

## Relación entre las habilidades para la vida y la cultura del cuidado enfocado al bienestar en ambientes universitarios: una revisión de la literatura

### Autores:

María José Martínez-Prada,  
Sara Mosquera-Rodríguez,  
Valentina Martín-Barrera,  
Santiago Orozco-Castro,  
Socorro Moreno,  
Francisco Palencia-Sánchez.

## 1. Introducción

La transición a la vida universitaria es un período de estrés y desafíos para los jóvenes, lo que los pone en riesgo de desarrollar enfermedades de salud mental [1]. La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha definido las habilidades para la vida como competencias psicosociales que permiten a una persona enfrentar exitosamente las demandas de la vida diaria, promoviendo el bienestar [2-4]. La OMS identificó diez de estas habilidades, cinco de las cuales son el foco de este estudio: autoconocimiento, pensamiento creativo, toma de decisiones, manejo de emociones y manejo de tensiones y estrés [5, 6].

En este contexto, la cultura del cuidado se entiende como un conjunto de valores y prácticas para fomentar el bienestar en la comunidad universitaria [7,8], por lo que en esta investigación la cultura del cuidado se asumirá como un favorecedor del bienestar universitario. El objetivo de esta revisión es identificar la relación entre estas habilidades para la vida y el fortalecimiento de una cultura del cuidado enfocada en el bienestar en el entorno universitario, basándose en la literatura científica. Se aborda la pregunta de por qué es importante este estudio, indicando que el desarrollo de estas habilidades puede mitigar los estresores y contribuir al bienestar emocional de los estudiantes.

## 2. Metodología

Se realizó una revisión rápida de la literatura, un método de síntesis de conocimiento que simplifica el proceso de revisión sistemática para generar información de manera oportuna [9]. El propósito fue establecer la relación entre las habilidades para la vida y la cultura del cuidado enfocada al bienestar en estudiantes universitarios. Se usaron cinco bases de datos: Scopus, Web of Science, Education Resources Information Center (ERIC), APA Psycnet, y Google Scholar. Se crearon cinco ecuaciones de búsqueda separadas con términos MeSH (Medical Subject Headings) y operadores booleanos, enfocándose en las habilidades para la vida de interés.

Se incluyeron artículos con texto completo publicados en los últimos 5 años que estudiaran a estudiantes universitarios aparentemente sanos y la cultura del cuidado enfocada al bienestar estudiantil. Se excluyeron aquellos artículos centrados en poblaciones específicas (como atletas o personas con trastornos mentales) cuyos resultados no son extrapolables a la población general, así como textos no disponibles en su totalidad. El proceso de selección final se documentó en un diagrama de flujo PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) [10].

## 3. Resultados

La revisión rápida incluyó estudios que examinaron la relación entre el pensamiento creativo, el autoconocimiento, la toma de decisiones, la inteligencia emocional y la cultura del cuidado enfocada al bienestar. Se encontró que todas estas habilidades tienen una relación positiva y significativa con el bienestar emocional de los estudiantes [11].

- » Pensamiento Creativo: Los estudios mostraron una asociación positiva entre el pensamiento creativo y la autopercepción de bienestar [12-14]. La práctica diaria de actividades creativas favorece la cultura del cuidado al mejorar las emociones positivas, las relaciones interpersonales y el sentido de vida, y por consiguiente el bienestar [15]. Estrategias como la meditación, la terapia de artes expresivas (EAT) y la exposición a espacios naturales en el campus se identificaron como métodos para mejorar esta habilidad [16-18].

- » **Autoconocimiento:** La investigación indica que el autoconocimiento, especialmente a través de prácticas como el *mindfulness* como una práctica de autocuidado, se asocia positivamente con el bienestar [19, 20]. Una autopercepción positiva es un mediador clave en los efectos del *mindfulness* sobre el bienestar [20]. Intervenciones como el yoga, la terapia de danza y movimiento (DMT), y cursos psicoeducativos fueron efectivos para fortalecer el autoconocimiento [21-23].
- » **Toma de Decisiones:** La toma de decisiones influye en la satisfacción con la vida y el ajuste psicológico de los estudiantes [24]. Se identificó una relación en ambas direcciones: **un mayor bienestar puede facilitar decisiones más efectivas, por lo que** una cultura de cuidado, aunada al desarrollo de otras habilidades como el pensamiento crítico, mejora la toma de decisiones e impacta la cultura del cuidado enfocada al bienestar [25, 26]. Sin embargo, se encontró que **en la literatura** la habilidad de toma de decisiones **ha recibido menos atención** que otras habilidades para la vida.
- » **Inteligencia Emocional:** La literatura revisada evidenció una relación positiva y significativa entre la inteligencia emocional (IE) y una cultura de cuidado **al aumentar el bienestar subjetivo** [27, 28]. Mayores puntajes en IE se asocian con menores niveles de ansiedad, depresión y estrés [29], además de tener relaciones positivas con prácticas de autocuidado, resiliencia y autoeficacia [27, 30, 31].

