



Vicerrectoría de Docencia
Área de Extensión y Divulgación
Instituto de Gestión de la Calidad Académica
Co-creando Excelencia ✓



<http://revistas.uned.ac.cr/index.php/revistacalidad>

Correo electrónico: revistacalidad@uned.ac.cr

Habilidades para la vida (HpV): en la formación integral y profesional de las personas estudiantes

Life skills (LPS): in the comprehensive and professional training of students

Julia Pérez-Chaverri ¹

Universidad Estatal a Distancia

San José, Costa Rica

jperez@uned.ac.cr

Grettel Araya-Segura ²

Universidad Estatal a Distancia

San José, Costa Rica

garaya@uned.ac.cr

DOI: <http://dx.doi.org/10.22458/caes.v16i2.6145>

Volumen 16, Número 2

30 de noviembre de 2025

pp. 169-203

Recibido: 03 de junio de 2025

Aprobado: 02 de julio de 2025

¹ Máster en Educación con énfasis en Docencia Universitaria y Español como Segunda Lengua, Profesora de Educación Especial, Profesora Capacitadora en el Centro de Capacitación en Educación a Distancia (CECED), Docente de Maestría en la Universidad Estatal a Distancia (UNED), Investigadora en la Escuela de Ciencias Sociales y Humanidades (ECSH), [ID https://orcid.org/0000-0002-7989-5198](https://orcid.org/0000-0002-7989-5198)

² Máster en Gestión Cultural, Licenciada en Antropología Social, Docente en la Escuela de Ciencias Sociales y Humanidades (ECSH) de la Universidad Estatal a Distancia (UNED) y Gestora de Transferencia de Conocimiento en el Sistema Nacional de Acreditación de la Educación Superior (SINAES), [ID https://orcid.org/0000-0001-5397-1036](https://orcid.org/0000-0001-5397-1036)

Habilidades para la vida (HpV): en la formación integral y profesional de las personas estudiantes

Julia Pérez-Chaverri y Grettel Araya-Segura

DOI: <http://dx.doi.org/10.22458/caes.v16i2.6145>



Artículo protegido por licencia Creative Commons



Vicerrectoría de Docencia
Área de Extensión y Divulgación
Instituto de Gestión de la Calidad Académica
Co-creando Excelencia ✓



<http://revistas.uned.ac.cr./index.php/revistacalidad>

Correo electrónico: revistacalidad@uned.ac.cr

Resumen

Este ensayo tiene como propósito reflexionar acerca de la importancia de las diferentes habilidades cognitivas, sociales y emocionales en la formación profesional de las personas estudiantes a nivel universitario. Este se basó en una revisión de literatura académica sobre el enfoque de habilidades para la vida propuesta por la Organización Mundial de la Salud, su origen, concepto, clasificación y relación con las competencias laborales. Esto evidencia que los procesos educativos deben ser integrales y no solo centrarse en el desarrollo cognitivo. Por lo tanto, docentes y estudiantes necesitan estas habilidades para su vida académica, tanto en el proceso de enseñanza como en el aprendizaje. Se evidencia que son vitales para una vida saludable y equilibrada más allá del mundo laboral.

Palabras clave

Habilidades para la vida, habilidades cognitivas, habilidades sociales, habilidades para el manejo de emociones, formación integral, formación profesional, educación superior, capacitación, competencias laborales

Abstract

The purpose of this essay is to reflect on the importance of different cognitive, social, and emotional skills in the professional development of university students. This essay was based on a review of academic literature, which referenced the life skills approach proposed by the World Health Organization, its origin, concept, and classification, as well as its relationship to workplace competencies. This demonstrates that educational processes must be comprehensive and not solely focused on cognitive development. Therefore, teachers and students require these skills for their academic lives, both in the teaching and learning processes. It is evident that they are necessary for a healthy and balanced life beyond the workplace.

Keyword

Life skills, cognitive skills, social skills, emotional management skills, comprehensive training, vocational training, higher education, training, job skills

Habilidades para la vida (HpV): en la formación integral y profesional de las personas estudiantes

Julia Pérez-Chaverri y Grettel Araya-Segura

DOI: <http://dx.doi.org/10.22458/caes.v16i2.6145>



Artículo protegido por licencia Creative Commons



Introducción

La educación no cambia el mundo: cambia a las personas que van a cambiar el mundo.

Paulo Freire

Este ensayo tiene como propósito reflexionar sobre la importancia de las diferentes habilidades cognitivas, sociales y emocionales en la formación de las personas en la educación superior. Como estudiantes y profesionales del futuro, requieren más que teoría y conocimientos para llevar a cabo su quehacer en el mundo laboral. Estas tres categorías forman parte del enfoque de habilidades para la vida (HpV) que la Organización Mundial de la Salud (OMS) creó como respuesta para prevenir y minimizar los problemas relacionados con la salud física y mental de la población infantil y adolescente; aunque el abordaje ha ido evolucionando con el tiempo.

En el año 2021, se realizó una investigación para la Escuela de Ciencias Sociales y Humanidades (ECSH) de la Universidad Estatal a Distancia (UNED) de Costa Rica relacionada con el tema de habilidades para la vida (HpV). Este estudio evidenció que en el modelo pedagógico (de la UNED) se da mayor énfasis al desarrollo de habilidades sociales y emocionales en comparación con las cognitivas. Sin embargo, al analizar un diseño curricular de una asignatura y el perfil de salida de una carrera, se demostró que lo cognitivo está por encima de lo social; además, no se encontraron elementos explícitos relacionados con la parte emocional (Araya y Pérez, 2021).

