



**¿Cuál es la percepción que poseen los estudiantes sobre el programa de HPV dentro del cual participan?**



Nombre de autor: Robert Antonio Ampuero Fernández

Profesor: Nelson Andrés Béyer Cárdenas

Artículo para optar al grado de Licenciada en Psicología y al título de Psicóloga  
Santiago, noviembre de 2024

Escuela de Psicología, Universidad Academia de Humanismo Cristiano

## Resumen

La siguiente investigación busca indagar en la percepción general que poseen los alumnos pertenecientes al programa de Habilidades para la vida sobre el programa en sí mismo. Con la finalidad de conocer sobre lo que sienten los alumnos que asisten a dicho ramo, que además es extra curricular. Todo esto mediante el uso de entrevistas semi estructuradas a los participantes.

Encontrando así, rasgos generales, una muy buena recepción y motivación por parte de los entrevistados hacia el programa. Cabe destacar que las entrevistas no poseerán una orientación negativa o positiva sobre el programa sino que se mantendrá un aspecto y postura neutra con la finalidad de obtener opiniones sinceras sobre el programa.

-Palabras claves: Respeto, Opinion, Bienestar, Comunicación,

### - Introducción

Las habilidades para la vida se consideran como un conjunto de capacidades que permiten a las personas enfrentar desafíos cotidianos, tomar decisiones y desarrollar relaciones interpersonales saludables. En el contexto de los colegios en Chile, la promoción de habilidades para la vida se ha vuelto cada vez más relevante en los últimos años, ya que se ha reconocido la importancia que juega en el rol del bienestar emocional y académico de los estudiantes.

En los últimos tiempos y luego de la pandemia, los problemas ligados a la salud mental siguen vigentes en conjunto con los problemas de convivencia escolar, los cuales veremos son causantes de una multiplicidad de problemas los cuales avanzan cómo una bola de nieve, esto porque todo el desempeño dentro de las aulas de clase ocurre en el mismo espacio, motivo por el cual los problemas de unos afectan a la totalidad. Por lo que se vuelve fundamental encontrar formas para solucionar o contener dichas situaciones.

- Presentación del estado del arte y antecedentes

Las habilidades para la vida son un conjunto de habilidades socioemocionales que permiten a las personas enfrentar de manera efectiva los desafíos y situaciones estresantes que se presentan en la vida diaria (WHO, 1999). Estas habilidades incluyen la resolución de problemas, la toma de decisiones, la comunicación efectiva, la regulación emocional, la empatía, la capacidad de afrontamiento y la resiliencia, entre otras. La promoción de habilidades para la vida es importante en el contexto educativo, ya que dentro de este periodo es donde se forman las bases esenciales para el resto de la vida.

En Chile, la educación ha sido identificada como una de las herramientas más importantes para el desarrollo social y económico del país. Sin embargo, en los últimos años, se ha observado un aumento en la prevalencia de problemas de salud mental entre los jóvenes, como el estrés, la ansiedad, la depresión y el bullying. Como respuesta a esta situación, se ha propuesto la implementación de programas de habilidades para la vida en las escuelas.

Mondaca et al. (2017) realizaron un estudio con estudiantes de enseñanza media en Chile, para evaluar los efectos de un programa de desarrollo de habilidades sociales en la ansiedad social y las habilidades sociales. Los resultados indicaron que los estudiantes que participaron en el programa mejoraron significativamente en ambas variables, lo que sugiere que la promoción de habilidades para la vida puede tener un impacto positivo en la salud emocional y social de los estudiantes chilenos.

- Indicación de vacíos en la literatura

En base a la opinión de los estudiantes, no surgieron quejas sobre el programa cómo tal, sino más bien sugerencias de cambios. Específicamente en la duración de las clases. Puesto que sería de preferencia de los alumnos que la duración fuese aún mayor, a pesar de la duración ser desde treinta minutos a una hora y media, los participantes dicen preferir que la extensión sea aún más duradera y esto por múltiples factores, principalmente porque dicen que el participar en las clases les hace sentir más ligeros al terminar la clase. Además de que aprenden muchas habilidades las cuales les permiten comunicarse de mejor manera, crean amistades y comparten con el curso.

- Planteamiento del problema de investigación

El interés principal por este tema surge desde la idea de que al momento de comenzar esta investigación, habíamos atravesado una pandemia a nivel mundial. Lo cual afectó mucho a toda la población, y sobre todo a los jóvenes quienes se encontraban cumpliendo sus labores académicas, puesto que afectó la dinámica de manera directa. Es decir, se perdió el contacto físico, se perdieron ciertas habilidades sociales cómo también hay quienes no lograron sobrevivir. Es por estos y otros motivos que en Chile hubo un aumento considerable de problemas de salud mental y física.

