- La idea de autodestrucción sin planeamiento de la acción ("Me voy a matar", y al preguntarle cómo lo va a llevar a efecto, responde: "No sé cómo, pero lo voy a hacer").
- La idea suicida con un plan indeterminado o inespecífico aún ("Me voy a matar de cualquier forma, con pastillas, tirándome delante de un carro, quemándome").
- La idea suicida con una adecuada planificación ("He pensado ahorcarme en el baño, mientras mi esposa duerma"). Se le conoce también como plan suicida. Sumamente grave.

Todas estas expresiones de la ideación de autodestrucción deben ser exploradas, si el paciente no las manifiesta, pues la comunicación y el diálogo abierto sobre el tema no incrementa el riesgo de desencadenar el acto, como erróneamente se considera y es una valiosa oportunidad para iniciar su prevención (Pérez, 2009).

### ***El suicidio en el mundo.***

El suicidio es un fenómeno complejo, ligado a la naturaleza humana y que tiene representación global. Se estima que la tasa de mortalidad mundial por suicidio alcanza los 14,5 por cien mil habitantes, siendo conocidas las diferencias de tasas existentes entre los distintos países. Los factores de riesgo se pueden categorizar en dos grupos interdependientes: los factores relacionados con el individuo y factores relativos a las relaciones sociales y culturales. Entre los factores de riesgo personales clásicamente aceptados se describen: conducta suicida previa, comorbilidad psiquiátrica, abuso de sustancias, sexo masculino, edad avanzada, soltería, entre otros. Por otra parte, existirían contextos sociales y culturales que tenderían a correlacionarse en forma directa con factores económicos desfavorables como crisis en los negocios, altas tasas de desempleo y características relativas a la religiosidad.

En esta línea, Durkheim ya había propuesto hace más de un siglo que las tasas de suicidio variarían en momentos de inestabilidad económica. Paradojalmente a lo esperado, al

considerarlo desde la perspectiva individual, existen algunos estudios que muestran que el desarrollo económico de los países (medido en producto interno bruto per cápita), se acompañaría de un aumento en las tasas de suicidio, e incluso, a nivel local en algunas poblaciones, las tasas de suicidio serían mayores en grupos comparativamente más acomodados que sus pares (Rodríguez, Santander, Aedo, & Robert, 2014).

Estos hallazgos desafían el sentido común y están en aparente contradicción con algunos estudios y reportes, que asocian suicidio con condiciones de vida adversas. Bajo la misma aparente contradicción, el suicidio es difícil de entender desde una perspectiva evolucionaria ya que la conducta suicida atentaría contra el éxito biológico, definido como la capacidad de traspasar los genes a la generación siguiente y que ésta a su vez haga lo mismo.

En un intento por explicar esta situación evolucionariamente, se ha asociado la agregación poblacional a una ganancia para la mayoría de los individuos al facilitar el acceso a recursos y la protección, pero al costo de un incremento de la competencia que perjudicará a algunos sujetos más vulnerables, e incluso, mediante complejos modelos se ha correlacionado la agregación poblacional con el incremento del riesgo de infecciones proponiéndose el suicidio como una conducta que disminuiría el riesgo de transmisión de dichas infecciones a la población en desarrollo y que aún no se ha reproducido.

Sin embargo, la mejoría de un indicador económico, como el producto interno bruto, pudiera asociarse con el suicidio de manera complementaria a otras variables relacionadas al estándar de vida, como lo es el Índice de Desarrollo Humano utilizado por la ONU (Rodríguez, Santander, Aedo, & Robert, 2014).

### ***Datos tomados de la OMS.***

La OMS define el acto suicida como toda acción por la que un individuo se causa a sí mismo un daño con independencia del grado de intención y de que conozcamos los verdaderos motivos, y el suicidio como la muerte que resulta de un acto suicida, es decir, el suicidio es la acción de quitarse la vida de forma voluntaria y premeditada. El intento de suicidio, junto al suicidio, son las dos formas más representativas de la conducta suicida.

Anualmente, cerca de 800 000 personas se quitan la vida y muchas más intentan hacerlo. Cada suicidio es una tragedia que afecta a familias, comunidades y países y tiene efectos duraderos para los allegados del suicida. El suicidio se puede producir a cualquier edad, y en 2016 fue la segunda causa principal de defunción en el grupo etario de 15 a 29 años en todo el mundo.

El suicidio no solo se produce en los países de altos ingresos, sino que es un fenómeno global que afecta a todas las regiones del mundo. De hecho, en 2016, más del 79% de los suicidios en todo el mundo tuvieron lugar en países de ingresos bajos y medianos.

El suicidio es un grave problema de salud pública; no obstante, es prevenible mediante intervenciones oportunas, basadas en datos fidedignos y a menudo de bajo coste. Para que las respuestas nacionales sean eficaces se requiere una estrategia de prevención del suicidio multisectorial e integral.

- Cerca de 800 000 personas se suicidan cada año.
- Por cada suicidio, hay muchas más tentativas de suicidio cada año. Entre la población en general, un intento de suicidio no consumado es el factor individual de riesgo más importante.
- El suicidio es la segunda causa principal de defunción en el grupo etario de 15 a 29 años.
- El 79% de todos los suicidios se produce en países de ingresos bajos y medianos.
- La ingestión de plaguicidas, el ahorcamiento y las armas de fuego son algunos de los métodos más comunes de suicidio en todo el mundo.

Las experiencias relacionadas con conflictos, desastres, violencia, abusos, pérdidas y sensación de aislamiento están estrechamente ligadas a conductas suicidas. Las tasas de suicidio también son elevadas entre los grupos vulnerables objeto de discriminación, por ejemplo, los refugiados y migrantes; las comunidades indígenas; las personas lesbianas, homosexuales, bisexuales, transexuales, intersexuales; y los reclusos. Con diferencia, el principal factor de riesgo de suicidio es un intento previo de suicidio (OMS, 2019).

### ***El suicidio en Colombia.***

En Colombia es un problema importante desde hace varias décadas, pues se ha encontrado que entre 1964 y 1967 la tasa aumentó de 8,96 a 12,18/100.000 hab.8; ha ocupado los primeros lugares en las causas de muerte violenta desde entonces, especialmente de personas entre 15 y 44 años. Entre 1966 y 1991, se duplicaron las cifras de mujeres y menores de 20 años; se ha observado un incremento sostenido en las cifras totales desde mediados de la década de los ochenta, cuando estos eran el 47%. Para los menores de 16 años en 1989 se registra una cifra de suicidios 4 veces mayor que en 1971 y en los años noventa se agudiza también en varones adultos mayores y en mujeres de 15-24 años. Entre 1985 y 2002, se reporta incremento de los suicidios de varones de 20-29 años y se mantiene la tasa alta de adultos mayores y mujeres de 10-29 años (Cardona, Medina, & Cardona, 2016).

Desde el año 2009, el fenómeno del suicidio en Colombia ha presentado un comportamiento constante, sin embargo el suicidio es considerado como un problema prevenible de salud pública, según la OMS. El suicidio es la cuarta forma de violencia en nuestro país con una tasa de mortalidad para el año 2016 de 4,74 por cada 100.000 habitantes. *En nuestro país por cada mujer se quitan la vida cinco hombres.* Para el 2017 los suicidios se incrementaron un 11,30% respecto al 2016. En la última década (2005-2014) el sistema médico legal colombiano presentó **18.336 registros por suicidio**, es decir **1.833 casos promedio por año**. Putumayo es el departamento con mayor incidencia con una tasa de 9.73 muertes por cada 100.000 habitantes, seguido de Arauca, Quindío, Guainía, Caldas, Huila y Risaralda.

Para Diana Rodríguez, directora del programa de Psicología de la Universidad Externado, el aumento del suicidio entre los más jóvenes podría estar relacionado con las nuevas tecnologías. “Lo que está pasando en redes sociales está teniendo una influencia grande en ellos, y el suicidio se vuelve una práctica para evadir el bullying”. En los niños, según Rodríguez, la conducta suicida puede darse porque piensan que van a defraudar a sus padres o a alguna persona importante en sus vidas. Por eso advierte que lo importante no es medirlos por el rendimiento. En las cifras de enero a agosto de este año aparecen 48 menores de entre 10 y 13 años y 139 de entre 14 y 17 años. El año pasado, las tasas más altas de suicidio se

dieron en Arauca, con 15,7 por cada 100.000 habitantes; Vaupés, con 15,5; Quindío, con 16,6; Norte de Santander, con 8,3, y Putumayo, con 8,2 suicidios por cada 100.000 habitantes (tiempo, 2019)

Según el psiquiatra Rafael Vásquez, docente de la Universidad Nacional, el suicido tiene múltiples causas, aunque anteriormente se consideraba que ocurría por situaciones de depresión. Eso sí, el común denominador de los suicidas es un estado de angustia. Vásquez ha trabajado con personas que han intentado quitarse la vida y afirma que es importante que las familias no abandonen los procesos de acompañamiento. Según dice, ha evidenciado un 97 por ciento de la deserción en el acompañamiento porque las familias consideran la situación “vergonzosa” y prefieren mantenerla en “secreto”. Esto haría que la persona afectada no siga recurriendo al tratamiento y probablemente repita conductas de autodestrucción.

Los expertos afirman que no hay una conducta específica que alerte sobre un eventual suicidio, pero algunas veces la persona puede manifestar esa intención a un familiar o un amigo. Por eso recomiendan que de inmediato se prendan las alarmas y se empiece un trabajo psicológico para tratar de orientar a la persona.

### **Revisión de Evidencia Científica**

**Título:** Habilidades para la vida en jóvenes universitarios: una experiencia investigativa en Antioquia, Acevedo, H., Londoño-Vásquez, D., Restrepo-Ochoa, D. (2017). Tesis para maestría, universidad de Manizales, Colombia.

**Resumen:** Este artículo es resultado de una investigación cualitativa, de tipo descriptivo para la cual se utilizó como técnica la narrativa en estudiantes universitarios inscritos a la Facultad de Educación en una universidad confesional en Antioquia (Colombia). Esta investigación tiene como objetivo develar la comprensión y el uso de habilidades para la vida, por medio de entrevistas, talleres y grupos focales realizados a 6 participantes, se recolectaron narrativas que permitieron conocer las Habilidades para la vida con las que estos

estudiantes han podido superar, enfrentar, comunicarse y adaptarse a los retos personales, académicos, profesionales, familiares y sociales del proceso educativo

Entre los resultados más relevantes de esta investigación se encuentra el impacto en las comunidades de los participantes, dado que los estudiantes recibieron la adecuada información y formación acerca de las habilidades para la vida, por otra parte, los docentes e investigadores que participaron en el estudio relataron los efectos positivos en los estudiantes, en primer lugar la importancia que le dieron a las narraciones sobre el conocimiento de las habilidades para la vida y la necesidad de contar con un proceso de formación en esta área, principalmente en la calidad de las intervenciones en las entrevistas, los talleres y el grupo focal.

Para finalizar los investigadores recomiendan que es pertinente el acompañamiento en los primeros semestres de formación universitaria en pro del fortalecimiento de las habilidades para la vida necesarios en los estudiantes para adaptarse adecuadamente al entorno universitario y del mismo modo mantengan una salud mental positiva.

**Título:** Relación entre habilidades para la vida y riesgos vitales en adolescentes escolarizados de la ciudad de Armenia, Andrade Salazar, J.A., Gonzales Portillo, J. & Calle Sandoval, D.A. (2019). Trabajo de grado, Universidad de San Buenaventura Medellín extensión Armenia, Colombia.

**Resumen:** el presente artículo se basa en una investigación cuantitativa descriptiva-correlacional, para llevar a cabo el estudio se utilizó la escala de habilidades para la vida de Díaz, Rosero, Melo y Aponte (2013), por otra parte se diseñó un cuestionario de identificación de riesgos vitales y una ficha de caracterización. Lo anterior con el objetivo de Analizar la relación entre habilidades para la vida y riesgos vitales en adolescentes escolarizados, la población utilizada para este estudio fue la institución educativa pública de la ciudad de armenia, por medio de un muestreo no probabilístico se seleccionaron 107 estudiantes (adolescentes entre los 12 y 17 años) de de 9°, 10° y 11° de bachillerato.

Entre los resultados obtenidos por el presente estudio se encuentra que dentro de las habilidades para la vida prevalecen: empatía (65,4 %), toma de decisiones (57,9 %), solución de problemas y conflictos (62,6 %). Los riesgos psicosociales identificados son: relacional (81,3 %), intergrupales (95,3 %), personal (97,2 %), psicológico (96,3 %), y comunitarios (96,3 %). Existe correlación entre manejo de sentimientos y emociones, tensiones y estrés con regulación emocional y reconocimiento de fuentes de estrés ( $p=0,566$ ); manejo de tensiones y estrés, y comunicación efectiva y asertiva con humildad y estrategias específicas ( $p=0,5$ ) como respirar profundamente y tener pensamientos saludables ( $p=0,605$ ).

Dentro de las conclusiones más relevantes del presente estudio se habla de una buena relación con los padres mejora las habilidades para la vida de los jóvenes, pero disminuye el reconocimiento de riesgos tanto en el ambiente como en el hogar, por otra parte se observó que las relaciones conflictivas entre los padres y jóvenes afectan directamente las habilidades para la vida de los mismos, el manejo de sentimientos y emociones específicamente, por lo se recomienda implementar actividades de fortalecimiento de las mismas.

**Título:** Prevención psicológica y neuropsicológica de factores de riesgo suicida en estudiantes universitarios Castalleda, N. (2015) Corporación Universitaria Minuto de Dios, Colombia.