A partir de esta investigación y los hallazgos que evidencian tal contradicción, en el 2022 se presentó una ponencia y se aprobó una moción en el Congreso Universitario de dicha

Habilidades para la vida (HpV): en la formación integral y profesional de las personas estudiantes

Julia Pérez-Chaverri y Grettel Araya-Segura

DOI: <http://dx.doi.org/10.22458/caes.v16i2.6145>



Artículo protegido por licencia Creative Commons



institución. Todo esto pone de manifiesto que la formación del estudiantado es un tema que requiere reflexión, evaluación y toma de decisiones. Si bien es cierto, los avances tecnológicos influyen los procesos de enseñanza y aprendizaje dentro de las carreras a nivel de grado y posgrado, formar a profesionales no solo depende de la innovación tecnológica.

Aunque la formación integral y profesional no es una responsabilidad exclusiva de las universidades, se torna necesario que la academia analice el papel de la educación superior, frente a las necesidades del mercado laboral, la sociedad y la humanidad en general. En el caso de la UNED, es necesario valorar qué peso se le da a lo cognitivo y si esto tiene mayor protagonismo en su oferta académica en general. Deben existir elementos teóricos y prácticos capaces de orientar la formación integral y que también le den valor al desarrollo social y emocional de la persona estudiante.

Para evidenciar la importancia de este tema, primero se exponen algunos antecedentes que fundamentan el origen de ese aporte. Segundo, se presenta la concepción y relación entre formación integral y profesional. Tercero, se conceptualizan y se identifican algunas competencias del mundo laboral y, especialmente, las relacionadas con las HpV.

En el cuarto apartado, se aborda el concepto de HpV y se presentan las tres categorías: habilidades cognitivas, sociales y emocionales. Cada una está conformada por habilidades específicas que las personas deben desarrollar a lo largo de la vida y justamente son necesarias para vivir y convivir de forma sana, plena y equilibrada. Al final, se presentan conclusiones que resumen y resaltan la importancia de este tema para el quehacer universitario.

Habilidades para la vida (HpV): en la formación integral y profesional de las personas estudiantes

Julia Pérez-Chaverri y Grettel Araya-Segura

DOI: <http://dx.doi.org/10.22458/caes.v16i2.6145>



Artículo protegido por licencia Creative Commons



Antecedentes: origen del aporte académico

La mente que se abre a una nueva idea jamás vuelve a su tamaño original.

Oliver Wendell Holmes

En el año 2021, se realizó una revisión bibliográfica llamada “Design Thinking en la educación superior a distancia: una aproximación teórica para el desarrollo de habilidades para la vida”.

El objetivo general del estudio fue

analizar las etapas de la metodología de DT y la relación con las habilidades para la vida (HpV) deseables en el mercado laboral, la fundamentación de la asignatura Evaluación Diagnóstica de la Comunidad Rural de la cátedra de Sociología y el perfil de salida de diplomado y bachillerato de la carrera de Gestión de Turismo Sostenible que se oferta en la Universidad Estatal a Distancia (UNED) desde una perspectiva teórica (Araya y Pérez, p. 27).

Al estudiar el contenido de cada etapa de la metodología de DT, se demostró que sí es posible impulsar las habilidades sociales y cognitivas, pues están presentes en las diferentes etapas de dicha metodología. Con respecto a las habilidades para el manejo de emociones, su presencia fue menor (Araya y Pérez, 2021). Esto significa que DT dará buenos resultados en el ámbito social y cognitivo, si se integra como parte del proceso de aprendizaje y evaluación de las asignaturas. Lo que no se puede olvidar es que la formación emocional requiere también un esfuerzo intencionado y planificado del equipo docente. Una persona ya sea estudiante o

Habilidades para la vida (HpV): en la formación integral y profesional de las personas estudiantes

Julia Pérez-Chaverri y Grettel Araya-Segura

DOI: <http://dx.doi.org/10.22458/caes.v16i2.6145>



Artículo protegido por licencia Creative Commons



profesional, obtiene mejor provecho de su capacidad cognitiva y social cuando existe un manejo de emociones sano y equilibrado.

Al comparar las HpV con el contenido del modelo pedagógico de la UNED, se encontraron elementos relacionados con las tres habilidades, por lo que dicho documento posee fundamentos teóricos para respaldar la formación integral de las personas estudiantes. En cuanto a la frecuencia de cada habilidad, lo cognitivo no es lo más sobresaliente, pues apareció en un 6,25 %, mientras que las habilidades sociales se detectaron en un 56,25 % y las habilidades para el manejo de emociones en un 37,50 % (Araya y Pérez, 2021). Así las cosas, vale la pena evaluar qué peso o relevancia se le ha dado a cada categoría dentro de los planes de estudio y los diseños curriculares, especialmente porque son documentos oficiales con los cuales se concreta la oferta académica que matricula el estudiantado.