Dicho esto, es que, el programa de habilidades para la vida se presenta cómo una buena alternativa para retomar y mejorar el rumbo de la salud de quienes participen en ella, esto debido a que se trabajan diversos aspectos integrales del humano. Cómo bien lo son, el aprender, integrar y explorar las técnicas de autoconocimiento, el manejo de las emociones, las habilidades sociales, la toma de decisiones y el manejo de las tensiones y estrés.

El programa de HPV, busca abarcar esas áreas en cada participante, por lo que el motivo de esta investigación será explorar de manera descriptiva la percepción que los alumnos participantes posean sobre el programa en sí.

#### Identificación de las preguntas de investigación

¿Existe una percepción positiva respecto al programa?

¿Qué vacíos o sugerencias se pueden inferir de las respuestas de los participantes?

-Obj principal: Conocer percepción de los estudiantes sobre el programa de habilidades para la vida al cual asisten

-Obj específicos

identificar cual es la percepción que tienen los alumnos sobre el programa de HPV

Encontrar factores comunes dentro de las respuestas de los participantes

- Presentación del marco teórico

“El programa Habilidades para la Vida (HPV) es un modelo de intervención psicosocial que incorpora acciones de detección y prevención del riesgo, promueve estrategias de autocuidado y desarrolla habilidades para la convivencia de los diferentes actores de la comunidad escolar.”

Fue desarrollado por el Ministerio de Salud en colaboración con la OMS y se centra en cinco habilidades principales:

-Autoconocimiento y autocuidado: Promueve la capacidad de conocer y comprender las propias emociones, pensamientos y conductas, así como fomentar el autocuidado físico y emocional.

-Manejo de emociones: Busca fortalecer la habilidad para reconocer, comprender y regular las emociones propias y de los demás, promoviendo la empatía y la resiliencia emocional.

-Habilidades sociales y de comunicación: Se enfoca en desarrollar la capacidad de establecer y mantener relaciones saludables, así como en promover la comunicación efectiva, la asertividad y la resolución de conflictos de manera constructiva.

-Toma de decisiones y resolución de problemas: Busca fomentar la habilidad para analizar situaciones, evaluar opciones y tomar decisiones informadas, así como para resolver problemas de manera creativa y eficiente.

-Manejo de tensiones y estrés: Promueve estrategias para manejar el estrés, el autocontrol, la relajación y la adaptabilidad ante situaciones desafiantes.

### Conclusiones y consideraciones

La educación emocional se ha presentado como insuficiente, puesto que nunca ha sido un tema de principal relevancia dentro de los currículos en la educación formal. Por lo tanto es importante que se incluya dentro de estos mismos programas que se encarguen de abordar las habilidades socioemocionales desde una temprana edad. Formas de implementar dichos programas podrían ser a través de talleres y actividades prácticas de autoconocimiento, cursos que promuevan la resolución de conflictos y la comunicación efectiva.

La capacitación a profesores y dotarlos de los recursos adecuados para enseñar dichas habilidades. Como también lo es establecer colaboraciones con instituciones especializadas en salud mental para así diseñar e implementar programas y evaluar el impacto a largo plazo.

En cuanto a salud mental en general, desde hace tiempo ha existido un estigma frente a esta. Lo cual resulta en que las personas son menos propensas a buscar ayuda y apoyo por sí mismas. A pesar de que ese estigma se va rompiendo poco a poco. Se considera necesario que ese velo se pueda seguir

quitando de la población general, ya que el desconocimiento puede agravar aún más los problemas que ya son poco visibilizados a la vez que limitan los accesos para quienes más lo necesitan.

Esto lo podemos ver sobre todo en las nuevas generaciones, e incluso comediantes/músicos urbanos ahora incluyen cómo parte de su repertorio la temática de la “terapia” (Young Cister - La terapia, Edo caroe - Dinámica terapia).

“Cultura de autoconocimiento o terapia”

Problemática: Acceso a servicios de salud mental. Otro punto importante es la accesibilidad a los servicios de salud mental. El vivir en áreas rurales o el no contar con los recursos suficientes también afecta directamente con la accesibilidad a dichos servicios.

Se podría ampliar la cobertura de servicios de salud mental en el sistema público, se podrían implementar modelos de telepsicología y/o programas de apoyo online para así poder ampliar los accesos a salud mental.

\*Ahora la adecuada atención a las necesidades de los estudiantes se desarrollará idealmente en conjunto con sus docentes y las labores académicas instituidas. Para esto será necesario que los docentes también estén capacitados de recursos y herramientas para poder abordar este tipo de problemáticas y así lidiar sin mayores preocupaciones a la hora de afrontar dichos esquemas que se presentan recurrentemente en el contexto educacional.\*

Concientizar: A pesar de que en la actualidad el tema de la salud mental está mucho más presente, aún así es relevante derribar las barreras culturales y sociales que persisten respecto al tema. Siempre será fundamental promover la educación sobre el bienestar emocional, sobre las herramientas que existen al respecto. Sobre cómo abordar dichas circunstancias desde la propia persona. Saber a quién acudir, identificar cuando se debiese actuar o no.