**Resumen:** Esta investigación realizada basándose en la tasa alta de mortalidad por suicidio en estudiantes universitarios, se quiso mediante esta investigación identificar los factores de riesgo más relevante y mediante la psicología y la neuropsicología aportar a la prevención de estos.

Esta investigación se hizo mediante la revisión literaria con base en criterios establecidos como la población universitaria, en el marco de ámbitos como: el social, el personal-familiar, psicológico y académico, buscando utilizar los aportes de la psicología y la neuropsicología para la prevención de estas conductas.

Los resultados a esta investigación concuerdan en las siguientes afectaciones o factores de riesgo con mayor índice de probabilidad: las enfermedades mentales o psiquiátricas, disfunción ejecutiva, alteraciones del comportamiento, factores ambientales y genéticos (Quintero, E. 2010; Toro, 2013), por lo cual es necesario promover el uso de herramientas neuropsicológicas como la rehabilitación y seguimiento en estudiantes y practicar la evaluación clínica a familias

(Mann et al., 2009; Bohórquez, 2009), por otra parte otro de los factores de riesgo resaltados por la investigación es que la depresión podrían relacionarse con las dificultades académicas en un contexto universitario al igual que el consumo de alcohol y esto puede llevar a estas conductas.

Como conclusión esta investigación considera abarcar esta problemática desde el ámbito educativo y no solo desde el clínico del mismo modo exponer los diversos factores de riesgo que contribuyan a prevenir diferentes conductas y comportamientos suicidas.

**Título:** Factores de riesgo asociados con la aparición de conductas suicidas en adolescentes, Serrano, P. (2017) trabajo de grado, Bucaramanga, Colombia.

**Resumen:** Ingestión realizada en la ciudad de Bucaramanga Santander, la cual tiene como objetivo Revisar en la literatura científica los factores personales, familiares y sociales asociados con la aparición de conductas suicidas en adolescentes. Para cumplir con su objetivo de investigación utilizo como metodología una búsqueda a profundidad de información literaria, utilizando como base suicidio, ideación suicida, factores de riesgo, atención primaria en salud y salud mental. Para esta búsqueda se utilizaron las herramientas de navegación nombradas a continuación: Google, Google académico y en las bases de datos ScienceDirect, PubMed, ProQuest, Scielo, Redalyc.

Como resultado a la investigación se encontraron factores de riesgo ante la ideación o conducta suicida como: el género, el nivel educativo, el nivel socioeconómico, las relaciones

familiares y las redes de apoyo social. De esta forma la investigación concluye que la detección temprana de los factores de riesgo que puedan llevar al a la ideación suicida y/o al suicidio facilita o aporta a la creación de programas de prevención más eficaces e integrales frente a la ideación suicida y/o suicidio en adolescentes.

**Título:** Habilidades para la vida como elementos en la promoción y educación para la salud en los adolescentes y jóvenes, Carrillo, S. 2018, tesis, Universidad Simón Bolívar, Cúcuta norte de Santander.

**Resumen:** la presente investigación tiene como objetivo realizar el análisis estado de la producción científica del enfoque habilidades para la vida en adolescentes y jóvenes, para esto es un diseño bibliográfico tipo documental, por otra parte se utilizaron datos obtenidos en MEDPUD, SCIENDIRECT, PSICODOC, PROQUEST.

Durante el análisis de esta investigación se pudo observar que el modelo de habilidades para la vida es implementado a nivel internacional especialmente en la prevención de conductas desadactativas como: consumo y abuso de sustancias psicoactivas en adolescentes y adulto joven. Sin embargo se pudo observar la falta de implementación de dicho modelo en conductas delictivas, auto-lesivas y de accidentalidad vehicular, siendo de vital importancia trabajar en estas conductas ya que se encuentran entre las principales muertes de la población juvenil a nivel mundial, según datos revelados por la organización mundial de la salud.

## **Diseño del programa**

### **Descripción del Programa**

El programa “Habilidades para la vida, cómo prevención del suicidio en el contexto universitario” tiene como objetivo, diseñar herramientas que permitan al adulto joven identificar como reforzar sus habilidades sociales y encontrar los beneficios del desarrollo de estas, para contribuir a la disminución de la conducta suicida (ideación, intento). Dirigido al adulto joven entre los 17 y los 25 años de edad, enfocado en los estudiantes de la Universidad de Pamplona, de la ciudad de Pamplona, Norte de Santander.

La población objetivo, tiene edades aproximadas de inicio y finalización de la educación superior, teniendo en cuenta a la Ley 115 de 1994, donde se establece que se deben cumplir tres (3) años de preescolar mismos que son obligatorios, nueve (9) grados de educación básica y la educación media con dos (2) grados, y que en condiciones normales se culmina los estudios a los diecisiete (17) años de edad y se procede a dar inicio a la educación superior, asimismo, la economista Sénior del banco Mundial Ferreira (2017) afirma que los estudiantes de educación superior a nivel Latinoamérica, obtienen su título profesional entre los veinticinco (25) y veintiocho (28) años de edad, lo cual abarca la población objeto para el programa.

Una de las problemáticas que abarca a esta población es la conducta suicida, como lo reflejan las cifras que la OMS (2019) donde se presenta, al suicidio el cual en esta población es la tercera causa de muerte, convirtiéndola en un m precedente dentro de este contexto han ido en ascenso la última década.

Por otra parte, dentro de los factores de riesgo del suicidio en los jóvenes, empezar su vida universitaria es un evento estresante que implica adaptarse a un ambiente totalmente nuevo, esto genera asumir cambios en su forma de adquirir conocimientos, además de algunas alteraciones en sus redes de apoyo, lo cual puede influir negativamente y llevarlos a tomar este tipo de decisiones.

Blandón, Carmona, Zulián y Medina, (2015, p. 475). Teniendo en cuenta lo anterior expuesto, se hace necesario actuar en la prevención y manejo de esta situación. El suicidio es una problemática que aunque está en crecimiento, también es importante recalcar que se puede mitigar contribuyendo a características del ser como son: a) Inteligencia emocional, esta se define como ser consciente de las emociones que se hallan tras nuestro comportamiento, así como en impacto que ejercen en las demás personas (positiva y negativamente), además de aprender cómo manejar esas emociones, tanto nuestras como los otros, especialmente cuando estamos bajo presión (Guerri M, 2016).

La problemática central suscita la creación de estrategias que contribuyan a la inteligencia emocional, manteniendo esto para la implementación y desarrollo del programa, se aborda como categoría las Habilidades para la Vida, las cuales según informe de la Fundación Jacobs (2011) citado por Franco et al. (2017) contribuyen a los jóvenes a la confrontación adecuada de problemáticas de vida cotidiana, más aun cuando son estudiantes de educación superior, generando como resultado futuros profesionales idóneos, donde prima la responsabilidad y el bien común sobre el individual, así como fortalecimiento en habilidades propias del ser.

Manteniendo la línea de acción, se genera como subcategorías a autoconocimiento, toma de decisiones manejo de emociones y sentimientos, pensamiento crítico y pensamiento creativo, manejo de problemas y conflictos-manejo de tensiones y estrés, empatía, comunicación asertiva y relaciones interpersonales

## **Objetivos**

### **Objetivo general.**

Diseñar herramientas en habilidades para la vida dirigido al adulto joven dentro del contexto universitario mediante estrategias psicoeducativas que fortalezcan la inteligencia emocional como medio protector de la conducta suicida.

### ***Objetivos específicos.***

- Explicar a la población adulto joven el programa de intervención mediante un encuentro psicoeducativo sobre las estrategias a emplear.
- Identificar por medio de la técnica pre-test las habilidades para la vida en el adulto joven dentro del contexto universitario.
- Implementar estrategias que permitan el fortalecimiento de las habilidades para la vida en el adulto joven por medio de actividades psicoeducativas
- Evaluar el alcance de las estrategias psicoeducativas implementadas en el adulto joven desde el contexto universitario mediante la técnica post-test.
- Proponer la aplicación del programa " Habilidades para la vida cómo prevención del suicidio en el contexto universitario" para ser aplicado en grupos de los diferentes programas de la Facultad de Salud.

## **Metodología**

El programa “Habilidades para la vida como prevención del suicidio en el contexto universitario” se realiza bajo el diseño cuasi experimental, con aplicación de pre y post test, donde se utilizará el test Habilidades para la Vida (HpV) Diaz et al (2013), lo que permitirá la medición y comparación de la variable antes y después de la intervención.

La población a la que se dirige el programa, son los adultos jóvenes entre diecisiete (17) y veinticinco (25) años de edad estudiantes de la Universidad de Pamplona, El programa contiene ocho (8) variables, las cuales son: Autoconocimiento, toma de decisiones, manejo de emociones y sentimientos, pensamiento crítico y creativo, manejo de problemas y conflictos-manejo de tensiones y estrés, empatía, comunicación asertiva y relaciones interpersonales, que serán abordadas a través de los encuentros presenciales,

Para abarcarlo se plantean doce (12) sesiones que serán detalladas más adelante, estas son divididas como once (11) prácticas y dos (2) de seguimiento, de las cuales las practicas se realizaran una vez por semana, mientras las dos de seguimiento, la primera será a los seis (6) meses después de la aplicación del programa y la segunda al año de la aplicación, todas tendrán un tiempo de 40 minutos para su ejecución.

En cada sesión se profundiza en una temática que contribuya al fortalecimiento de habilidades para la vida, desarrollándolas desde la psicoeducación e incorporando actividades didácticas que permitan que los participantes fortalezcan sus conocimientos, por tanto, en la primera sesión se realizara la inducción de los participantes al programa, permitiendo que estos conozcan el objetivo y las estrategias que se implementaran, asimismo el diligenciar el consentimiento informado, dando aval a la participación en el programa y por último la aplicación del test ya antes mencionado, para la aplicación de la técnica pre y post test.

Seguidamente en la segunda sesión, se trabajara la temática autopercepción, donde se busca que el participante reconozca la importancia de conocerse a si mismo, la tercera sesión, está enfocada en la orientación de los problemas, para que el sujeto comprenda que decisiones

tomar frente a problemáticas que se le presenten, la cuarta sesión, esta direccionada a la conciencia emocional, recalcando como cada participante puede tener total control de sus emociones y como esto beneficia su vida cotidiana, la quinta sesión, está desarrollada para trabajar la perspectiva personal frente a los inconvenientes y posibles situaciones negativas donde el pensamiento crítico y creativo dará pautas de solución a estos.

Continuando con la sexta sesión, se plantea como enfoque, la resolución de conflictos, esta expone la importancia de implementar estrategias que permitan enfrentar los posibles inconvenientes, la séptima sesión, va dirigida a la comprensión y sentimientos de los demás, buscando que los participantes comprendan el cómo contribuir al bienestar de otros, la octava sesión, busca que desde la comunicaron vernal, no verbal y paraverbal, el participante comprenda la relevancia de la comunicación y como está al ser asertiva trae implicaciones en el comportamiento de los demás, en la novena sesión, se trabajara para realizar un reconocimiento a las relaciones toxicas, mismas que son negativas y generan malestar emocional.

Para culminación del programa en la décima sesión, se realiza el cierre, así como la aplicación del post test, seguidamente se realizan las dos sesiones de seguimiento, mismas que son importantes para evaluar la efectividad del programa, así como reforzar conocimientos adquiridos durante la aplicación, brindando acompañamiento.

## Descripción de las temáticas de abordaje

Categoría y subcategorías del programa “Habilidades para la vida como prevención del suicidio en el contexto universitario”

Tabla 1

### *Temáticas de Abordaje*

<b>Categoría</b>	<b>Subcategorías</b>	<b>Temática metodológica</b>
Habilidades para la vida	Autoconocimiento	Autopercepción
	Toma de decisiones	Orientación a los problemas
	Manejo de emociones y sentimientos	Conciencia emocional
	Pensamiento crítico y pensamiento creativo	Perspectiva personal
	Manejo de problemas y conflictos-manejo de tensiones y estrés	Resolución de conflictos
	Empatía	Comprensión del comportamiento y sentimientos de los demás
	Comunicación asertiva	Conducta verbal, no verbal y para verbal
	Relaciones interpersonales	Reconocimiento de relaciones tóxicas

Fuente: Elaboración propia.

## Descripción de las sesiones

A continuación, se detallan las doce (12) sesiones que se diseñan para el programa “Habilidades para la vida como prevención del suicidio en el contexto universitario”,

Tabla 2

### *Primera Sesión "Primer Paso"*

<b>Primera Sesión</b>	
<b>Título: “Primer Paso”</b>	
<b>Objetivo</b>	Socializar el contenido del programa “Habilidades para la vida como prevención del suicidio en el contexto universitario”, el diligenciamiento del consentimiento informado y aplicación del test “Habilidades para la Vida” destacando la importancia de la participación en el programa.
<b>Tema</b>	Reconocimiento programa “Habilidades para la vida como prevención del suicidio en el contexto universitario”
<b>Tiempo</b>	40 minutos
<b>Actividades</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Inicio del programa “Habilidades para la vida como prevención del suicidio en el contexto universitario” se realiza presentación psicólogos en formación a participantes del programa.</li> <li>2. Se socializan el contenido, objetivo e instrucciones para la continuación del mismo. Se estipulan las temáticas a trabajar en cada una de las sesiones posteriores, incluyendo las dos de seguimiento a los participantes.</li> <li>3. Diligenciamiento y explicación del consentimiento informado. (Anexo A)</li> <li>4. Aplicación del test “Habilidades para la vida” (Anexo B).</li> </ol>

5. Aplicación Formato de evaluación de sesión. (Anexo C)

<b>Recursos</b>	Físicos: Formatos consentimiento informado para mayores y menores de edad, Formato de evaluación de sesiones, Test “Habilidades para la vida” Humanos: psicólogos y psicólogas en formación.
-----------------	---

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 3  
*Segunda Sesión "Soy Yo"*

<b>Segunda Sesión</b>	
<b>Título: “Yo Soy”</b>	
<b>Objetivo</b>	Reconocer las cualidades, defectos, capacidades, fortalezas y debilidades; que permitan al participante verse a sí mismo, e identificarse como ser humano único y social.
<b>Temática</b>	Autopercepción
<b>Tiempo</b>	40 minutos
<b>Actividades</b>	<p>Se da la bienvenida a la segunda sesión llamada “<b>Yo Soy</b>” a los participantes, se les informa que la temática a trabajar es la Autopercepción, para lo cual se realizarán dos actividades:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. “<b>Un Sobre Especial</b>” Tiempo: quince (15) minutos Se entrega a los participantes un sobre cerrado con un espejo pequeño y una hoja en blanco. Las instrucciones para esta actividad son: Vamos a realizar la actividad “Un Sobre Espacial” así que se les entregará a cada uno de ustedes un sobre que contiene una hoja en blanco y la fotografía de una persona muy famosa, que es reconocida por ser una persona que contiene</li> </ol>

habilidades y destrezas que sin duda lo convierten en todo un éxito, es así como después de ver la fotografía en la hoja en blanco escribe que cualidades, capacidades, destrezas, así como rasgos físicos se resaltan, es importante que solo nos enfoquemos en lo positivo, para esto tendremos diez (10) minutos.