Posteriormente, se aplicó el mismo análisis al contenido de una asignatura que conforma la carrera (diplomado y bachillerato) seleccionada para esta investigación y se encontró que solo existen evidencias de algunas habilidades cognitivas. En cuanto al desarrollo social y emocional, no se detectaron coincidencias (Araya y Pérez, 2021). Lo anterior hace un llamado a la reflexión, pues si solo se va a centrar en este ámbito, vale la pena conceptualizar y describir las habilidades específicas que potencian al máximo ese procesamiento cognitivo.

Al concluir la investigación, se analizó el contenido del perfil de la carrera seleccionada y no se encontraron evidencias explícitas sobre el desarrollo de habilidades emocionales. Por otro lado, se observó una mayor presencia de elementos congruentes con el desarrollo social y, en menor medida, cognitivo. Por las características de la carrera, lo social tiene mayor relevancia,

Habilidades para la vida (HpV): en la formación integral y profesional de las personas estudiantes

Julia Pérez-Chaverri y Grettel Araya-Segura

DOI: <http://dx.doi.org/10.22458/caes.v16i2.6145>



Artículo protegido por licencia Creative Commons



sin embargo, diversos autores y estudios señalan que cuando durante la interacción entre personas, entran en juego las emociones de cada parte. Por este motivo, es casi imposible socializar sin que exista un adecuado manejo de las emociones individuales o bien, el respeto de las emociones de la otra persona (Araya y Pérez, 2021).

Este estudio impulsó la participación de las autoras con una ponencia y una moción en el Congreso Universitario de la UNED, celebrado en el año 2022. Con el fin de abrir espacios de reflexión académica y promover procesos educativos integrales, la ponencia se centró en las “Habilidades para la vida como parte del perfil de salida en las carreras de grado en la UNED”. El objetivo fue determinar la relación entre estas habilidades y las competencias laborales como parte del perfil de salida de las carreras de grado (Araya y Pérez, 2022). En cuanto a la moción 18-VCU se propuso:

Establecer una política institucional que propicie la formación integral mediante la reflexión de fundamentos teóricos y prácticos relacionados con las habilidades para la vida (habilidades cognitivas, sociales y para el manejo de las emociones) para su incorporación en los procesos educativos desde los planes de estudio, diseños de asignaturas, perfiles de salida, mediación didáctica de los contenidos, de las estrategias aprendizaje y evaluación, además de los procesos de acompañamiento y facilitación que requiere el estudiantado como parte de la formación profesional. (UNED, 2023, p. 1).

Dado que la carrera seleccionada está acreditada, la autoevaluación también marca el ritmo del quehacer docente, y esto impulsa acciones académicas como la investigación y la

Habilidades para la vida (HpV): en la formación integral y profesional de las personas estudiantes

Julia Pérez-Chaverri y Grettel Araya-Segura

DOI: <http://dx.doi.org/10.22458/caes.v16i2.6145>



Artículo protegido por licencia Creative Commons



Vicerrectoría de Docencia
Área de Extensión y Divulgación
Instituto de Gestión de la Calidad Académica
Co-creando Excelencia ✓



<http://revistas.uned.ac.cr./index.php/revistacalidad>

Correo electrónico: revistacalidad@uned.ac.cr

ponencia, antes mencionadas. Ambos esfuerzos proporcionan fundamentos didácticos y pedagógicos que dan sustento a la innovación, la actualización y el mejoramiento continuo de los procesos que forman parte del plan de estudio. Así cada persona que realiza funciones docentes se comprometen aún más con la calidad de la formación que recibe el estudiantado para que sea una persona quien participe de forma activa y responsable en todos los espacios de la sociedad y no solo como profesional.

Esa transformación que va más allá de lo profesional, pues se centra tanto en los conocimientos teóricos y el beneficio material, económico o tecnológico, como en si el desarrollo humano no fuera parte de la ganancia que beneficia a la sociedad (Bermúdez, 2022). La formación del estudiantado va más allá de su futuro papel en el sector laboral, por lo que se deben formar personas con más ideales que simplemente encontrar “el trabajo de sus sueños” o recibir “un aumento salarial” (y no es que esto no sea importante).

En ese sentido, el papel de la academia es contribuir para que la universidad, como institución de educación superior, investigue

la verdad en todos los campos desde la teología, ciencia de la fe, llamada a considerar verdades siempre actuales, hasta las demás ciencias del espíritu y la naturaleza (Polo, Castillo, Honorato, Ponz, Rodríguez y Llano, 1993, p. 90). Por ello, plantear pragmáticamente las tareas universitarias, olvidando la búsqueda de la verdad, empobrece grandemente la misión de la universidad (Pérez, María de Balbín y Cervigón, 2012, p. 52). Esto se evidencia actualmente en la manera como se conceptualiza y

Habilidades para la vida (HpV): en la formación integral y profesional de las personas estudiantes

Julia Pérez-Chaverri y Grettel Araya-Segura

DOI: <http://dx.doi.org/10.22458/caes.v16i2.6145>



Artículo protegido por licencia Creative Commons



Vicerrectoría de Docencia
Área de Extensión y Divulgación
Instituto de Gestión de la Calidad Académica
Co-creando Excelencia ✓



<http://revistas.uned.ac.cr./index.php/revistacalidad>

Correo electrónico: revistacalidad@uned.ac.cr

evalúa la calidad educativa, vinculándola a aspectos de tipo técnico o instrumental, en detrimento de lo propiamente formativo para las personas (Bermúdez, 2022, p. 22).