Para esto podría ser de especial ayuda fomentar ambientes de apertura y comprensión respecto al tema en los colegios.

En el texto de Desafíos de la educación emocional en el sistema educativo escolar chileno se busca entender a la educación emocional más allá de su desarrollo solo en cuantas emociones, sino más cómo un proceso educativo continuo y permanente. El cual potencia a su vez el desarrollo emocional y también cognitivo de los estudiantes, contribuyendo así a su éxito escolar y educativo.

Dice: Según Arias-Ortega (2020), el éxito escolar se refiere a la adquisición y dominio de conocimientos y competencias estipulados en los programas escolares que acredita a los estudiantes para acceder a un nivel educativo más elevado. Mientras que el éxito educativo se refiere al desarrollo global de la persona, en las dimensiones cognitiva, espiritual, afectiva, física y social (Arias-Ortega, 2019; Arias-Ortega, 2020)

El desarrollo de la educación emocional en el sistema educativo escolar busca que los estudiantes sean capaces de: 1) adquirir conocimiento de sus propias emociones; 2) identificar las emociones de los demás; 3) desarrollar habilidades para regular las propias emociones; 4) prevenir efectos nocivos de las emociones; y 5) desarrollar habilidades para generar emociones que favorezcan su inserción a la sociedad (Bisquerra, 2003).

Para comprender la educación emocional en los procesos de enseñanza y aprendizaje es necesario desarrollar competencias, habilidades y funciones que les permita a los estudiantes adquirir una mayor motivación intrínseca y extrínseca para el aprendizaje, mejorando las relaciones educativas entre profesores-estudiantes y estudiantes-estudiantes (Arias-Ortega y Quintriqueo, 2021a; Pelaccia y Viau, 2017)

Finalmente su investigación concluye con demostrar la gran carencia de ramos que efectivamente imparten la educación emocional dentro de las bases curriculares de las asignaturas.

Artes Visuales, Ciencias Naturales, Educación Física y Salud, Historia Geografía y Ciencias Sociales, Inglés, Lenguaje Comunicación y Literatura, Matemáticas, Música, Tecnología y Orientación

En el texto se menciona: "nos permite constatar que solo en Orientación se incorporan objetivos de aprendizaje sobre la educación emocional" (Arias Ortega, 2019).

“esta asignatura es una de las que tiene menor cantidad de horas lectivas para desarrollar en las prácticas educativas, ofreciendo 19 horas anuales de primero a cuarto año básico y 38 horas anuales de quinto a sexto año básico. Asimismo, es una de las asignaturas que, en muchos casos y de acuerdo a nuestra experiencia empírica, los estudiantes no le prestan la atención necesaria; y a su vez, los profesores suelen reasignar este tiempo para retroalimentar contenidos en Lenguaje y Comunicación y Educación Matemáticas, en tanto son contenidos medidos en las pruebas estandarizadas” (P.280)

## - Presentación del plan metodológico definitivo

Plan Metodológico basado en la recolección de datos en base a entrevistas semi estructuradas a cuyos participantes cumplan con las condiciones.

Objetivo: El objetivo de este diseño metodológico será explorar la percepción de los estudiantes chilenos sobre el programa de habilidades para la vida. Solo se pretende obtener un carácter descriptivo de acuerdo a las circunstancias de cada establecimiento.

Muestra: La muestra estará compuesta por estudiantes de sexto básico a octavo básico.

Instrumentos: Se utilizarán entrevistas semiestructuradas para recopilar datos. Las preguntas se centrarán en conocer la percepción de los estudiantes en general, pero también se tomará en cuenta el contexto geográfico de los lugares en cuáles ocurra la implementación.

Procedimiento: Se incorporará a los participantes de escuelas que actualmente están implantando la modalidad de HPV en sus colegios. La entrevista tendrá una duración de 10 a 25 minutos. Se llevarán a cabo las entrevistas ligadas a alumnos que cumplan los requisitos.

Análisis de datos: Se realizará un análisis de los datos, identificando patrones y temas a través de codificar las respuestas otorgadas durante la entrevista.

Consideraciones: Se obtendrá el consentimiento informado de cada participante y su apoderado antes de llevar a cabo las entrevistas. Se garantiza la privacidad y confidencialidad de los participantes.

### Presentación instrumento de recolección de datos que se utilizará

La recolección de datos será efectuada mediante la ejecución de una pauta de entrevista semi estructurada a los alumnos entrevistados, en donde cada sesión de entrevista consta con una duración de aproximadamente 10 a 30 min en las cuales, el formato puede ir variando en función de cómo se vaya desarrollando la intervención. Puesto que en variadas ocasiones, los participantes responden las preguntas antes de que sean ejecutadas, ya que la información detallada se ve alterada en conjunto con el ritmo de la dinámica.