Seguidamente se expondrá la experiencia de dos participantes (Cinco (5) minutos).

2. **“Soy mi Mánager”** Tiempo: quine (15) minutos

Se entrega a los participantes una hoja en blanco.

Las instrucciones para esta actividad son:

Se realizará la actividad “Soy mi Mánager” reconociendo que la función de un Mánager es representar a un artista haciendo que este sea reconocido por sus características y cualidades positivas, en este caso cada participante será su propio manager y en una hoja en blanco escribir 10 cualidad entre ellas cinco de su personalidad y cinco de su físico además de un nombre artístico, para esto tendrán cinco (5) minutos)

A continuación, se recogerán las hojas, y se entregaran en desorden, donde se les pedirá a los participantes si pueden reconocer el personaje famoso y entregarle la hoja, para esto tendrán cinco (5) minutos.

Para finalizar la sesión, realizar una retroalimentación, la cual tendrá un tiempo de diez (10) minutos, enfocada a explicar la Autopercepción y cuál es la importancia para el adulto joven en el contexto universitario y la pertinencia de las actividades, así como resaltar el objetivo de la sesión. Por último, la aplicación del formato de evaluación (Anexo C)

---

<b>Recursos</b>	Físicos: Hojas blancas, lapiceros, espejos pequeños. Humanos: psicólogos y docentes.
-----------------	---

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 4

*Tercera Sesión "Yo Decido"*

<b>Tercera Sesión</b>	
<b>Título: "Yo Decido"</b>	
<b>Objetivo</b>	Analizar las experiencias vividas y los comportamientos que cada persona ha asumido, frente a estas situaciones.
<b>Temática</b>	Orientación a los Problemas
<b>Tiempo</b>	40 minutos
	Se da la bienvenida a la tercera sesión llamada <b>"Yo Decido"</b> a los participantes, se les informa que la temática a trabajar es la Orientación a los Problemas, para lo cual se realizarán dos actividades:
<b>Actividades</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>"Un gran Monstruo"</b> Tiempo: quince (15) minutos Las instrucciones para esta actividad son: En esta oportunidad se realizará la actividad "Un Gran Monstruo" para esto en la hoja en blanco, será trabajada en sus dos caras donde una será positiva y otra negativa, en el centro de la hoja por las dos caras escribir una problemática que se presente en el contexto universitario, en cada lado se responderán unas preguntas correspondientes, así en el lado negativo son: ¿Qué cualidad no permite que darle solución al problema? ¿Cuánto tiempo he dedicado en la búsqueda de una solución? ¿Qué hace que no tenga solución? Por el lado positivo: ¿Cuánto tiempo te pones de meta para resolver este problema?</li> </ol>

---

Si pudiera crear una solución ¿cuál sería?

¿Qué cualidad tengo que ayude a resolver este problema?

Para esto tendremos diez (10) minutos, seguidamente se expondrá la experiencia de dos participantes (Cinco (5) minutos).

2. **“La línea de mi vida”** Tiempo: Quince (15) minutos

Cada participante realizará una línea de tiempo, plasmando tres momentos que le han sido más significativos en su vida, allí describirá mediante un dibujo, frase o símbolo la importancia de cada situación, y lo que hizo para enfrentarla, disfrutarla o superarla. En la recta final de la línea de tiempo, plasmará tres sueños o momentos futuros, que considera vendrán o debe resolver. Aquí debe generar unas posibles soluciones o decisiones, que le ayudarán a conseguirlo o resolverlo.

Seguidamente realizar una retroalimentación, la cual tendrá un tiempo de diez (10) minutos, enfocada a explicar la importancia de saber Orientar los Problemas para el adulto joven en el contexto universitario y la pertinencia de las actividades, así como resaltar el objetivo de la sesión. Por último, la aplicación del formato de evaluación (Anexo C)

Físicos: Hojas blancas, lapiceros, Papel craft u hojas de papel, lápices de colores, cinta aislante.

**Recursos**

Humanos: psicólogos y docentes.

Tabla 5

*Cuarta Sesión "Yo Siento"*

<b>Cuarta Sesión</b>	
<b>Título: "Yo siento"</b>	
<b>Objetivo</b>	Identificar las emociones suscitadas frente a diferentes situaciones de la vida, y las múltiples maneras de expresarlas
<b>Temática</b>	Conciencia Emocional
<b>Tiempo</b>	40 minutos
	Se da la bienvenida a la cuarta sesión llamada <b>"Yo Siento"</b> a los participantes, se les informa que la temática a trabajar es la Conciencia Emocional, para lo cual se realizarán dos actividades:
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>"El cubo de los sentimientos"</b> Tiempo: quince (15) minutos El moderador organiza a los participantes en una rueda, y juegan a lanzar el dado en el centro del círculo, cada vez que un participante lance el dado, se encontrará con una emoción y contará a sus compañeros: ¿cuándo sintió esa emoción?, ¿qué hizo en ese momento?, ¿considera que la acción del momento, fue la apropiada, para la situación?, ¿haría algo distinto en este momento, si estuviese en la misma situación?</li> </ol>
<b>Actividades</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. <b>"Encontrando mi emoción"</b> Tiempo: quince (15) minutos. Hacemos una rueda con los participantes, en la espalda de cada uno se pegará un letrero; al sonido de la música empezarán a bailar, buscarán a sus compañeros para representar frente a ellos, las acciones que indican cada letrero. Ejemplo: quién lee llorar, llorará frente al portador de la palabra. El juego termina cuando todos han interactuado con las diferentes emociones; si es un grupo grande y se</li> </ol>

repiten las palabras, puede terminar cuando se reúnan las emociones repetidas y formen subgrupos.

La actividad debe cerrarse con preguntas como: ¿qué sintieron frente a las acciones que recibieron de sus compañeros? ¿Fue fácil interpretar las emociones propias y de otros?

Seguidamente realizar una retroalimentación, la cual tendrá un tiempo de diez (10) minutos, enfocada a explicar la importancia de fortalecer Conciencia Emocional para el adulto joven en el contexto universitario y la pertinencia de las actividades, así como resaltar el objetivo de la sesión. Por último, la aplicación del formato de evaluación (Anexo C)

**Recursos**

Físicos: Letreros hechos en papel, con palabras que indiquen diversas acciones producidas por emociones y sentimientos. Ejemplo: llorar, abrazar, suspirar, bostezar, cansancio, etc. Cinta aislante o de enmascarar, músicaailable, un cubo de cartón tamaño mediano, que contenga en cada una de sus caras, escrita, una emoción.

Humanos: psicólogos y docentes.

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 6

*Quinta Sesión "Dejar Volar"*

<b>Quinta Sesión</b>	
<b>Título: “Dejar volar mis Pensamientos”</b>	
<b>Objetivo</b>	Fortalecer en los participantes los pensamientos creativos y críticos que le permitan enfrentar de manera adecuada las vivencias de la vida diaria
<b>Temática</b>	Perspectiva Personal
<b>Tiempo</b>	40 minutos

---

**Actividades**

Se da la bienvenida a la quinta sesión llamada **“Dejar volar mis Pensamientos”** a los participantes, se les informa que la temática a trabajar es la Perspectiva Personal, para lo cual se realizarán dos actividades:

1. **“Se dice de mi”**. Tiempo: quince (15) minutos

Cada participante escribe en una hoja de papel la respuesta a la siguiente pregunta

¿En qué tres cosas sería diferente el mundo si no hiciera falta dormir?

Ahora deberá representar por mímica las soluciones a sus compañeros.

2. **“Si yo Pudiera”** Tiempo: quince (15) minutos

Se les indica a los participantes que en grupo de tres personas se inventen una norma que todo el mundo tenga que cumplir explicando la necesidad de su cumplimiento.

Seguidamente realizar una retroalimentación, la cual tendrá un tiempo de diez (10) minutos, enfocada a explicar la temática Perspectiva Personal y su importancia en el adulto joven dentro del contexto universitario y la pertinencia de las actividades, así como resaltar el objetivo de la sesión. Por último, la aplicación del formato de evaluación (Anexo C)

**Recursos**

Físicos: Hojas blancas, lapiceros,  
Humanos: psicólogos y docentes.

Tabla 7

*Sexta Sesión "La Solución comienza por mí"*

<b>Sexta Sesión</b>	
<b>Título: “La Solución empieza por Mí”</b>	
<b>Objetivo</b>	Orientar a los participantes sobre la importancia del manejo adecuado de los conflictos
<b>Temática</b>	Resolución de Conflictos
<b>Tiempo</b>	40 minutos
<b>Actividades</b>	<p>Se da la bienvenida a la sexta sesión llamada <b>“La Solución empieza por Mí”</b> a los participantes, se les informa que la temática a trabajar es la Resolución de Conflictos, para lo cual se realizarán dos actividades:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>“Dilemas morales”</b> Tiempo: quince (15) minutos.</li> <li>- Se plantea una situación problema, que sea preferiblemente tendencia. Ejemplos: el COVID-19, la adopción a parejas gay, la legalización del aborto, etc.</li> <li>- Creamos una historia con el tema escogido, esta debe establecer unos personajes, a quienes se les crea una vida cotidiana, unos conflictos, relaciones, etc.</li> <li>- El o los personajes se deben ver envueltos en una decisión difícil de tomar, frente a la temática escogida. Ejemplo: Se ha dado la orden de enviar los niños a clases, pero en el barrio hay más de mil personas contagiadas con el COVID -19, el secretario de educación ha indicado que habrá sanciones para los profesores que no presten sus servicios, y para los padres que no envíen sus hijos a clase. Tales sanciones van desde perder el cupo en los colegios, hasta denuncias al ICBF, por negar el derecho a la educación. ¿Usted qué haría?</li> </ul>

- 
- La historia es narrada a los participantes, en plenaria se dará el espacio para escuchar las diferentes opiniones, y el moderador irá formulando preguntas que hagan compleja la discusión.

- **“El juicio”** Tiempo: quine (15) minutos

Se plantea una historia similar a la de los dilemas morales, en este caso el grupo de participantes será dividido en dos, un grupo estará a favor y el otro en contra. La tarea de cada grupo será convencer al otro de sus argumentos.

Ambas actividades podrían cerrarse con una invitación a pensar en: ¿cómo abordamos los conflictos en nuestra vida cotidiana?, ¿qué tanto respetamos al otro y a sus formas de expresarse y pensar? por qué nos involucramos tanto, ¿con una forma de pensar más que otra?

Seguidamente realizar una retroalimentación, la cual tendrá un tiempo de diez (10) minutos, enfocada a explicar la importancia de la temática abordada en la sesión Resolución de Conflictos y la pertinencia de las actividades, así como resaltar el objetivo de la sesión. Por último, la aplicación del formato de evaluación (Anexo C)

**Recursos**

Físicos: Hojas blancas, lapiceros.

Humanos: psicólogos y docentes.

Tabla 8

## Séptima Sesión "En tus Zapatos"

<b>Séptima Sesión</b>	
<b>Título: "En tus Zapatos"</b>	
<b>Objetivo</b>	Observar las manifestaciones que generan las emociones y sentimientos de otras personas.
<b>Temática</b>	Comprensión del comportamiento y sentimientos de los demás
<b>Tiempo</b>	40 minutos
<b>Actividades</b>	<p>Se da la bienvenida a la séptima sesión llamada <b>"En tus Zapatos"</b> a los participantes, se les informa que la temática a trabajar es la Comprensión del comportamiento y sentimientos de los demás, para lo cual se realizaran dos actividades:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>"El viento y el árbol"</b> Tiempo: quince (15) minutos  El grupo de participantes forma una rueda, una persona se ubica en el centro y cierra los ojos, sus brazos penden a lo largo de su cuerpo y se mantiene totalmente firme con los pies en el suelo, para no caerse. El resto de participantes a su alrededor, la hacen ir de un lado para otro, empujándola y recibéndola con las manos. Al final del juego se debe poner a la persona en posición vertical antes de abrir los ojos. El cierre puede dirigir preguntas como: ¿qué sintió la persona que era empujada?, ¿qué sintieron quienes le empujaban?, ¿qué les preocupaba?</li> <li>2. <b>"El espejo"</b> Tiempo: quine (15) minutos  Se forman dos filas de participantes, una frente a la otra. Una fila hace de espejo imitando todos los movimientos de la otra, intercambiando roles. Al finalizar se hace un análisis de los</li> </ol>

---

sentimientos percibidos y las novedades en el lenguaje corporal que hayan aparecido.