De este modo, se evidencia que el desarrollo integral incorpora un vínculo entre la formación profesional y los proyectos de vida personales. Desde las universidades, las carreras deben visualizar al estudiante no solo como un futuro profesional, sino también como una persona plena, equilibrada y saludable, capaz de aportar a la sociedad algo más que horas laborales (Miranda y Reinoso, 2022).

A partir de estos insumos, vale la pena preguntarse en qué se están centrando las estrategias de aprendizaje de las asignaturas y en qué se enfocan las competencias que conforman el perfil de salida de la carrera. ¿Será que los aprendizajes se orientan solo al desarrollo cognitivo? ¿Será que el perfil de salida se logra con esas estrategias de aprendizaje? ¿La formación profesional es más importante que el desarrollo integral de la persona estudiante?

En ese sentido, es importante abrir espacios de reflexión relacionados con este tema para construir fundamentos teóricos y prácticos, que enriquezcan el ejercicio docente y los procesos educativos en cualquiera de sus etapas (planificación, desarrollo y evaluación). Esta temática favorece la formación del estudiantado y, al mismo tiempo, enriquece la docencia con nuevos retos pedagógicos y didácticos, los cuales pueden transformarse en necesidades de capacitación. De ahí que las asignaturas incorporen aprendizajes compuestos: cognitivo, social y emocional. Por esto, los equipos docentes requieren también aprender acerca de este tema.

Habilidades para la vida (HpV): en la formación integral y profesional de las personas estudiantes

Julia Pérez-Chaverri y Grettel Araya-Segura

DOI: <http://dx.doi.org/10.22458/caes.v16i2.6145>



Artículo protegido por licencia Creative Commons



En las instituciones de educación superior para mantener la calidad académica de su oferta educativa, además de incorporar procesos de acreditación, autoevaluación, mejoramiento continuo, innovación e investigación, también requieren de espacios de actualización o capacitación para las personas funcionarias académicas, especialmente para quienes ejercen la docencia de manera cotidiana. Así, valdría la pena incorporar las HpV dentro de las diversas actividades que ofrece cada universidad.

En el caso de la Universidad Estatal a Distancia, esta cuenta con el Centro de Capacitación en Educación a Distancia (CECED) cuya misión es

Ofrecer capacitación y formación a los profesionales de la institución, especialmente a aquellos que participan en los procesos docentes ofrecidos por la UNED. Para esto, desarrolla proyectos participativos de capacitación, tales como cursos, seminarios, talleres, entre otros, los cuales permitan a los profesionales reflexionar críticamente sobre sus experiencias docentes de cara a los avances en el campo de la didáctica y de las metodologías de la enseñanza a distancia (CECED, 2020, párr. 2).

Según Huberman (como se citó en Amador-Castro *et al.*, 2022) “la capacitación se instala como mediadora entre la situación real y la deseable” (p. 99). Esta puede responder a un vacío de conocimientos o experiencias detectado, hacer que la persona salga de la zona de confort o atender una solicitud de las autoridades. En todo caso, la capacitación siempre será un espacio de crecimiento, reflexión, transformación e innovación tanto para el estudiantado, como para las personas participantes, el equipo docente y capacitador.

Habilidades para la vida (HpV): en la formación integral y profesional de las personas estudiantes

Julia Pérez-Chaverri y Grettel Araya-Segura

DOI: <http://dx.doi.org/10.22458/caes.v16i2.6145>



Artículo protegido por licencia Creative Commons



Las capacitaciones permiten que las personas pongan en práctica conocimientos, pero también habilidades y actitudes como parte de las experiencias de aprendizaje (Amador-Castro *et al.*, 2022). En otras palabras, estas actividades también deberían modelar cómo se desarrolla un proceso de aprendizaje y evaluación que favorece las habilidades del ámbito cognitivo, social y emocional. Dichas habilidades son capacidades básicas en el quehacer profesional y robustecen las oportunidades para que la persona se forme de manera integral.

El papel de las universidades también consiste en una reflexión permanente acerca de cómo está asumiendo la tarea formativa para la humanidad y la sociedad. Así que, a continuación, se presentan algunos elementos claves relacionados con el concepto y el vínculo entre formación integral y profesional.

Formación integral y formación profesional

De acuerdo con Bermúdez Aponte (2018), se debe reflexionar acerca de cuáles son los fines de la universidad y qué la diferencia de una empresa, una fábrica o una máquina. En ese sentido, las universidades, junto con las familias, deben “afianzar a la persona y ayudarlo a desplegar lo mejor de sí misma en beneficio de la sociedad” (Bermúdez, 2018, p. 31). Por este motivo, la formación del estudiantado no puede centrarse solo en conocimientos teóricos. El desarrollo de habilidades cognitivas no es el fin principal de una universidad, carrera, programa, asignatura o curso. Ningún profesional sobrevive si solo domina la teoría.