## 4. Conclusiones

El estudio refuerza la idea de que lograr una cultura del cuidado que promueva el bienestar de los estudiantes universitarios no se logra a través de una sola intervención, sino a través de la integración de múltiples habilidades interrelacionadas. El desarrollo del pensamiento creativo, el autoconocimiento, la toma de decisiones y la inteligencia emocional son fundamentales para fortalecer la cultura del cuidado en las universidades, lo que favorece el bienestar.

Estos hallazgos sugieren que las instituciones de educación superior deberían implementar programas integrales, interdisciplinarios y sostenibles que fomenten estas habilidades. Se propone la creación de programas

basados en la creatividad, *mindfulness*, entrenamiento en habilidades socioemocionales para docentes, y *coaching* de vida. Al integrar estas competencias en la educación, se contribuye a la consolidación de una comunidad académica orientada al bienestar colectivo basada en una cultura del cuidado, lo que puede preparar a los estudiantes para los desafíos de la vida profesional y personal.

## Referencias Bibliográficas

1. Auerbach RP, Mortier P, Bruffaerts R, Alonso J, Benjet C, Cuijpers P, Demyttenaere K, Ebert D, Gerif J, Hasking P, Murray E, Nock M, Pinder-Amaker S, Sampson N, Stein DJ, Vilagut G, Zaslavsky AM, Kessler R.. WHO World mental health surveys international college student project: Prevalence and distribution of mental disorders [Internet]. J Abnorm Psychol. 2018;127(7):623–38. Disponible en: <https://doi.org/10.1037/abn0000362>.
2. World Health Organization (WHO). Life Skills Education. International Journal Of Research In Education Methodology [Internet]. 1996;1(3):50–4.
3. Parra LS, Cardona A de J, Toro S, Torres GA, Martínez R, Morales DM, Salvador GI. Habilidades para la vida: aproximaciones conceptuales [Internet]. Fondo Editorial Universidad Católica Luis Amigó. 2021. 154 p. Disponible en: <https://doi.org/10.21501/9789588943718>.
4. World Health Organization (WHO). Module 7 Life Skills. World Health [Internet]. 1997;2.
5. Chernicoff L, Rodríguez E. Autoconocimiento: una mirada hacia nuestro universo interno. Didac [Internet]. Septiembre de 2024;72:29–37. Disponible en: <https://didac.iberro.mx/index.php/didac/article/view/188>.
6. Unicef Venezuela. Habilidades Para La Vida: herramientas para el buen trato y la prevención de la violencia [Internet]. Unicef Venezuela. 2017;1–20. Disponible en: <https://www.unicef.org/venezuela/media/431/file/Habilidades%20para%20la%20vida.%20Herramientas%20para%20el%20#BuenTrato%20y%20la%20prevenci%C3%B3n%20de%20la%20violencia.pdf>.

7. Pontificia Universidad Javeriana. Pontificia Universidad Javeriana – Medio universitario – Cuidado [Internet]. 2025 [citado el 26 de febrero de 2025].
8. Equilibrio emocional.org. Qué es la cultura del cuidado y cómo implementarla. equilibrioemocional.org [Internet]. [citado el 8 de marzo de 2025].
9. Tricco AC, Antony J, Zarin W, Striffler L, Ghassemi M, Ivory J, Perrier L, Hutton B, Moher D, Straus SE. A scoping review of rapid review methods. BMC Med [Internet]. 16 de septiembre de 2015 [citado el 8 de marzo de 2025];13:224. Doi: 10.1186/s12916-015-0465-6.
10. Haddaway NR, Page MJ, Pritchard CC, McGuinness LA. PRISMA2020: An R package and Shiny app for producing PRISMA 2020-compliant flow diagrams, with interactivity for optimised digital transparency and Open Synthesis. Campbell Syst Rev [Internet]. 27 de marzo de 2022 [citado el 8 de marzo de 2025];18(2):e1230. Doi: 10.1002/cl2.1230.
11. Pichamuthu BG, Thennavan S, Govardhanan S. Implementing university wellness program for mental wellbeing among health science students: A protocol for implementing an intervention program in higher educational institutions Chennai Tamil Nadu. J Educ Health Promot [Internet]. Enero de 2025;14:23. Doi: 10.4103/jehp.jehp\_1011\_24.
12. Li P, Zhang ZS, Zhang Y. How creative self-concept leads to happiness: a multilevel chain mediating model. Journal of Creative Behavior [Internet]. 2022;56(4):540–52. Disponible en <https://doi.org/10.1002/jocb.545>.
13. Li Y, Wu D. Creativity and well-being among college students: the mediating role of meaning in life. J Psychol [Internet]. 2025;159(1):1–16. Doi: 10.1080/00223980.2024.2354439.
14. Tan CY, Chuah CQ, Lee ST, Tan CS. Being creative makes you happier: the positive effect of creativity on subjective well-being. Int J Environ Res Public Health [Internet]. 2021;18(14):7244. Doi: 10.3390/ijerph18147244.
15. Conner TS, Deyoung CG, Silvia PJ. Everyday creative activity as a path to flourishing. J Posit Psychol [Internet]. Noviembre de 2016 [citado el 11 de marzo de 2025];13(2):1–9. Doi:10.1080/17439760.2016.1257049
16. Sharma P, Malhotra RK, Ojha MK, Gupta S. Impact of meditation on mental & physical health and thereby on academic performance of students: A study of higher educational institutions of Uttarakhand. Journal of medical pharmaceutical and allied sciences [Internet]. 2022;11(2):4641–4644. Doi:10.55522/jmpas.V11i2.2309.
17. Pu W, Abdullah AB. Exploring the experiences of expressive arts therapy enhancing subjective well-being and academic performance in college students. Artseduca [Internet]. 2024;40(2024):209–21. Disponible en: <https://artseduca.com/submissions/index.php/ae/article/view/12>.
18. Xu Z, Zhong Y, Han L, Han L, Ziqi S. Catalyzing college students' well-being and creativity with campus outdoor spaces: A field study in China. Think Skills Creat [Internet]. 2025;56(3):101744. Doi:10.1016/j.tsc.2024.101744.
19. Brown HE, Parker AL, Johnson TK, Erekson DM. Me, myself, and i: therapy and self- concept change in college students. Journal of college student psychotherapy [Internet]. Abril de 2023 [citado el 8 de marzo de 2025];38:1–23. DOI:10.1080/87568225.2023.2198154.
20. Verhaeghen P, Aikman SN. The I in mindfulness: how mindfulness relates to aspects of self and psychological well-being. Psychology of consciousness: theory, research, and practice [Internet]. 2025;12(2):289–303. Disponible en: <https://doi.org/10.1037/cns0000337>.
21. Martin B, Peck B, Terry D. Yoga as a contemplative practice and its contribution to participatory self-knowledge and student retention: a scoping review of the first- year undergraduate student transition. Int J Environ Res Public Health [Internet]. Julio de 2024 [citado el 8 de marzo de 2025];21(7):884. Doi:10.3390/ijerph21070884.
22. Rodríguez-Jiménez RM, Carmona M, García-Merino S, Díaz-Ureña G, Lara-Bercial PJ. Embodied