Seguidamente realizar una retroalimentación, la cual tendrá un tiempo de diez (10) minutos, donde se explicará como la temática comprensión del comportamiento y sentimientos de los demás, puede contribuir en el bienestar a sus semejantes, evitando conductas problemáticas derivadas de la falta de empatía. Por último, la aplicación del formato de evaluación (Anexo C)

**Recursos** Físicos: Hojas blancas, lapiceros.  
Humanos: psicólogos y docentes.

---

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 9

*Octava Sesión "Teléfono Roto"*

---

**Octava Sesión**

**Título: "Evitando el Teléfono Roto"**

---

<b>Objetivo</b>	Concientizar a los participantes sobre la relevancia que tiene la comunicación asertiva y sus beneficios.
<b>Temática</b>	Conducta verbal, no verbal y paraverbal
<b>Tiempo</b>	40 minutos
	Se da la bienvenida a la octava sesión llamada " <b>Evitando el Teléfono Roto</b> " a los participantes, se les informa que la temática a trabajar es la Conducta verbal, no verbal y paraverbal, para lo cual se realizarán dos actividades:
	1. " <b>Mi Teléfono</b> " Tiempo: quince (15) minutos
<b>Actividades</b>	Los participantes realizarán una hilera donde al inicio a una persona se le dirá que debe transmitir el nombre de una película

---

---

por medio de mímica, esto resaltando la importancia de la comunicación.

2. **“Mi Cuento”** Tiempo: quine (15) minutos

Cada uno de los participantes deberá escribir un cuento donde se resalte los beneficios de comunicarse de una amera adecuada cuando se tiene una situación problema.

Seguidamente realizar una retroalimentación, la cual tendrá un tiempo de diez (10) minutos, donde se expondrá la temática Conducta verbal, no verbal y para verbal trabajada en la sesión, y a influencia que esta tiene en el adulto joven dentro del contexto universitario. Por último, la aplicación del formato de evaluación (Anexo C)

**Recursos** Físicos: Hojas blancas, lapiceros,  
Humanos: psicólogos y docentes.

---

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 10

*Novena Sesión "Alerta, Cuidado"*

---

<b>Novena Sesión</b>	
<b>Título: “Alerta, Cuidado”</b>	
<b>Objetivo</b>	Trabajar en equipo, comunicando asertivamente las ideas para alcanzar una meta.
<b>Temática</b>	Reconocimiento de relaciones toxicas
<b>Tiempo</b>	40 minutos
	Se da la bienvenida a la Novena sesión llamada <b>“Alerta, Cuidado”</b> a los participantes, se les informa que la temática a trabajar es Reconocimiento de relaciones toxicas, para lo cual se realizaran dos actividades:
<b>Actividades</b>	

---

---

1. **“Paseo por el lago encantado”** Tiempo: quince (15) minutos

Se forman dos grupos de participantes, con tiza se delimita un espacio en el suelo, sus dimensiones dependerán del número de jugadores. Se colocan aros dentro del espacio delimitado o se marcan círculos con lana. Es un lago encantado que nadie puede pisar ya que si alguien cae a él se le congela el corazón. Los grupos con todos sus participantes deben pasar al otro extremo del lago. Solo se puede pisar en el interior de los aros, que son piedras que sobresalen en la superficie del lago. Si alguien cae al lago queda congelado en el mismo lugar donde cayó y no puede moverse hasta que otro jugador lo rescate. Para ello, un jugador debe descongelar el corazón del compañero encantado tocándole un brazo. Gana el grupo que llegue primero al otro extremo del lago, si se agota el tiempo y no pasaron todos, ganará quien tenga menor cantidad de jugadores encantados. Al finalizar el juego se pueden hacer las siguientes preguntas: ¿quién ganó este juego?, ¿cómo lograron actuar entre todos para alcanzar su objetivo?, ¿cómo se sintieron cuando eran descongelados?, ¿cómo se sintieron cuando descongelaban a alguien?, ¿cómo le comunicaban a los demás lo que pensaban?, ¿habría una mejor manera de haber dicho las cosas?

2. **“La noticia loca”** Tiempo: quine (15) minutos

Buscamos o creamos una noticia, que escribiremos en un tablero o papel para mantenerlo oculto hasta el final del ejercicio. Formamos un círculo con los participantes. Leemos la noticia a un participante en secreto, con la instrucción de transmitir la misma noticia a otro, y este a su vez, haga lo mismo con el resto del grupo. No se puede repetir el mensaje

---

---

al mismo participante dos veces, ni corregir, si escucha que no es precisamente lo que se dijo. Cuando la noticia llegue al último participante, y lo transmita a todo el grupo, el moderador leerá el escrito oculto con la noticia. Cerrando la actividad pueden hacerse preguntas: ¿el mensaje inicial, se parecía al final?, ¿qué falto en la comunicación?, ¿por qué se distorsionó la comunicación?

Seguidamente realizar una retroalimentación, la cual tendrá un tiempo de diez (10) minutos, donde se expondrá la importancia de la temática abordada en la sesión: Reconocimiento de relaciones toxicas y su influencia en el adulto joven dentro del contexto universitario. Por último, la aplicación del formato de evaluación (Anexo C)

**Recursos** Físicos: Hojas blancas, lapiceros,  
Humanos: psicólogos y docentes.

---

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 11

*Decima Sesión "Fin del Camino"*

---

<b>Decima Sesión</b>	
<b>Título: "Fin del Camino"</b>	
<b>Objetivo</b>	Realizar el cierre del programa resaltando las temáticas trabajadas y sus beneficios.
<b>Temática</b>	Finalización del programa.
<b>Tiempo</b>	40 minutos
	Se da la bienvenida a la Décima sesión llamada " <b>Fin del Camino</b> " a los participantes, se les informa que se realizara el cierre del programa. El cual se desarrollará en los siguientes pasos:
<b>Actividades</b>	

---

---

<b>Recursos</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Repaso por las temáticas trabajadas en las ocho sesiones anteriores. Esto para reforzar o trabajado y despejar posibles dudas. Tiempo: diez minutos (10) minutos.</li> <li>2. Preguntar a los participantes por experiencias vividas dentro del taller. Tiempo: diez (10) minutos</li> <li>3. Preguntar por como considera que aporta el programa en su ciclo de vida y dentro del contexto universitario. Tiempo: diez (10) minutos.</li> <li>4. Aplicación del Test “Habilidades para la Vida”. Tiempo: cinco (5) minutos.</li> <li>5. Aplicación de Formato de evaluación de las sesiones. Tiempo: cinco (5) minutos.</li> </ol> <p>Físicos: Formato de evaluación de sesiones, Test “Habilidades para la vida”</p> <p>Humanos: psicólogos y docentes.</p>
-----------------	---

---

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 12

*Onceava Sesión "Seguimiento 6 Meses"*

---

<b>Onceava Sesión</b>	
<b>Título: “Seguimiento 6 meses”</b>	

---

<b>Objetivo</b>	Realizar seguimiento a los participantes del programa a los seis meses de aplicación.
<b>Temática</b>	Seguimiento del programa.
<b>Tiempo</b>	40 minutos
<b>Actividades</b>	<p>Se da la bienvenida a la onceava sesión llamada “<b>Seguimiento 6 meses</b>” a los participantes.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Repaso por las temáticas trabajadas en las sesiones anteriores. Esto para reforzar lo trabajado y despejar posibles dudas. Tiempo: veinte (20) minutos.</li> </ol>

---

---

	2. Preguntar a los participantes si consideran que el programa ha impactado en su vida. Tiempo: quince (15) minutos.
	3. Aplicación de Formato de evaluación de las sesiones. Tiempo: cinco (5) minutos.
<b>Recursos</b>	Físicos: Formato de evaluación de sesiones. Humanos: psicólogos y docentes.

---

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 13

*Doceava Sesión "Seguimiento 1 Año"*

---

<b>Doceava Sesión</b>	
<b>Título: "Seguimiento 1 año"</b>	
<b>Objetivo</b>	Realizar seguimiento a los participantes del programa al año de aplicación.
<b>Temática</b>	Seguimiento del programa.
<b>Tiempo</b>	40 minutos
	Se da la bienvenida a la onceava sesión llamada " <b>Seguimiento 6 meses</b> " a los participantes.
	1. Repaso por las temáticas trabajadas en las sesiones anteriores. Esto para reforzar lo trabajado y despejar posibles dudas. Tiempo: veinte (20) minutos.
	2. Preguntar a los participantes si consideran que el programa ha impactado en su vida. Tiempo: quince (15) minutos.
<b>Actividades</b>	3. Aplicación de Formato de evaluación de las sesiones. Tiempo: cinco (5) minutos.
	Se les informa a los participantes que este será el ultimo encuentro que se hará con referencia al programa, por tanto, oficialmente termina su participación.
<b>Recursos</b>	Físicos: Formato de evaluación de sesiones. Humanos: psicólogos y docentes.

---

Fuente: Elaboración propia.

## Análisis, Viabilidad Y Recursos Para La Ejecución Del Programa

Con el fin de conocer las debilidades, oportunidades, fortalezas y amenazas de la realización del programa “Habilidades para la Vida como Prevención del Suicidio en el Contexto Universitario” se realiza el análisis DOFA, de esta forma, se identifica la viabilidad del proyecto y los recursos necesarios para llevarlo a cabo, teniendo en cuenta, los factores internos y externos.

Tabla 14

*Matriz DOFA*

<b>Matriz DOFA</b>	
Fortalezas	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. El programa busca implementar estrategias que contribuyan a la mitigación de problemáticas propias que se presentan en el contexto universitario por medio del fortalecimiento de habilidades y destrezas sociales.</li> <li>2. El diseño del programa se enfoca en actividades presenciales que permiten el desarrollo de habilidades para la vida en el adulto joven.</li> <li>3. Se busca fortalecer las habilidades para la vida como medio protector ante el suicidio y conductas disruptivas.</li> <li>4. El programa permite estimular la inteligencia emocional del adulto joven en el contexto universitario.</li> <li>5. Permite al adulto joven reconocer qué habilidades para la vida debe reforzar e implementar en su cotidianidad.</li> <li>6. Orienta al adulto joven a utilizar las habilidades para la vida de una forma positiva en busca de crecimiento personal.</li> </ol>
<b>Factores Internos</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. El programa no ha sido validado, por lo tanto no se puede implementar la aplicación en otras universidades.</li> </ol>

---

Debilidades	<ol style="list-style-type: none"><li>2. El programa se limita a población escolarizada, dejando por fuera a el adulto joven no escolarizado</li><li>3. Posible deserción de los participantes durante las sesiones del programa.</li><li>4. Falta de recurso humano para la realización de las sesiones.</li></ol>
Oportunidades	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Al validar el programa se puede expandir a otras instituciones.</li><li>2. El programa permite adaptarse a la aplicación en los padres de familia y docentes.</li><li>3. No se limita a la prevención del suicidio, el fortalecimiento de habilidades para la vida puede contribuir a mejorar la salud mental de los participantes.</li><li>4. El programa puede ser implementado en población no escolarizada.</li></ol>
<b>Factores Externos</b>	
Amenazas	<ol style="list-style-type: none"><li>1. La aparición de factores ambientales que impidan el desarrollo de las sesiones</li><li>2. Falta de motivación de los estudiantes a participar en el programa</li><li>3. No se cuenta con un espacio específico para el desarrollo de las sesiones.</li><li>4. No disponibilidad de tiempo por parte de los participantes, para asistir a las sesiones</li><li>5. No contar con el consentimiento de los padres de la familia para la participación de los menores de edad.</li></ol>

## Evaluación del proceso



### ENCUESTA DE SATISFACCIÓN SOBRE EL PROGRAMA DE INTERVENCIÓN “HABILIDADES PARA LA VIDA CÓMO PREVENCIÓN DEL SUICIDIO EN EL CONTEXTO UNIVERSITARIO”



<b>Fecha:</b> _____	<b>Edad:</b> _____	
<b>Sesión #</b> _____	<b>Sexo</b>	<b>F ( ) M ( )</b>
<b>Programa</b>	<b>Semestre</b>	

Las preguntas adjuntas le permiten expresar su opinión con relación a la aplicación de la presente sesión del programa “Habilidades para la vida cómo prevención del suicidio en el contexto universitario” el cual está dirigido a estudiantes de la universidad de Pamplona.

Lea cada punto cuidadosamente y responda con toda sinceridad, esto permitirá obtener información adecuada para tenerlas en cuenta en las próximas sesiones. Marque con una X en las casillas de 1 a 5, donde 1 es la puntuación más baja y 5 la más alta.

	1	2	3	4	5
La temática del programa cumplió con sus expectativas					
Se sintió cómodo con la técnica utilizada					
La duración del programa fue el adecuado					
La retroalimentación realizada fue oportuna					
El espacio en el que se realizó la sesión fue adecuado para el desarrollo de las actividades					
El profesional a cargo maneja el dominio de la información durante la aplicación					
Habilidades para la vida fueron tratados de una forma entendible					
Continuaría participando de esta serie de programas de intervención					
Considera que la participación en esta sesión dejó algún aprendizaje significativo para su vida					

¿Cuál de las actividades le gusto más? \_\_\_\_\_

¿Tiene alguna recomendación para la próxima sesión? \_\_\_\_\_

Si considera que necesita una atención especial y/o individual puede acercarse al profesional encargado del programa

¡Gracias por su participación!