Si bien es cierto, en las últimas décadas las universidades han contribuido con la formación de profesionales competentes, no puede olvidarse que la sociedad también requiere de personas

Habilidades para la vida (HpV): en la formación integral y profesional de las personas estudiantes

Julia Pérez-Chaverri y Grettel Araya-Segura

DOI: <http://dx.doi.org/10.22458/caes.v16i2.6145>



Artículo protegido por licencia Creative Commons



sanas y felices. Algunas personas autoras indican que las universidades en el siglo XX las movía la búsqueda de la verdad, la formación de la persona, la formación de profesionales y la investigación. Actualmente, las universidades latinoamericanas están más centradas en atender las necesidades del mercado, por lo cual hay una relación estrecha entre la universidad y la empresa. La calidad académica, los sistemas de acreditación y los *rankings* parecen fundamentarse en requisitos que emite el sector laboral (Martínez y Letor, 2022).

Entonces, la formación profesional e integral no son sinónimos, pero sí pueden abordarse desde los procesos educativos ofrecidos en las asignaturas de la carrera. Por lo tanto, se requiere reflexionar acerca de lo que se ocupa en el mundo laboral, así como de lo que ocupa cada persona y la sociedad actual. Lo anterior conlleva una clara intención de desarrollar en el estudiantado todas sus dimensiones y todo el potencial de contribuir con su propia calidad de vida y la de los demás (Martínez, 2009).

Según Guerra *et al.* (2013), la formación integral incluye desarrollar la dimensión ética, espiritual, cognitiva, afectiva, comunicativa, estética, corporal y sociopolítica. De ahí que desde la educación superior (y la educación en todos sus niveles), no puede centrar su quehacer solo en el aspecto mental para reforzar lo memorístico y repetitivo. La educación es para que la persona crezca y desarrolle su máximo potencial a lo largo de la vida.

Con el objetivo de lograr este tipo de formación, se requiere de docentes con la misma sintonía desde su saber, hacer y ser; es decir, deben participar en capacitaciones que desarrollen su máximo potencial y se les motive a ver los beneficios de disfrutar de una vida plena desde lo personal hasta lo profesional. Martínez y Letor (2022) indican que, en Latinoamérica, la

Habilidades para la vida (HpV): en la formación integral y profesional de las personas estudiantes

Julia Pérez-Chaverri y Grettel Araya-Segura

DOI: <http://dx.doi.org/10.22458/caes.v16i2.6145>



Artículo protegido por licencia Creative Commons



capacitación no es integral ni contextualizada, además pueden ser muy cortas o insuficientes para lograr esa integralidad.

De ahí, si las personas docentes no poseen experiencias propias de formación integral será más difícil que planifiquen o diseñen procesos educativos con tales características para la población estudiantil. Entonces, ¿cuál es el papel de la capacitación en el contexto universitario? ¿Aborda lo teórico y lo práctico, lo cognitivo, lo social y lo emocional, lo profesional y lo humano? ¿Se atienden únicamente las necesidades tecnológicas o del mundo laboral que solicita la academia o las autoridades? Aunque la capacitación no es el tema central de este ensayo, constituyen un medio por el cual los equipos docentes pueden transformar tales necesidades en aprendizajes y experiencias que los faculte para velar por la formación profesional e integral en cada proceso educativo de una carrera determinada.

Para efectos de este ensayo, la formación profesional se asume como el desarrollo y el comportamiento personal ético y ciudadano en el ámbito laboral (Miranda y Reinoso, 2022). Para Espinoza *et al.* (2021), la formación profesional tiene una relación completa con el desarrollo de competencias para el ejercicio de una profesión. Son conocimientos, comportamientos, habilidades, actitudes y valores que se ponen en práctica con sentido ético profesional y ciudadano. En ese sentido, si las asignaturas solo se centran en estas competencias, se debería evaluar si las estrategias de aprendizaje cumplen con los objetivos propuestos y el perfil de salida. En otras palabras, si son congruentes, pertinentes y oportunas para garantizar que la persona estudiante se convertirá en profesional.

Habilidades para la vida (HpV): en la formación integral y profesional de las personas estudiantes

Julia Pérez-Chaverri y Grettel Araya-Segura

DOI: <http://dx.doi.org/10.22458/caes.v16i2.6145>



Artículo protegido por licencia Creative Commons



Competencias laborales

La formación profesional está estrechamente relacionada con las competencias laborales. Por ello, para fines de este ensayo, se dará primero una definición y luego se mencionarán algunas de esas competencias, las cuales tienen relación con el proceso formativo de la población estudiantil universitaria.

Daniel Goleman definió las competencias laborales como

aquellas que están relacionadas con la capacidad de un profesional para interactuar eficazmente con otros, a través de la comunicación efectiva, la capacidad de compartir información, el liderazgo, la motivación, la empatía, la capacidad de escuchar y trabajar en colaboración y en redes, así como la habilidad para influir en los demás, a partir de reconocer tanto las propias emociones como las de los demás. Además, no solo para enfrentar desafíos como frustraciones, provocaciones, presión y cambios de manera efectiva, sino que también para facilitar la colaboración y resolución de conflictos sin interferencias ideológicas o políticas (Goleman, 2022 citado por Ramos y Varona, 2023, p. 251).