learning for well-being, self-awareness, and stress regulation: a randomized trial with engineering students using a mixed-method approach. *Educ Sci (Basel)* [Internet]. Febrero de 2022 [citado el 8 de marzo de 2025];12(2):111. Doi:10.3390/educsci12020111.

23. Siira V, Petäjaniemi M, Lutovac S, Kaasila R. The role of mind-body bridging-based university psychology course for students' well-being. *Nord Psychol* [Internet]. Diciembre de 2024 [citado el 8 de marzo de 2025];76(1):1-19. Doi:10.1080/19012276.2022.2159867.
24. Pignault A, Rastoder M, Houssemand C. The Relationship between Self-Esteem, Self-Efficacy, and Career Decision-Making Difficulties: Psychological Flourishing as a Mediator. *Eur J Investig Health Psychol Educ* [Internet]. Agosto de 2023;13(9):1553–68. Doi: 10.3390/ejihpe13090113.
25. Rani S, Aarti MA. Effect of life skills on their decision making. *International Journal of Education (IJE)* [Internet]. 2024;5(1):55–62. Disponible en: [https://sdbindex.com/Document/document\\_search?title=EFFECT OF LIFE SKILLS ON THEIR DECISION MAKING&type=1](https://sdbindex.com/Document/document_search?title=EFFECT OF LIFE SKILLS ON THEIR DECISION MAKING&type=1)
26. Huffman L, Lefdahl-Davis EM, Alayan A, Washington D. Empowering the undergraduate journey: A decade of research on the impact of life coaching with university students. *International journal of evidence based coaching and mentoring* [Internet]. Febrero de 2025;23(1):97–119. Doi: 10.24384/srg2-8j19.
27. Ye S, Lin X, Jenatabadi H, Samsudin N, Ke C, Ishak Z. Emotional intelligence impact on academic achievement and psychological well-being among university students: the mediating role of positive psychological characteristics. *BMC Psychol* [Internet]. Diciembre de 2024;12(389). Doi: <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01886-4>.
28. Vilca-Pareja V, Luque Ruiz de Somocurcio A, Delgado-Morales R, Medina Zeballos L. Emotional intelligence, resilience, and self-esteem as predictors of satisfaction with life in university students. *Int J Environ Res Public Health* [Internet]. Diciembre de 2022;19(24):16548. Doi: 10.3390/ijerph192416548.
29. Augusto-Landa JM, García-Martínez I, León SP. Analysis of the effect of emotional intelligence and coping strategies on the anxiety, stress and depression levels of university students. *Psychol Rep* [Internet]. Agosto de 2024;127(4):1751–70. Doi: 10.1177/00332941221144603.
30. Loi NM, Pryce N. The role of mindful self-care in the relationship between emotional intelligence and burnout in university students. *J Psychol* [Internet]. 2022;156(4):295–309. Doi: 10.1080/00223980.2022.2045887.
31. Wang K, Li Y, Zhang T, Luo J. The relationship among college students' physical exercise, self-efficacy, emotional intelligence, and subjective well-being. *Int J Environ Res Public Health* [Internet]. Septiembre de 2022;19(18):11596. Doi: 10.3390/ijerph191811596.