## Evaluación de resultados

Test que evalúa las habilidades para la vida

Tabla 15

*Ficha Técnica Test HpV*

<b>FICHA TÉCNICA</b>	
<b>NOMBRE</b>	Test de habilidades para la vida
<b>AUTOR</b>	Leidy Díaz, Richard Rosero, María Melo, Daniela Aponte
<b>OBJETIVO</b>	Medir el nivel de desarrollo de las 10 Habilidades propuestas por la Organización Mundial de la Salud (2001).
<b>USUARIO</b>	Entre 15 y 25 años
<b>FORMA DE APLICACIÓN</b>	Individual o colectivo
<b>TIEMPO DE APLICACIÓN</b>	40 minutos
<b>MATERIAL QUE CONTIENE</b>	Instrumento, lápiz y borrador
<b>PUNTUACION</b>	Calificación manual
<b>DIMENSIONES QUE EVALUA</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Conocimiento de sí mismo</li> <li>2) Empatía</li> <li>3) Comunicación efectiva y asertiva</li> <li>4) Relaciones interpersonales</li> <li>5) Toma de decisiones</li> <li>6) Solución de problemas y conflictos</li> <li>7) Pensamiento creativo</li> <li>8) Pensamiento crítico</li> <li>9) Manejo de sentimientos y emociones</li> <li>10) Manejo de tensiones y estrés</li> </ol>

Fuente: Elaboración propia.

## **Conclusiones**

Se puede concluir que el abordaje del programa “Habilidades para la vida cómo prevención del suicidio en el contexto universitario” se basa en el fortalecimiento de la inteligencia emocional a través de herramientas enfocadas en las habilidades para la vida como medio protector de la conducta suicida en el adulto joven, dirigido a estudiantes de la universidad de Pamplona con el fin de contribuir a la salud mental de los estudiantes.

Es así, como se espera que la aplicación del programa impacte de manera positiva en el desarrollo de las habilidades para a vida, lo cual representa beneficios para las diferentes situaciones problémicas de su ciclo vital como en el contexto donde se encuentre, que en este caso puntual es el universitario, trayendo consigo efecto en la aparición de posibles conductas disruptivas como el suicidio.

Por otra parte, cabe recalcar que el programa busca implementar estrategias psicoeducativas desarrolladas mediante encuentros grupales contribuyendo en la mitigación de problemáticas propias que se presentan en el contexto universitario, aportando al fortalecimiento de habilidades y destrezas sociales.

Así mismo, la aplicación de este programa permite a la población adulto joven dentro del contexto universitario reconocer las habilidades para la vida, permitiendo fortalecer y fomentar el uso de estas herramientas de una forma positiva, direccionado hacia el crecimiento personal y profesional.

El desarrollo de este programa permite la validación del mismo, se puede adaptar e implementar en diferentes universidades, de igual manera, su aplicación, análisis de resultados y efecto permitirán crear un antecedente para la construcción de programas futuros que fomenten la promoción de la salud mental en el adulto joven.

Es importante tener en cuenta que a nivel nacional no se han implementado suficientes programas que busquen la prevención del suicidio, por lo tanto, no se ha logrado disminuir

significativamente la tasa de suicidio en el país; Es por ello que se hace necesario la utilización de herramientas en habilidades para la vida en las instituciones de educación primaria o superior, puesto que además de contribuir a la mitigación de conductas disruptivas también contribuye al fortalecimiento de habilidades sociales.

## **Recomendaciones**

Para la aplicación del programa “Habilidades para la vida cómo prevención del suicidio en el contexto universitario” es importante tener claro los conceptos manejados en el programa así como la realización de cada una de las actividades planteadas en el diseño del programa.

Asimismo, se debe tener en cuenta que el programa debe ser dirigido por profesionales en psicología los cuales pueden obtener apoyo de un equipo interdisciplinario siempre y cuando tengan pleno conocimiento de las temáticas que se van a abordar en el programa, es importante que los profesionales encargados de la aplicación del programa cuenten con total disposición para la realización de las actividades siguiendo la metodología didáctica propuesta para cada una de las sesiones, de este modo, se evitara la monotonía de las mismas y la deserción de los participantes.

Por consiguiente, se aclara que hay factores que influyen en la realización de las sesiones, ente los cuales se encuentran la motivación, la constancia y el interés de los estudiantes a participar en el programa, es así como se recomienda a las personas que lo ejecuten, propiciar espacios lúdicos y mantener una actitud de disposición y entrega que facilitará el éxito del mismo y evitara que no se cumpla con las sesiones propuestas.

Se recomienda evaluar instalaciones físicas donde se cuente con un espacio adecuado donde se puedan desarrollar las sesiones de una forma cómoda para los participantes, de la misma manera es necesario que los profesionales a cargo de la aplicación del programa planteen estrategias que permitan un ambiente agradable para el desarrollo de cada una de las sesiones.

Después de estar de aplicado y validado el programa puede ser adaptado y aplicado a otras instituciones tanto de formación educativa básica como superior, teniendo en cuenta que se considera una herramienta útil para mejorar la salud mental de la población de adulto joven, de mismo modo cabe recalcar que dicho programa puede ser adaptado para la aplicación en padres de familia y docentes.

Para finalizar se recomienda la utilización de este programa como complemento y/o apoyo a otras estrategias que busquen mitigar la tasa de suicidio en adolescentes por medio del fortalecimiento de herramientas que promuevan la salud mental.

## Referencias

- Acevedo, H., Londoño-Vásquez, D., Restrepo-Ochoa, D. (2017). Habilidades para la vida en jóvenes universitarios: una experiencia investigativa en Antioquia. *Revista Katharsis*, N 24, julio-diciembre 2017, pp. 157-182, recuperado de: <http://revistas.iue.edu.co/index.php/katharsis>
- Andrade Salazar, J.A., Gonzales Portillo, J. & Calle Sandoval, D.A. (2019). Relación entre habilidades para la vida y riesgos vitales en adolescentes escolarizados de la ciudad de Armenia. *Psicogente* 22(42), 1-23. Recuperado de <https://doi.org/10.17081/psico.22.42.3490>
- Apoyo social: aprovecha esta herramienta para ganarle al estrés. Tener amigos cercanos y familiares ofrece grandes beneficios para tu salud. Aquí descubrirás cómo desarrollar y mantener estas relaciones esenciales. Autor: Grupo Mayo Clinic 2018. Recuperado de: <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/social-support/art-20044445>
- Barrios, M. Frias, M. (2016). Factores que Influyen en el Desarrollo y Rendimiento Escolar de los Jóvenes de Bachillerato. *Revista Colombiana de Psicología*, vol. 25, núm. 1. Recuperado de. <https://www.redalyc.org/pdf/804/80444652005.pdf>
- Barrios, M. Frias, M. (2016). Factores que Influyen en el Desarrollo y Rendimiento Escolar de los Jóvenes de Bachillerato. *Revista Colombiana de Psicología*, vol. 25, núm. 1. Recuperado de. <https://www.redalyc.org/pdf/804/80444652005.pdf>
- Bisquerra, R., (2020). Conciencia emocional. *Revista científica. Publicacions del Grop.*
- Bonilla, N. (2018). Apoyo social percibido en el abordaje terapéutico de adolescentes con orientación suicida. *Universidad Simón Bolívar.*

- Bonilla, N. (2018). Apoyo social percibido en el abordaje terapéutico de adolescentes con orientación suicida. *Universidad Simón Bolívar*.
- Bustamante, F. Urquidi, C. Florenzano, R. Barrueto, C. Ampuero, K. Teran, L. Figueroa, M. Faria, M. Rueda, M. Giancaman, E. (2018). El programa RADAR para la prevención del suicidio en adolescentes de la región de Aysén, Chile: resultados preliminares. *Revista chilena de pediatría*. vol.89 no.1
- Bustamante, F. Urquidi, C. Florenzano, R. Barrueto, C. Ampuero, K. Teran, L. Figueroa, M. Faria, M. Rueda, M. Giancaman, E. (2018). El programa RADAR para la prevención del suicidio en adolescentes de la región de Aysén, Chile: resultados preliminares. *Revista chilena de pediatría*. vol.89 no.1
- Cañon, S. y Cardona, A. (2018, diciembre). Ideación en conductas suicidas en adolescentes y jóvenes. *Universidad de Manizales Caldas*. Cañon, S. y Cardona, A. (2018, diciembre). Ideación en conductas suicidas en adolescentes y jóvenes. *Universidad de Manizales Caldas*.
- Cardona, D., Medina, Ó., & Cardona, D. (2016). Caracterización del suicidio en Colombia, 2000-2010. *rev colomb psiquiat*, 8-12.
- Cardona, D., Medina, Ó., & Cardona, D. (2016). Caracterización del suicidio en Colombia, 2000-2010. *rev colomb psiquiat*, 8-12.
- Carrillo, S. (2018). Habilidades para la vida como elementos en la promoción y educación para la salud en los adolescentes y jóvenes. *Universidad Simón Bolívar. Cúcuta - Colombia*.
- Castañeda, N. (2016) Prevención psicológica y neuropsicológica de factores de riesgo suicida en estudiantes universitarios. *Psicogente*.
- Cayuelas, D., (2018). Habilidades para la Vida. Educación para la Salud en la Escuela, del Servicio de Promoción y Educación para la Salud de la Consejería de Salud de la

Región de Murcia. Recuperado de:  
<http://blogs.murciasalud.es/edusalud/2018/07/13/habilidades-para-la-vida/>

Cazalla, N., (2014). Revisión teórica sobre el autoconcepto y su importancia en la adolescencia. *Revista Electrónica de Investigación y Docencia (REID)*.

Ceballos, G., Suárez.(2012). Y.Características de inteligencia emocional y su relación con la ideación suicida en una muestra de estudiantes de Psicología. *Revista CES Psicología*  
Doi: <http://dx.doi.org/10.21676/2389783X.2142>

CONSEJO NACIONAL DE POLÍTICA ECONÓMICA Y SOCIAL (2020). ESTRATEGIA PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL EN COLOMBIA. Recuperado de:  
<https://colaboracion.dnp.gov.co/CDT/Conpes/Econ%C3%B3micos/3992.pdf>

Consecuencias del padre ausente en los niños, Autor: Esteban E. 2017, Recuperado de:  
<https://www.guiainfantil.com/blog/familia/padres/consecuencias-del-padre-ausente-en-los-ninos/>

Constitución Política de la República de Colombia Esta versión corresponde a la segunda edición corregida de la Constitución Política de Colombia, publicada en la Gaceta Constitucional No. 116 de 20 de julio de 1991 Recuperado de:  
[http://www.secretariassenado.gov.co/senado/basedoc/constitucion\\_politica\\_1991.html](http://www.secretariassenado.gov.co/senado/basedoc/constitucion_politica_1991.html)

Corrales, A.; Quijano, N. K. y Góngora, E. A. (2017). Empatía, comunicación asertiva y seguimiento de normas. Un programa para desarrollar habilidades para la vida. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 22(1), 58-65.

Desigualdad económica en el mundo: consecuencias y mucho por hacer, Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OECD, 2018). Recuperado de:  
<https://blog.oxfamintermon.org/desigualdad-economica-en-el-mundo-consecuencias-y-mucho-por-hacer/>

Duque, L., García, M., Hurtado., S. (2017). Influencia de la inteligencia emocional sobre las competencias laborales: un estudio empírico con empleados del nivel administrativo. *Estudios gerenciales, universidad ICESI*

Echeverri, M. Hurtado, P. Quintero, D. Rivera, D. Ureña, Y. (2018). La gestión de las emociones, una necesidad en el contexto educativo y en la formación profesional. *Revista ESPACIOS*. Vol. 39 (Nº 49)

En Colombia solo el 10 % de los jóvenes de estrato uno llegan a la universidad: Julián de Zubiría, Autor: Rodriguez Dayana, Junio 2018, Recuperado de: <https://www.radionacional.co/noticia/que-sera/colombia-solo-10-de-los-jovenes-de-estrato-uno-llegan-a-la-universidad-julian-de>

Fernandes Alves, Railda, Jiménez-Brobeil, Sylvia A., Eulálio, Maria do Carmo, Almeida de Andrade, Danyelle, do Nascimento Cunha, Elizabeth Cristina, Araújo Ferreira, Patrick Ramon Intervenciones de psicólogos en la salud pública de Brasil, España y Portugal . *Revista de Psicología [en línea]*. 2016, 34 (2), 357-386 [fecha de consulta 29 de abril de 2020]. ISSN: 0254-9247. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=337846349007>

Gaete, V. (2015). Desarrollo psicosocial del adolescente. *Revista Chilena de Pediatría*. Volumen (86). Recuperado de: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0370410615001412>

Gallejo, G, G. (2017, agosto). El suicidio y otros comportamientos autodestructivos en jóvenes universitarios de Colombia y Puerto Rico: acciones, interacciones y significaciones. *Centro de Publicaciones, Universidad de Manizales*.

Gutiérrez, A., (2016) Habilidades para la vida Manual de Conceptos Básicos para Facilitadores y Educadores. *Centro de Información y Educación para la Prevención del Abuso de Drogas*.

Gutierrez, A., Contreras, C., & Orozco, R. (2006). El suicidio, conceptos actuales. Scielo, Mexico, vol.29 no.5 .

Gutierrez, M. Cabello, R. Fernandez, P. (2017). Inteligencia emocional, control cognitivo y estatus socioeconómico de los padres como factores protectores de la conducta agresiva en la niñez y la adolescencia. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/jatsRepo/274/27450136007/27450136007.pdf>

Gutierrez, M. Cabello, R. Fernandez, P. (2017). Inteligencia emocional, control cognitivo y estatus socioeconómico de los padres como factores protectores de la conducta agresiva en la niñez y la adolescencia. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/jatsRepo/274/27450136007/27450136007.pdf>

Ives, E. (2014). La identidad del Adolescente. Como se construye. *Revista de Formación Continuada de la Sociedad Española de Medicina de la Adolescencia*. Volumen II. Nº 2

Mamani O, Brousett M, Ccori D, Villasante K. (2018, enero) La inteligencia emocional como factor protector en adolescentes con ideación suicida. *Duazary*. Mamani O, Brousett M, Ccori D, Villasante K. La inteligencia emocional como factor protector en adolescentes con ideación suicida. *Duazary*. 2018 enero; 15 (1): 39 - 50.