La demanda de competencias laborales varía dependiendo del contexto, sector y temporalidad. Sin embargo, se pueden definir tendencias generales para el mercado laboral. En un estudio reciente, se logró determinar un aumento en la necesidad de competencias tales como “el pensamiento crítico e innovador, la gestión y resolución de conflictos, la innovación, el emprendimiento y el razonamiento complejo” (Krstikj *et al.*, 2022, p. 251). Algunas de estas

Habilidades para la vida (HpV): en la formación integral y profesional de las personas estudiantes

Julia Pérez-Chaverri y Grettel Araya-Segura

DOI: <http://dx.doi.org/10.22458/caes.v16i2.6145>



Artículo protegido por licencia Creative Commons



coinciden con habilidades específicas del enfoque de HpV, lo cual también favorece la formación integral.

En la investigación de Araya y Pérez en el 2021, se logró determinar de forma similar la necesidad de que las personas puedan adaptarse de forma ágil a las exigencias del mercado laboral, al ser tan cambiante y acelerado. La adaptación, la resolución de problemas y la innovación continua son capacidades claves para que las personas puedan responder a estas demandas. Así mismo, competencias como la creatividad, la resiliencia, el trabajo colaborativo, la autorregulación emocional, el manejo del tiempo y la empatía se convierten en competencias altamente deseables en estos entornos actuales, sin dejar de lado las competencias tecnológicas.

El Banco Interamericano de Desarrollo (BID, 2019), en la elaboración de una propuesta para otorgar igualdad de oportunidades a las personas de América Latina y el Caribe, delimitó cuáles son las habilidades transversales más importantes para el siglo XXI, a saber: la comunicación, la adaptabilidad, el compromiso, la apertura, la creatividad, el aprendizaje continuo, la eficacia, la colaboración, la autorregulación, el respeto, la empatía, la ética, el emprendimiento, la responsabilidad, la tolerancia, el manejo del tiempo, la flexibilidad, el compromiso, la resolución de conflictos y problemas, el pensamiento crítico, la perseverancia, la eficacia, la resiliencia, la colaboración y el trabajo en equipo.

Asimismo, el BID en el 2021, en el contexto de la Cuarta Revolución Industrial y las crisis globales así como la pandemia por covid, determinó que las habilidades más demandadas son la flexibilidad para aprender continuamente y la capacidad de adaptación tecnológica. El BID

Habilidades para la vida (HpV): en la formación integral y profesional de las personas estudiantes

Julia Pérez-Chaverri y Grettel Araya-Segura

DOI: <http://dx.doi.org/10.22458/caes.v16i2.6145>



Artículo protegido por licencia Creative Commons



clasifica las habilidades laborales clave en dos grupos: las de procesos, como la escucha activa, el pensamiento crítico y el monitoreo propio (71 % de relevancia); y las sistemáticas, como el análisis de sistemas, el juicio crítico y la toma de decisiones.

Tal y como se observa, muchas de estas concuerdan nuevamente con la HpV. De tal forma que, si de forma explícita se trabajan las habilidades cognitivas, sociales y emocionales, sin dejar de lado lo ético, se estarán potenciando los procesos educativos para que el estudiantado reciba una formación profesional e integral. Las universidades, por lo tanto, deben asumir las demandas del sector laboral, sin olvidar que los otros sectores de la sociedad requieren atención.

Habilidades para la vida (HpV)

En los años noventa, a partir de una iniciativa de la División de Salud Mental de la OMS, surgió la necesidad de que las personas puedan desarrollar las HpV independientemente de la edad y el nivel educativo. Estas habilidades estaban enfocadas en un “comportamiento positivo y adaptable, que permiten a los individuos lidiar eficazmente con las demandas y los retos de la vida cotidiana” (Martínez, 2014, p. 6).

En los años posteriores se adaptó el término con respecto a las competencias psicosociales y las destrezas interpersonales para permitir un espacio idóneo para la salud. Se planteaban estas habilidades para favorecer el desempeño en la vida adulta, el desarrollo humano saludable y la construcción de normas sociales. (Mangrulkar *et al.*, 2001).

Habilidades para la vida (HpV): en la formación integral y profesional de las personas estudiantes

Julia Pérez-Chaverri y Grettel Araya-Segura

DOI: <http://dx.doi.org/10.22458/caes.v16i2.6145>



Artículo protegido por licencia Creative Commons



La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO, por sus siglas en inglés) estableció uno de los principales referentes teóricos para el desarrollo y promoción de las HpV. Por lo tanto, las considera fundamentales para el crecimiento integral de la niñez y adolescencia, así como para su preparación ante los retos sociales, emocionales y cognitivos que enfrentarán a lo largo de su vida.

Para la UNESCO, las HpV son “capacidades psicosociales que permiten a las personas enfrentar eficazmente las exigencias y desafíos de la vida diaria” (UNESCO, 2004, p. 1), esenciales para el bienestar personal social y emocional. Además, ha recomendado que sean incorporadas en todos los niveles de los sistemas educativos, con el objetivo de fomentar la participación crítica y solidaria de la ciudadanía y su compromiso con el entorno social.

Esto evidencia que dichas habilidades deberían estar presentes a lo largo de la vida y que su beneficio no es solo para la vida laboral. Así, el Instituto para el Aprendizaje a lo Largo de Toda la Vida indica

La educación a lo largo de toda la vida tiene sus raíces en la integración del aprendizaje y la vida, y abarca actividades de aprendizaje para personas de todas las edades (niños, jóvenes, adultos y ancianos, niñas y niños, mujeres y hombres), en todos los contextos de la vida (la familia, la escuela, la comunidad, el lugar de trabajo, etc.) y a través de diversas modalidades (formal, no formal e informal), que, en conjunto, satisfacen una gran variedad de necesidades y demandas de aprendizaje (UNESCO, 2025, párr. 2).