La información recibida en las entrevistas será también grabada de forma digital en formatos

de audios, los cuales serán previamente consensuados por cada entrevistado.

## Presentación de las técnicas de análisis de datos que se utilizarán

### Diseño metodológico

Diseño Metodológico basado en entrevista semi estructurada:

Objetivo: El objetivo de este diseño metodológico será explorar la percepción de los estudiantes chilenos sobre el programa de habilidades para la vida. Solo se pretende obtener un carácter descriptivo de acuerdo a las circunstancias de cada establecimiento.

Muestra: La muestra estará compuesta por estudiantes de sexto básico a octavo básico.

Instrumentos: Se utilizarán entrevistas semiestructuradas para recopilar datos. Las preguntas se centrarán en conocer la percepción de los estudiantes en general, pero también se tomará en cuenta el contexto geográfico de los lugares en cuáles ocurra la implementación.

Procedimiento: Se incorporará a los participantes de escuelas que actualmente están implantando la modalidad de HPV en sus colegios. La entrevista tendrá una duración de 10 a 25 minutos. Se llevarán a cabo las entrevistas ligadas a alumnos que cumplan los requisitos.

Análisis de datos: Se realizará un análisis de los datos, identificando patrones y temas a través de codificar las respuestas otorgadas durante la entrevista.

Consideraciones: Se obtendrá el consentimiento informado de cada participante y su apoderado antes de llevar a cabo las entrevistas. Se garantiza la privacidad y confidencialidad de los participantes.

Los datos demuestran una muy buena recepción hacia el programa por múltiples aspectos, dicen sentirse mejor después de cada sesión y con una sensación de ligereza. Uno de los muchos motivos por los cuales les gusta el ramo, dicen que disfrutaban de las actividades, juegos y aprendizajes que son recabados a través de las actividades que realizan durante las clases. Cómo también comunican una mejoría que afecta más allá de solo lo aprendido, lo cual se impulsa a distintas áreas de la vida, cómo lo pueden ser la actividad social, la noción de respeto por los otros, el desarrollo personal o trato consigo mismos, es decir; existe una

comparación notoria entre la persona que ingresa al programa, la que se va creando en proceso, y la que acabará por ser una versión final de si misma al acabar la etapa de cierre de los programas.

La auto percepción está bien definida, en alguno de los casos, existe una autocrítica en cuanto al tipo de personalidad, es decir que se reconoce por parte del participante que una versión antigua suya era efectivamente mucho menos participativa y sociable. Lo cual no solo indica un aspecto de socialización, sino que el aprendizaje heredado se implanta en otras áreas también.

Algunos participantes afirmaron haber utilizado las técnicas aprendidas fuera del espacio académico. Es decir, con amigos, familiares o diversas situaciones. Dichas técnicas de desarrollo del aspecto sociable

## **Bibliografía**

Mardones, K., & Ponce, C. (2019). Bienestar psicológico y habilidades para la vida en estudiantes universitarios de Chile. *Terapia Psicológica*, 37(2), 101-110.

Mondaca, L., Vásquez, F., & Huidobro, C. (2017). Efectos de un programa de desarrollo de habilidades sociales en la ansiedad social y las habilidades sociales en estudiantes de enseñanza media de Chile. *Terapia Psicológica*, 35(1), 33-39.

Páez, M., & Vera-Villaruel, D. (2020). Evaluación de un programa de habilidades para la vida en la regulación emocional y el bienestar psicológico de estudiantes universitarios. *Universitas Psychologica*, 19(3), 1-11.

Trincado, P., Villaruel, V., Alvarado, M. P., & Busto, R. (2020). Experiencias de promoción de habilidades socioemocionales en el contexto escolar en Chile: una revisión sistemática. *Revista Latinoamericana de Educación Inclusiva*, 14(1), 135-151.

Fernández Calisto, C., Tripailaf Sanzana, C., & Arias Ortega, K. (Año). Desafíos de la educación emocional en el sistema educativo escolar chileno. [ <https://www.scielo.cl/pdf/rexe/v21n47/0718-5162-rexe-21-47-272.pdf> ].

Universidad de Chile. (2021, 1 de septiembre). 79% de directores percibe deterioro en salud mental de estudiantes. Universidad de Chile.  
<https://uchile.cl/noticias/187377/79-de-directores-percibe-deterioro-en-salud-mental-de-estudiantes>

Ministerio de Desarrollo Social. (2023). "Programa Habilidades para la Vida" [Página web]. Recuperado el Día de Mes, Año, de  
<https://www.chileatiende.gob.cl/fichas/2080-programa-habilidades-para-la-vida-hpv>

-