"La falta de red de apoyo social es un factor tan importante en la salud como el consumo de tabaco o alcohol" Iguacel I, investigadora en Ciencias de la Salud de la Universidad de Zaragoza, 2018, Recuperado de: [https://www.eldiario.es/aragon/sociedad/social-factor-importante-consumo-alcohol\\_0\\_770623002.html](https://www.eldiario.es/aragon/sociedad/social-factor-importante-consumo-alcohol_0_770623002.html)

La pobreza y los factores de la delincuencia: reconstruir el jardín, Periodico La Jornada Zacatecas, 2017 Recuperado de: <http://ljz.mx/2017/05/26/la-pobreza-los-factores-la-delincuencia-reconstruir-jardin/>

León, C., (2016). La gestión del conflicto en las organizaciones complejas. Curso de Experto Universitario en Mediación en Familia, Organizaciones Complejas, Asuntos Civiles y Mercantiles. *Universidad Internacional de Andalucía*, recuperado de:

Mamani O, Brousett M, Ccori D, Villasante K. La inteligencia emocional como factor protector en adolescentes con ideación suicida. *Duazary*. 2018 enero; 15 (1): 39 - 50.

Mojica, C., Sáenz, D., & Rey-anacona, C. (2009). Riesgo suicida, desesperanza y depresión en internos de un establecimiento carcelario colombiano. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, vol. 38, núm. 4

Mojica, C., Sáenz, D., & Rey-anacona, C. (2009). Riesgo suicida, desesperanza y depresión en internos de un establecimiento carcelario colombiano. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, vol. 38, núm. 4

Morales, M., Benitez, M., y Agustín, D., (2013). Habilidades para la vida (cognitivas y sociales) en adolescentes de la zona rural. *Revista electrónica de investigación educativa*, 15(3), 98-113

Navarro, N. El suicidio en jóvenes en España: cifras y posibles causas. Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid. Publicado. *El sevier España*. 2016.

Organización mundial de la salud (OMS). (2019, 2 de septiembre). Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/suicide>

Perez, A. Fuentes J. Cañon, M. Barrero, L. Castillo, A. Avellenada, P. Diaz, C. Bolivar, W. Jimenez, I. Piñeros, S. Gonzales, J. Vargas, F. (2017). Guía de Práctica Clínica para la

prevención, diagnóstico y tratamiento de la ideación y/o conducta suicida. Ministerio de Salud y Protección Social Instituto de Evaluación Tecnológica en Salud. Bogotá Colombia. Recuperado de:

[http://gpc.minsalud.gov.co/gpc\\_sites/Repositorio/Otros\\_conv/GPC\\_CSuicida/GPC\\_CSuicida\\_Profesionales.pdf](http://gpc.minsalud.gov.co/gpc_sites/Repositorio/Otros_conv/GPC_CSuicida/GPC_CSuicida_Profesionales.pdf)

Peréz, S. (2009). El suicidio, comportamiento y prevención. *Rev Cubana Med Gen Integr* v.15 n.2, v.15 n.2. RECOMENDACIONES PARA LA PREVENCIÓN DE LA CONDUCTA SUICIDA EN ESTABLECIMIENTOS EDUCACIONALES Programa Nacional de Prevención del Suicidio Desarrollo de estrategias preventivas para Comunidades Escolares. Ministerio de Salud de Chile, 2019, Recuperado de: <https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2019/03/GUIA-PREVENCION-SUICIDIO-EN ESTABLECIMIENTOS-EDUCACIONALES-web.pdf>

Prosperidad social. (2018). Componente de Habilidades para la Vida. Colombia, recuperado de: <https://www.prosperidadsocial.gov.co/que/jov/Paginas/Habilidades.aspx>

Redes de Apoyo, Autor Echeverría L. 2016, Recuperado de: <http://estarbien.iberomex.mx/mis-relaciones/amigos/redes-de-apoyo/>

Rodríguez, J., Santander, J., Aedo, A., & Robert, S. (2014). Suicidio en el mundo: ¿puede un enfoque evolutivo explicar la relación entre tasas de suicidio y variables asociadas a calidad de vida? *Rev. chil. neuro-psiquiatr.*, vol.52 no.4.

Sandoval, R. Galvez, J. Martin, A. (2017) Estrategias de prevención y soporte en adolescentes con depresión y conducta suicida: una necesidad urgente. *Revista cubana de medicina integral*, volumen (4). Recuperado de: <http://revmgi.sld.cu/index.php/mgi/article/view/457/166>

Serrano, P. Factores de riesgo asociado con la aparición de conductas suicidas en adolescentes. Artículo de investigación científica y tecnológica / Revisión. *UNAB*. 2017.

Solís-Cámara R., P., Meda Lara, R. M., Moreno Jimenez, B., & Palomera Chavez, A. Depresión e ideación suicida: Variables asociadas al riesgo y protección en universitarios mexicanos. *Revista Iberoamericana de Psicología*. (2018).

Solís-Cámara, P., Meda Lara, R., Moreno Jiménez, B., & Palomera Chávez, A. (2018). Depresión e ideación suicida: Variables asociadas al riesgo y protección en universitarios mexicanos. *Revista Iberoamericana De Psicología*, 11(1), 11-22. <https://doi.org/10.33881/2027-1786.rip.11104>

Vargas, G. Vasquez, C. Soto, G. Ramirez, L. (2015). Atención con calidad a las personas que presentan conducta suicida. Alcaldía de Medellín Secretaría de Salud. Recuperado de: <http://www.udea.edu.co/wps/wcm/connect/udea/3c1578f0-4a77-4472-a91a-ce08bcec0fd1/0605-Manual-atencion-Suicidio.pdf?MOD=AJPERES>

Zomora, C, E. (2018, 15 de mayo). Programa de Intervención y Prevención del Suicidio basado en el modelo de intervención Signos de Suicidio (SOS), aplicado a estudiantes de 10 a 19 años de colegios municipales en la ciudad de Quito. *Universidad San Francisco de Quito USFQ*.

## Anexos

### Anexo A. Consentimiento Informado (Menores de edad)



#### CONSENTIMIENTO INFORMADO (MENORES DE EDAD)



#### PROGRAMA DE INTERVENCIÓN “HABILIDADES PARA LA VIDA CÓMO PREVENCIÓN DEL SUICIDIO EN EL CONTEXTO UNIVERSITARIO”

En el marco de la ley y de la constitución Nacional, yo \_\_\_\_\_, en calidad de representante legal, identificado(a) con cedula de ciudadanía No. \_\_\_\_\_, hago constar que las psicólogas en formación de decimo semestre de la universidad de pamplona, Mónica Viviana Díaz Lara y Angie Viviana Vargas Rivera bajo la dirección de la docente asesora Yuranny Farley Mogollón Valderrama, me informaron sobre el objetivo del programa “Habilidades para la vida cómo prevención del suicidio en el contexto universitario” el cual consiste en diseñar herramientas en habilidades para la vida dirigido al adulto joven, dentro del contexto universitario mediante estrategias psicoeducativas que fortalezcan la inteligencia emocional como medio protector de la conducta suicida, dicho programa será aplicado a estudiantes universitarios de la Universidad de Pamplona. De acuerdo a lo anterior, acepto que mi representado participe voluntariamente de dicho programa,

\_\_\_\_\_  
Firma del representante

\_\_\_\_\_  
Firma del participante

\_\_\_\_\_  
Cedula de ciudadanía

\_\_\_\_\_  
Tarjeta de identidad

\_\_\_\_\_  
Fecha

Anexo B. Consentimiento Informado (Mayores de edad)



CONSENTIMIENTO INFORMADO  
PROGRAMA DE INTERVENCIÓN  
“HABILIDADES PARA LA VIDA CÓMO  
PREVENCIÓN DEL SUICIDIO EN EL  
CONTEXTO UNIVERSITARIO”



Yo, \_\_\_\_\_, identificado(a) con cedula de ciudadanía No. \_\_\_\_\_, hago constar que las psicólogas en formación de decimo semestre de la universidad de Pamplona, Mónica Viviana Díaz Lara y Angie Viviana Vargas Rivera bajo la dirección de la docente asesora Yuranny Farley Mogollón Valderrama, me informaron sobre el objetivo del programa “Habilidades para la vida cómo prevención del suicidio en el contexto universitario” el cual consiste en diseñar herramientas en habilidades para la vida dirigido al adulto joven, dentro del contexto universitario mediante estrategias psicoeducativas que fortalezcan la inteligencia emocional como medio protector de la conducta suicida, dicho programa será aplicado a estudiantes universitarios de la Universidad de Pamplona. De acuerdo a lo anterior, acepto mi participación voluntaria de dicho programa.

\_\_\_\_\_  
Firma del participante

\_\_\_\_\_  
Cedula de ciudadanía

\_\_\_\_\_  
Fecha

*Anexo C. Test habilidades para la vida*

## Test de habilidades para la vida

Sexo: \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_

Ocupación y/o profesión: \_\_\_\_\_

El siguiente test tiene como objetivo identificar el desarrollo de las habilidades para la vida en adolescentes y jóvenes entre 15 y 25 años. Este instrumento hace parte de un proceso de investigación y no se presenta con carácter evaluativo. Por tanto, puede responder con plena tranquilidad pues la información es confidencial. Cada uno de los ítems son afirmaciones y usted debe responder señalando una de las siguientes opciones:

S: Siempre; CS: Casi Siempre; AV: Algunas Veces; CN: Casi Nunca; N: Nunca.

ÍTEM	Opciones de respuesta				
	S	CS	AV	CN	N
1 Me considero una persona alegre y sociable.					
2 Me consideran una persona explosiva y de mal genio					
3 Identifico y utilizo mis fortalezas en los distintos contextos.					
4 Me cuesta identificar en qué tareas me desempeño mejor.					
5 Expreso con facilidad aquello que me gusta					
6 Prefiero no expresar lo que me disgusta para no generar conflicto con otros.					
7 Identifico hacia dónde voy y cuáles son mis metas.					
8 A menudo me siento desorientado (a) pues no identifico cuáles son mis talentos.					
9 Me sensibilizo frente a la situación de otras personas.					
10 Prefiero no escuchar los problemas de las otras personas.					

11 Escucho las opiniones de otros comprendiendo que no solo yo tengo la razón.

12 Considero que las personas deben dar cuando reciben porque es lo justo.

13 Cuando alguien necesita apoyo prefiero decirle que busque a alguien más pues mis ocupaciones no me permiten ayudarlo.

14 No me gusta colaborar con las tareas de la casa, sólo con lo que me corresponde a mí.

15 Cuando una persona es víctima de conflicto o se encuentra en condición vulnerable, trato de acercarme y brindar ayuda.

16 No me preocupo mucho por actuar en pro de los necesitados porque sé que hay organizaciones que se encargan de eso.

17 Me cuesta expresar mis ideas y opiniones a los demás.

18 Considero que me expreso adecuadamente con respecto a las situaciones de los otros.

19 Se me facilita acercarme a otros y hacer parte de un grupo social.

20 Me cuesta expresar a través de gestos lo que estoy sintiendo.

21 No me avergüenza pedir consejos cuando es necesario.

22 Considero que es mejor estar solo que mal acompañado.

23 Sé decir “no” cuando no quiero hacer o pensar algo.

24 Comunico mis ideas de manera adecuada buscando no hacer daño a otras personas.

25 Se me facilita iniciar y mantener relaciones de amistad.

26 Soy leal con mis amigos (as) y confío en que ellos (as) también lo son.

---

27 Cuando tengo pareja me gusta compartir actividades, hobbies y proyectos.

28 Cuando tengo pareja soy distante pues me cuesta expresar mis sentimientos.

29 Mantengo buena relación y comunicación con mis padres y familiares.

30 Me molesta que mis padres se entrometan en mis decisiones y amistades.

31 Mis relaciones con profesores y/o jefes suelen ser conflictivas.

32 Mi desarrollo depende de mí, no de las relaciones que tengo con otros.

33 Prefiero no pensar mucho cuando tengo que tomar decisiones, sino vivir el momento.

34 Me gusta tomarme el tiempo para reflexionar sobre mis necesidades e intereses.

35 En el momento de tomar decisiones evalúo las alternativas considerando las emociones, sentimientos y criterios.

36 Las decisiones más importantes de mi vida no han tenido los frutos esperados.

37 Prefiero organizar mis ideas e identificar posibles consecuencias antes de tomar decisiones.

38 No me gusta que los otros me digan lo que debo o no hacer.

39 Tomo las decisiones considerando el beneficio propio y de los demás.

40 Prefiero que otros tomen las decisiones importantes por mí para evitarme problemas.

41 Tengo en cuenta las causas de los problemas para darles solución definitiva.

---

42 Considero que los problemas son obstáculos y no oportunidades.

43 Me siento mal pidiendo ayuda porque van a creer que no soy capaz de hacer las cosas.

44 Me gusta que otros se ocupen de lo que tengo que hacer y estar tranquilo.

45 Pienso que la negociación es un elemento fundamental en la solución de conflictos.

46 Me gusta hacer las cosas por mí mismo (a) porque como yo nadie las hace.

47 Me caracterizo por mi recursividad y flexibilidad en el momento de tomar decisiones.

48 Tengo dificultades para crear estrategias y resolver los problemas que se me presentan.

49 Pienso que la creatividad permite abrir puertas y ver las cosas desde una perspectiva diferente.

50 Prefiero no emprender caminos distintos a los comunes y así no arriesgarme a que no funcione.

51 Cuando trabajo en equipo suelo ser de los primeros que ofrecen ideas para solucionar problemas.

52 Me esfuerzo por crear proyectos y acciones innovadoras.

53 Disfruto transformando ideas o expresiones en historias e imágenes que otros no ven.

54 Suelen halagarme por la estética con que creo mis trabajos y proyectos.

55 Se me facilita relacionar lo que conozco y percibo para desarrollar nuevas ideas.

56 No me caracterizo por ser creativo, prefiero realizar otro tipo de tareas.

---

57 Suelo analizar la información y las experiencias de manera objetiva.

58 Prefiero no cuestionar lo que otros me dicen, ni discutir al respecto.

59 Me gusta analizar y hacer críticas a la realidad social.

60 Me intereso por realizar críticas al contenido de la publicidad y la información brindada por los medios de comunicación.