Por esta razón, las universidades no deben limitar su función únicamente a la sociedad ni enfocarse solo en el ámbito empresarial, su misión va más allá de ofrecer carreras de grado y

Habilidades para la vida (HpV): en la formación integral y profesional de las personas estudiantes

Julia Pérez-Chaverri y Grettel Araya-Segura

DOI: <http://dx.doi.org/10.22458/caes.v16i2.6145>



Artículo protegido por licencia Creative Commons



posgrado. Es importante considerar a los distintos grupos de la población y reconocer que no todas las personas buscan o necesitan un grado universitario. Por ello, la formación puede impartirse a cualquier edad y desde diversos escenarios educativos, con el fin de buscar el desarrollo del mayor potencial de cada persona y de nuevo, esto no es posible si solo se enfoca en la transmisión de contenidos o la adquisición de conocimientos teóricos.

En este sentido, Acevedo *et al.* (2017) visualizan las HpV como:

aquellas capacidades o destrezas del orden psicosocial que posibilitan la vida en lo cotidiano, siendo una forma de aprender a vivir y de enunciar en un contexto, acorde con las exigencias y desafíos de la vida diaria, es decir, son herramientas específicas que facilitan una convivencia armoniosa, que van de la mano con estilos de vida saludables que fortalecen, entre otras, la habilidad para tomar decisiones, identificar las situaciones, pensar en las alternativas, evaluar las ventajas y desventajas de las situaciones presentadas y enfrentarse a las mismas de la mejor forma posible (p. 131).

Para optimizar el abordaje de las habilidades para la vida (HpV), se estableció una clasificación en tres categorías. La Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE) las distingue como habilidades cognitivas, emocionales y sociales (UNESCO, 2016). Es fundamental señalar que, aunque estas categorías se presentan por separado, no implica que deban integrarse de manera aislada en los procesos educativos. Esta segmentación responde únicamente a la necesidad de clarificar las aportaciones específicas de cada grupo.

En cuanto a las habilidades sociales, se han definido como destrezas o capacidades interpersonales. Según Ramírez-Corone *et al.* (2020) son:

Habilidades para la vida (HpV): en la formación integral y profesional de las personas estudiantes

Julia Pérez-Chaverri y Grettel Araya-Segura

DOI: <http://dx.doi.org/10.22458/caes.v16i2.6145>



Artículo protegido por licencia Creative Commons



comportamientos aprendidos de tipo social que favorecen las capacidades sociales, contribuyendo las interacciones de una persona con los demás. En algunos estudios se afirman que las habilidades sociales inciden en la autorregulación del comportamiento, adopción de roles, autoestima y rendimiento académico, entre otros, tanto en la niñez como en la adultez (p. 209).

Estas habilidades permiten establecer relaciones con las demás personas mediante la comunicación y el reconocimiento como seres sociales. Dentro de este grupo se encuentran: asertividad, comunicación verbal y no verbal, escucha activa, empatía, manejo de conflictos, cooperación y el trabajo en equipo (Castro Cabrera y Cortés Polania, 2022; Guzmán de la A., 2020; Ramírez-Corone *et al.*, 2020; Sacaca y Pilco, 2022).

Para el caso de la UNED, sería valioso reflexionar acerca de cómo se están diseñando y facilitando los procesos educativos en congruencia con las asignaturas, el plan de estudios y lo indicado en el perfil de salida de esa carrera. Si desde la docencia no se considera cada habilidad específica y lo que implica aprender del otro y con el otro, se corre el riesgo de abusar de las actividades grupales dentro del aula virtual. La capacidad de socializar también puede ser un aprendizaje que se desarrolla de manera progresiva como parte de esa formación integral y profesional. No todas las personas saben comunicarse e interactuar con otra persona.

Con respecto a la categoría de las habilidades cognitivas, estas se refieren a los procesos mentales para desarrollar capacidades. Representan:

Habilidades para la vida (HpV): en la formación integral y profesional de las personas estudiantes

Julia Pérez-Chaverri y Grettel Araya-Segura

DOI: <http://dx.doi.org/10.22458/caes.v16i2.6145>



Artículo protegido por licencia Creative Commons



un conjunto de operaciones mentales integrada por conocimientos significativos que permiten al estudiante adquirir y construir el conocimiento, haciendo uso de la experiencia previa para la comprensión del nuevo aprendizaje; ahora bien, las habilidades cognitivas superiores incluyen solución de problemas, toma de decisiones, pensamiento crítico y pensamiento creativo (Ramos *et al.*, 2023, p. 95).

Entre las habilidades cognitivas se encuentra la atención, la memoria, la percepción, el lenguaje, el pensamiento crítico, el razonamiento, la resolución de problemas y la metacognición (González, 2024; Pérez, 2020; Martínez, 2022; López, 2024). Cada habilidad aporta algo significativo y especial, para el aprendizaje dentro de este ámbito. Sin embargo, si la persona docente no se capacita o no investiga qué implica cada una, corre el riesgo de hacer una mala selección de actividades o técnicas.