61 Suelo hacerme preguntas de todo lo que me rodea, veo y escucho.

62 Cuando no comprendo algo prefiero dejar así que investigar o preguntar.

63 Me baso en argumentos para discutir cuando no estoy de acuerdo con algún asunto.

64 No soy bueno participando en clase, en el trabajo y/o en casa sino que espero a que otros intervengan.

65 Me cuesta reconocer lo que siento por otras personas.

66 En momentos de dificultad reconozco cuando tengo emociones negativas y busco soluciones para superarlas.

67 Reconozco fácilmente las emociones y sentimientos de los demás.

68 Suelo malinterpretar las expresiones emocionales de otros y reaccionar de forma inadecuada.

69 Mi estado de ánimo varía con mucha frecuencia y eso me genera dificultad en las relaciones.

70 Me suelen llamar la atención por mi impulsividad.

71 Prefiero no mostrar debilidad ante otros.

72 Cuando siento rabia expreso mis ideas de manera imprudente e incluso agresiva.

---

73 Soy consciente de que el estrés me hace daño y que debe controlarse cuando empieza a interferir con mi desempeño.

74 Me estreso fácilmente en situaciones en que tengo poco tiempo para realizar una tarea.

75 En situaciones difíciles me siento decepcionado de mí mismo (a), carente de control sobre mi propia vida.

76 Cuando me encuentro en situaciones de estrés siento dolores de cabeza o de espalda.

77 Cuando me siento presionado busco soluciones rápidas tratando de tomar el control de las situaciones.

78 Hago esfuerzos por reducir fuentes de estrés cambiando mi estilo de vida.

79 En momentos difíciles trato de tener pensamientos saludables y positivos.

80 En situaciones de estrés trato de respirar profundamente hasta sentirme más tranquilo(a).

---

Anexo D. Evaluación del proceso



ENCUESTA DE SATISFACCIÓN SOBRE  
EL PROGRAMA DE INTERVENCIÓN  
“HABILIDADES PARA LA VIDA CÓMO  
PREVENCIÓN DEL SUICIDIO EN EL  
CONTEXTO UNIVERSITARIO”



<b>Fecha:</b> _____	<b>Edad:</b> ____	
<b>Sesión #</b> _____	<b>Sexo</b>	<b>F ( ) M ( )</b>
<b>Programa</b>	<b>Semestre</b>	

Las preguntas adjuntas le permiten expresar su opinión con relación a la aplicación de la presente sesión del programa “Habilidades para la vida cómo prevención del suicidio en el contexto universitario” el cual está dirigido a estudiantes de la universidad de Pamplona. Lea cada punto cuidadosamente y responda con toda sinceridad, esto permitirá obtener información adecuada para tenerlas en cuenta en las próximas sesiones.

Marque con una X en las casillas de 1 a 5, donde 1 es la puntuación más baja y 5 la más alta.

	1	2	3	4	5
La temática del programa cumplió con sus expectativas					
Se sintió cómodo con la técnica utilizada					
La duración del programa fue el adecuado					
La retroalimentación realizada fue oportuna					
El espacio en el que se realizó la sesión fue adecuado para el desarrollo de las actividades					
El profesional a cargo manejo el dominio de la información durante la aplicación					
Habilidades para la vida fueron tratados de una forma entendible					
Continuaría participando de esta serie de programas de intervención					
Considera que la participación en esta sesión dejó algún aprendizaje significativo para su vida					

¿Cuál de las actividades le gusto más? \_\_\_\_\_

¿Tiene alguna recomendación para la próxima sesión? \_\_\_\_\_

Si considera que necesita una atención especial y/o individual puede acercarse al profesional encargado del programa

¡Gracias por su participación!

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA  
PSICOLOGÍA  
JUNIO, 2020

# HABILIDADES PARA LA VIDA COMO PREVENCIÓN DEL SUICIDIO EN EL CONTEXTO UNIVERSITARIO

MONICA DIAZ LARA  
ANGIE VARGAS RIVERA  
AUTORAS

YURANNY MOGOLLÓN VALDERRAMA  
DIRECTORA



# HABILIDADES PARA LA VIDA CÓMO PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

El presente programa tiene como objetivo diseñar herramientas en habilidades para la vida que fortalezcan la inteligencia emocional como medio protector de la conducta suicida, mediante estrategias psicoeducativas, talleres reflexivos, dinámicas grupales, entre otras actividades dirigidas a los estudiantes de la universidad de Pamplona.

A continuación se presentan las doce (12) sesiones que conforman el programa de intervención, estas están basadas en las habilidades para la vida propuestas por la organización mundial de la salud (OMS), cada sesión está establecida para una duración de 40 minutos y una aplicación semanal.



# SESIÓN N.1

## “PRIMER PASO”

### OBJETIVO:

Socializar el contenido del programa “Habilidades para la vida como prevención del suicidio en el contexto universitario”, el diligenciamiento del consentimiento informado y aplicación del test “Habilidades para la Vida” destacando la importancia de la participación en el programa.

### TEMA

Reconocimiento programa “Habilidades para la vida como prevención del suicidio en el contexto universitario”

### ACTIVIDADES

1. Inicio del programa “Habilidades para la vida como prevención del suicidio en el contexto universitario” se realiza presentación psicólogos en formación a participantes del programa.
- 2.. Se socializan el contenido, objetivo e instrucciones para la continuación del mismo. Se estipulan las temáticas a trabajar en cada una de las sesiones posteriores, incluyendo las dos de seguimiento a los participantes.
- 3.. Diligenciamiento y explicación del consentimiento informado.
- 4.. Aplicación del test “Habilidades para la vida”
5. Aplicación formato de evaluación

### RECURSOS

Físicos: Formatos consentimiento informado y evaluación.  
Humanos: psicólogos y psicólogas en formación.



# SESIÓN N.2

## "YO SOY"

### OBJETIVO

Sensibilizar a los participantes del programa sobre la importancia de reconocer las habilidades y valores propios

### TEMA

Autopercepción

### ACTIVIDADES

Se da la bienvenida a la segunda sesión llamada "Yo Soy" a los participantes, se les informa que la temática a trabajar es la Autopercepción, para lo cual se realizarán dos actividades:

1. "Un Sobre Especial" Tiempo: quince (15) minutos se entrega a los participantes un sobre cerrado con un espejo pequeño y una hoja en blanco. Las instrucciones para esta actividad son: Se les entregará un sobre que contiene una hoja en blanco y la fotografía de una persona muy famosa, que es reconocida por ser una persona que contiene habilidades y destrezas que sin duda lo convierten en todo un éxito, es así como después de ver la fotografía en la hoja en blanco escribe que cualidades, capacidades, destrezas, así como rasgos físicos se resaltan, es importante que solo nos enfoquemos en lo positivo. Para esto tendremos diez (10) minutos, seguidamente se expondrá la experiencia de dos participantes (Cinco (5) minutos).



# SESIÓN N.2

## "YO SOY"

2 "Soy mi Mánager" Tiempo: quine (15) minutos Se entrega a los participantes una hoja en blanco. Las instrucciones para esta actividad son: Se realizara la actividad "Soy mi Mánager" reconociendo que la función de un Mánager es representar a un artista haciendo que este sea reconocido por sus características y cualidades positivas, en este caso cada participante será su propio manager y en una hoja en blanco escribir 10 cualidad entre ellas cinco de su personalidad y cinco de su físico además de un nombre artístico, para esto tendrán cinco (5) minutos) Seguidamente se recogerán las hojas, y se entregaran en desorden, donde se les pedirá a los participantes si pueden reconocer el personaje famoso y entregarle la hoja, para esto tendrán cinco (5) minutos.

## RECURSOS

Físicos: Hojas blancas, lapiceros, espejos pequeños.

Humanos: psicólogos y docentes.



# SESIÓN N.3

## “YO DECIDO”

### OBJETIVO:

Analizar las experiencias vividas y los comportamientos que cada persona ha asumido, frente a estas situaciones.

### TEMA

Orientación a los Problemas

### ACTIVIDADES

Se da la bienvenida a la tercera sesión llamada “Yo Decido” a los participantes, se les informa que la temática a trabajar es a Orientación a los Problemas, para lo cual se realizarán dos actividades:

1. “Un gran Monstruo” Tiempo: quince (15) minutos Las instrucciones para esta actividad son:

En esta oportunidad se realizará la actividad “Un Gran Monstruo” para esto en la hoja en blanco, será trabajada en sus dos caras donde una será positiva y otra negativa, en el centro de la hoja por las dos caras escribir una problemática que se presente en el contexto universitario, en cada lado se responderán unas preguntas correspondientes, así en el lado negativo son:

- ¿Qué cualidad no permite que darle solución al problema?
- ¿Cuánto tiempo he dedicado en la búsqueda de una solución?
- ¿Qué hace que no tenga solución?



# SESIÓN N.3

## "YO DECIDO"

Por el lado positivo:

- ¿Cuánto tiempo te pones de meta para resolver este problema?
- Si pudiera crear una solución ¿cuál sería?
- ¿Qué cualidad tengo que ayude a resolver este problema?

Para esto tendremos diez (10) minutos, seguidamente se expondrá la experiencia de dos participantes (Cinco (5) minutos).

2. "La línea de mi vida" Tiempo: quince (15) minutos Cada participante realizará una línea de tiempo, plasmando tres momentos que le han sido más significativos en su vida, allí describirá mediante un dibujo, frase o símbolo la importancia de cada situación, y lo que hizo para enfrentarla, disfrutarla o superarla. En la recta final de la línea de tiempo, plasmará tres sueños o momentos futuros, que considera vendrán o debe resolver. Aquí debe generar unas posibles soluciones o decisiones, que le ayudarán a conseguirlo o resolverlo

Seguidamente realizar una retroalimentación, la cual tendrá un tiempo de diez (10) minutos, enfocada a explicar la importancia de saber Orientar los Problemas para el adulto joven en el contexto universitario y la pertinencia de las actividades, así como resaltar el objetivo de la sesión. Por último, la aplicación del formato de evaluación.

## RECURSOS

Físicos: Hojas blancas, lapiceros, Papel craft u hojas de papel, lápices de colores, cinta aislante.

Humanos: psicólogos y docentes.



# SESIÓN N.4

## "YO SIENTO"

### OBJETIVO

Identificar las emociones suscitadas frente a diferentes situaciones de la vida, y las múltiples maneras de expresarlas

### TEMA

Conciencia Emocional

### ACTIVIDADES

Se da la bienvenida a la cuarta sesión llamada "Yo Siento" a los participantes, se les informa que la temática a trabajar es la Conciencia Emocional, para lo cual se realizarán dos actividades:

1. "El cubo de los sentimientos" Tiempo: quince (15) minutos. El moderador organiza a los participantes en una rueda, y juegan al lanzar el dado en el centro del círculo, cada vez que un participante lance el dado, se encontrará con una emoción y contará a sus compañeros:

- ¿cuándo sintió esa emoción?
- ¿qué hizo en ese momento?
- ¿considera que la acción del momento fue la apropiada, para la situación?
- ¿haría algo distinto en este momento, si estuviese en la misma situación?



# SESIÓN N.4

## "YO SIENTO"

2. "Encontrando mi emoción" Tiempo: quince (15) minutos.

Hacemos una rueda con los participantes, en la espalda de cada uno se pegará un letrero; al sonido de la música empezarán a bailar, buscarán a sus compañeros para representar frente a ellos, las acciones que indican cada letrero. Ejemplo: quién lee llorar, llorará frente al portador de la palabra.

El juego termina cuando todos han interactuado con las diferentes emociones; si es un grupo grande y se repiten las palabras, puede terminar cuando se reúnan las emociones repetidas y formen subgrupos. La actividad debe cerrarse con preguntas como: ¿qué sintieron frente a las acciones que recibieron de sus compañeros? ¿Fue fácil interpretar las emociones propias y de otros?

Seguidamente realizar una retroalimentación, la cual tendrá un tiempo de diez (10) minutos, enfocada a explicar la importancia de fortalecer Conciencia Emocional para el adulto joven en el contexto universitario y la pertinencia de las actividades, así como resaltar el objetivo de la sesión. Por último, la aplicación del formato de evaluación.

## RECURSOS

Físicos: Letreros hechos en papel, con palabras que indiquen diversas acciones producidas por emociones y sentimientos. Ejemplo: llorar, abrazar, suspirar, bostezar, cansancio, etc. Cinta aislante o de enmascarar, músicaailable, un cubo de cartón tamaño mediano, que contenga en cada una de sus caras, escrita, una emoción.

Humanos: psicólogos y docentes.



# SESIÓN N.5 "DEJAR VOLAR MIS PENSAMIENTOS"

## OBJETIVO

Fortalecer en los participantes los pensamientos creativos y críticos que le permitan enfrentar de manera adecuada las vivencias de la vida diaria

## TEMA

Perspectiva Personal

## ACTIVIDADES

Se da la bienvenida a la quinta sesión llamada "Dejar volar mis Pensamientos" a los participantes, se les informa que la temática a trabajar es la Perspectiva Personal, para lo cual se realizarán dos actividades:

1. "Se dice de mí". Tiempo: quince (15) minutos. Cada participante escribe en una hoja de papel la respuesta a la siguiente pregunta

¿En qué tres cosas sería diferente el mundo si no hiciera falta dormir?  
Ahora deberá representar por mímica las soluciones a sus compañeros.



# SESIÓN N.5

## “DEJAR VOLAR MIS PENSAMIENTOS”

2. “Si yo Pudiera” Tiempo: quine (15) minutos Seles indica a los participantes que en grupo de tres personas se inventen una norma que todo el mundo tenga que cumplir explicando la necesidad de su cumplimiento.

Seguidamente realizar una retroalimentación, la cual tendrá un tiempo de diez (10) minutos, enfocada a explicar la temática Perspectiva Personal y su importancia en el adulto joven dentro del contexto universitario y la pertinencia de las actividades, así como resaltar el objetivo de la sesión. Por último, la aplicación del formato de evaluación.

## RECURSOS

Físicos: Hojas blancas, lapiceros, espejos pequeños.

Humanos: psicólogos y docentes.



# SESIÓN N.6

## “LA SOLUCIÓN EMPIEZA POR MÍ”

### OBJETIVO

Orientar a los participantes sobre la importancia del manejo adecuado de los conflictos

### TEMA

Resolución de Conflictos

### ACTIVIDADES

Se da la bienvenida a la sexta sesión llamada “La Solución empieza por Mí” a los participantes, se les informa que la temática a trabajar es la Resolución de Conflictos, para lo cual se realizarán dos actividades:

1. “Dilemas morales” Tiempo: quince (15) minutos.

- Se plantea una situación problema, que sea preferiblemente tendencia. Ejemplos: el COVID-19, la adopción a parejas gay, la legalización del aborto, etc.

- Creamos una historia con el tema escogido, esta debe establecer unos personajes, a quienes se les crea una vida cotidiana, unos conflictos, relaciones, etc.

El o los personajes se deben ver envueltos en una decisión difícil de tomar, frente a la temática escogida. Ejemplo: Se ha dado la orden de enviar los niños a clases, pero en el barrio hay más de mil personas contagiadas con el COVID-19, el secretario de educación ha indicado que habrá sanciones para los profesores que no presten sus servicios, y para los padres que no envíen sus hijos a clase.



# SESIÓN N.6

## “LA SOLUCIÓN EMPIEZA POR MÍ”

Tales sanciones van desde perder el cupo en los colegios, hasta denuncias al ICBF, por negar el derecho a la educación. ¿Usted qué haría?

- La historia es narrada a los participantes, en plenaria se dará el espacio para escuchar las diferentes opiniones, y el moderador irá formulando preguntas que hagan compleja la discusión.

2. “El juicio” Tiempo: quince (15) minutos Se plantea una historia similar a la de los dilemas morales, en este caso el grupo de participantes será dividido en dos, un grupo estará a favor y el otro en contra. La tarea de cada grupo será convencer al otro de sus argumentos. Ambas actividades podrían cerrarse con una invitación a pensar en: ¿cómo abordamos los conflictos en nuestra vida cotidiana?, ¿qué tanto respetamos al otro y a sus formas de expresarse y pensar? por qué nos involucramos tanto, ¿con una forma de pensar más que otra?

Seguidamente realizar una retroalimentación, la cual tendrá un tiempo de diez (10) minutos, enfocada a explicar la importancia de la temática abordada en la sesión Resolución de Conflictos y la pertinencia de las actividades, así como resaltar el objetivo de la sesión. Por último, la aplicación del formato de evaluación.

## RECURSOS

Físicos: Hojas blancas, lapiceros, espejos pequeños.

Humanos: psicólogos y docentes.



# SESIÓN N.7

## “EN TUS ZAPATOS”

### OBJETIVO

Observar las manifestaciones que generan las emociones y sentimientos de otras personas.

### TEMA

Comprensión del comportamiento y sentimientos de los demás

### ACTIVIDADES

Se da la bienvenida a la séptima sesión llamada “En tus Zapatos” a los participantes, se les informa que la temática a trabajar es la Comprensión del comportamiento y sentimientos de los demás, para lo cual se realizarán dos actividades:

1. “El viento y el árbol” Tiempo: quince (15) minutos

El grupo de participantes forma una rueda, una persona se ubica en el centro y cierra los ojos, sus brazos penden a lo largo de su cuerpo y se mantiene totalmente firme con los pies en el suelo, para no caerse. El resto de participantes a su alrededor, la hacen ir de un lado para otro, empujándola y recibéndola con las manos. Al final del juego se debe poner a la persona en posición vertical antes de abrir los ojos. El cierre puede dirigir preguntas como: ¿qué sintió la persona que era empujada?, ¿qué sintieron quienes le empujaban?, ¿qué les preocupaba?



## SESIÓN N.7

# “EN TUS ZAPATOS”

2 “El espejo” Tiempo: quine (15) minutos Se forman dos filas de participantes, una frente a la otra. Una fila hace de espejo imitando todos los movimientos de la otra, intercambiando roles. Al finalizar se hace un análisis de los sentimientos percibidos y las novedades en el lenguaje corporal que hayan aparecido.

Seguidamente realizar una retroalimentación, la cual tendrá un tiempo de diez (10) minutos, donde se explicará como la temática comprensión del comportamiento y sentimientos de los demás, puede contribuir en el bienestar a sus semejantes, evitando conductas problemáticas derivadas de la falta de empatía. Por último, la aplicación del formato de evaluación.

## RECURSOS

Físicos: Hojas blancas, lapiceros, espejos pequeños.

Humanos: psicólogos y docentes.



# SESIÓN N.8

## “EVITANDO EL TELÉFONO ROTO”

### OBJETIVO

Concientizar a los participantes sobre la relevancia que tiene la comunicación asertiva y sus beneficios.

### TEMA

Conducta verbal, no verbal y paraverbal

### ACTIVIDADES

Se da la bienvenida a la octava sesión llamada “Evitando el Teléfono Roto” a los participantes, se les informa que la temática a trabajar es la Conducta verbal, no verbal y paraverbal, para lo cual se realizarán dos actividades:

1. “Mi Teléfono” Tiempo: quince (15) minutos. Los participantes realizarán una hilera donde al inicio a una persona se le dirá que debe transmitir el nombre de una película por medio de mímica, esto resaltando la importancia de la comunicación.
2. “Mi Cuento” Tiempo: quince (15) minutos Cada uno de los participantes deberá escribir un cuento donde se resalte los beneficios de comunicarse de una manera adecuada cuando se tiene una situación problema.

Seguidamente realizar una retroalimentación, la cual tendrá un tiempo de diez (10) minutos, donde se expondrá la temática Conducta verbal, no verbal y para verbal trabajada en la sesión, y a influencia que esta tiene en el adulto joven dentro del contexto universitario. Por último, la aplicación del formato de evaluación

### RECURSOS

Físicos: Hojas blancas, lapiceros, espejos pequeños.

Humanos: psicólogos y docentes.



# SESIÓN N.9

## “ALERTA, CUIDADO”

### OBJETIVO

Trabajar en equipo, comunicando asertivamente las ideas para alcanzar una meta.

### TEMA

Reconocimiento de relaciones toxicas

### ACTIVIDADES

Se da la bienvenida a la Novena sesión llamada “Alerta, Cuidado” a los participantes, se les informa que la temática a trabajar es Reconocimiento de relaciones toxicas, para lo cual se realizaran dos actividades:

1.“Paseo por el lago encantado” Tiempo: quince (15) minutos. Se forman dos grupos de participantes, con tiza se delimita un espacio en el suelo, sus dimensiones dependerán del número de jugadores. Se colocan aros dentro del espacio delimitado o se marcan círculos con lana. Es un lago encantado que nadie puede pisar ya que si alguien cae a él se le congela el corazón. Los grupos con todos sus participantes deben pasar al otro extremo del lago. Solo se puede pisar en el interior de los aros, que son piedras que sobresalen en la superficie del lago. Si alguien cae al lago queda congelado en el mismo lugar donde cayó y no puede moverse hasta que otro jugador lo rescate. Para ello, un jugador debe descongelar el corazón del compañero encantado tocándole un brazo. Gana el grupo que llegue primero al otro extremo del lago, si se agota el tiempo y no pasaron todos, ganará quien tenga menor cantidad de jugadores encantados. Al finalizar el juego se pueden hacer las siguientes preguntas: ¿quién ganó este juego?, ¿cómo lograron actuar entre todos para alcanzar su objetivo?, ¿cómo se sintieron cuando eran descongelados?



# SESIÓN N.9

## “YO SOY”

¿cómo se sintieron cuando descongelaban a alguien?, ¿cómo le comunicaban a los demás lo que pensaban?, ¿habría una mejor manera de haber dicho las cosas?

2. “La noticia loca” Tiempo: quine (15) minutos. Buscamos o creamos una noticia, que escribiremos en un tablero o papel para mantenerlo oculto hasta el final del ejercicio. Formamos un círculo con los participantes. Leemos la noticia a un participante en secreto, con la instrucción de transmitir la misma noticia a otro, y este a su vez, haga lo mismo con el resto del grupo. No se puede repetir el mensaje al mismo participante dos veces, ni corregir, si escucha que no es precisamente lo que se dijo. Cuando la noticia llegue al último participante, y lo transmita a todo el grupo, el moderador leerá el escrito oculto con la noticia. Cerrando la actividad pueden hacerse preguntas: ¿el mensaje inicial, se parecía al final?, ¿qué faltó en la comunicación?, ¿por qué se distorsionó la comunicación?

Seguidamente realizar una retroalimentación, la cual tendrá un tiempo de diez (10) minutos, donde se expondrá la importancia de la temática abordada en la sesión: Reconocimiento de relaciones tóxicas y su influencia en el adulto joven dentro del contexto universitario. Por último, la aplicación del formato de evaluación.

## RECURSOS

Físicos: Hojas blancas, lapiceros, espejos pequeños.

Humanos: psicólogos y docentes.



# SESIÓN N.10

## “FIN DEL CAMINO”

### OBJETIVO

Realizar el cierre del programa resaltando las temáticas trabajadas y sus beneficios.

### TEMA

Finalización del programa.

### ACTIVIDADES

Se da la bienvenida a la Décima sesión llamada “Fin del Camino” a los participantes, se les informa que se realizara el cierre del programa. El cual se desarrollará en los siguientes pasos:

1. Repaso por las temáticas trabajadas en las ocho sesiones anteriores. Esto para reforzar o trabajado y despejar posibles dudas. Tiempo: diez minutos (10) minutos.
2. Preguntar a los participantes por experiencias vividas dentro del taller. Tiempo: diez (10) minutos
3. Preguntar por como considera que aporta el programa en su ciclo de vida y dentro del contexto universitario. Tiempo: diez (10) minutos.
4. Aplicación del Test “Habilidades para la Vida”. Tiempo: cinco (5) minutos.
5. Aplicación de Formato de evaluación de las sesiones. Tiempo: cinco (5) minutos.

### RECURSOS

Físicos: Hojas blancas, lapiceros, espejos pequeños.

Humanos: psicólogos y docentes.



# SESIÓN N.11

## "SEGUIMIENTO 6 MESES"

### OBJETIVO

Realizar seguimiento a los participantes del programa a los seis meses de aplicación.

### TEMA

Seguimiento del programa.

### ACTIVIDADES

Se da la bienvenida a la onceava sesión llamada "Seguimiento 6 meses" a los participantes.

1. Repaso por las temáticas trabajadas en las sesiones anteriores. Esto para reforzar lo trabajado y despejar posibles dudas. Tiempo: veinte (20) minutos.
2. Preguntar a los participantes si consideran que el programa ha impactado en su vida. Tiempo: quince (15) minutos.
3. Aplicación de Formato de evaluación de las sesiones. Tiempo: cinco (5) minutos.

### RECURSOS

Físicos: Hojas blancas, lapiceros, espejos pequeños.

Humanos: psicólogos y docentes.



# SESIÓN N.12

## “SEGUIMIENTO 1 AÑO”

### OBJETIVO

Realizar seguimiento a los participantes del programa al año de aplicación.

### TEMA

Seguimiento del programa.

### ACTIVIDADES

Se da la bienvenida a la onceava sesión llamada “Seguimiento 6 meses” a los participantes.

1. Repaso por las temáticas trabajadas en las sesiones anteriores. Esto para reforzar lo trabajado y despejar posibles dudas. Tiempo: veinte (20) minutos.

2. Preguntar a los participantes si consideran que el programa ha impactado en su vida. Tiempo: quince (15) minutos.

3. Aplicación de Formato de evaluación de las sesiones. Tiempo: cinco (5) minutos.

Se les informa a los participantes que este será el último encuentro que se hará con referencia al programa, por tanto oficialmente termina su participación

### RECURSOS

Físicos: Hojas blancas, lapiceros, espejos pequeños.

Humanos: psicólogos y docentes.



# HABILIDADES PARA LA VIDA COMO PREVENCIÓN DEL SUICIDIO EN EL CONTEXTO UNIVERSITARIO

## PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA  
FACULTAD DE SALUD  
PSICOLOGÍA

*PAMPLONA NORTE DE SANTANDER  
JUNIO, 2020*