El cerebro de las personas requiere de retos cognitivos que lo lleven a procesos mentales cada vez más complejos, esto es fundamental para el desarrollo integral y profesional. Aunque este ámbito predominó en la asignatura y en el perfil de salida, no significa que no requiere atención y una mejor planificación de las actividades evaluativas; pues lo cognitivo se limita si se desliga por completo de lo social y de lo emocional.

Esto también es una oportunidad de reflexión acerca de cómo los equipos docentes están planificando estrategias de aprendizaje para lograr el máximo potencial del estudiantado, al menos en uno de los ámbitos más populares: el cognitivo. Si efectivamente cada asignatura solo se centrara en este grupo de habilidades, las personas estudiantes deberían, al menos, alcanzar su máximo potencial con la memoria, la percepción, el lenguaje, el pensamiento

Habilidades para la vida (HpV): en la formación integral y profesional de las personas estudiantes

Julia Pérez-Chaverri y Grettel Araya-Segura

DOI: <http://dx.doi.org/10.22458/caes.v16i2.6145>



Artículo protegido por licencia Creative Commons



crítico, el razonamiento, la resolución de problemas y la metacognición. ¿Será que se ha logrado potenciar al máximo estas habilidades como parte de los aprendizajes que alcanzan las personas, especialmente desde su formación profesional?

Esto también es una oportunidad para reflexionar desde el quehacer de las carreras. Si efectivamente cada proceso educativo solo se centrara en esta categoría, las personas deberían, al menos, alcanzar su máximo potencial en habilidades que conforman esta categoría, entre ellas la percepción, el pensamiento crítico, el razonamiento, la resolución de problemas, la metacognición, etc. ¿Será que se está desarrollando estrategias de aprendizaje y evaluación para que las personas estudiantes alcancen el máximo potencial en su capacidad cognitiva?

De nuevo, sin querer entrar en polémicas o desviar el tema central de este ensayo, se debería valorar la importancia de estas habilidades para cualquier momento y escenario de la vida cotidiana, especialmente en lo profesional. Si no se hace, se corre el riesgo de creer que ya no son necesarias porque ahora existe la “inteligencia artificial”.

Por último, las habilidades para el manejo o control de las emociones se definen, según Goleman (2001), como “la capacidad de controlar o redirigir impulsos y estados de ánimo disruptivos, y la propensión a pensar antes de actuar” (p.197). Estas competencias están vinculadas con la inteligencia emocional, y permiten que las personas se autorregulen en el manejo de sus emociones en diferentes contextos de la vida cotidiana.

Habilidades para la vida (HpV): en la formación integral y profesional de las personas estudiantes

Julia Pérez-Chaverri y Grettel Araya-Segura

DOI: <http://dx.doi.org/10.22458/caes.v16i2.6145>



Artículo protegido por licencia Creative Commons



En esta categoría se encuentran las habilidades para aumentar el locus de control interno, las habilidades para el manejo de las emociones y para el manejo del estrés (Araya y Pérez, 2021 según la Organización Panamericana de la Salud en el 2001). La vida saludable y el desempeño individual de cada persona dependen de cómo se gestionan las emociones y los sentimientos. Según Murillo (2020)

La habilidad de manejar las emociones y los sentimientos es necesaria para fomentar el autocuidado y también la adecuada comunicación con las demás personas. Para lograrla se requiere del conocimiento de sí mismo y del propio análisis de cómo se reacciona ante el entorno, conforme lo permita la edad y las Poncela capacidades de cada persona. Difícilmente se puede manejar o cambiar algo si no se conoce, por lo que se necesita un proceso de reflexión personal (p. 30).

Esta categoría proporciona habilidades indispensables para el desarrollo de las otras capacidades. Las personas que no logran manejar sus emociones, sentimientos y reacciones enfrentan mayores dificultades para desarrollarse tanto en el ámbito individual como social, ya sea en el hogar, la familia, el trabajo o la universidad (Castro y Cortés, 2023). En la vida cotidiana, la carencia de una gestión emocional adecuada puede influir negativamente en procesos como el pensamiento, la toma de decisiones, la acción, la reacción, la comunicación, la adaptación, la interacción y el aprendizaje. Al respecto,

Se sugiere que el fortalecimiento en la inteligencia emocional y con ello las habilidades propias y características del docente son de gran importancia para la enseñanza, así pues, este tipo de estrategias deberían ser implementadas en la pedagogía, promoviendo el crecimiento emocional e intelectual (Acevedo, 2019; Pulido y Herrera,

Habilidades para la vida (HpV): en la formación integral y profesional de las personas estudiantes

Julia Pérez-Chaverri y Grettel Araya-Segura

DOI: <http://dx.doi.org/10.22458/caes.v16i2.6145>



Artículo protegido por licencia Creative Commons



2019; Sastre et al., 2020; Tornero et al., 2021; Valenzuela et al., 2018; Valenzuela et al., 2021), esto, para que la percepción y regulación de las emociones efectúen una adecuada adaptación de los entornos escolares e incentiven al desarrollo del bienestar psicológico, así como el crecimiento personal y cognitivo (Mendoza et al., 2020) (Castro y Cortés, 2023, p. 3).

Esto indica que las universidades deben ir más allá de programar charlas, incluso si son frecuentes, sobre este tema. Es necesario promover ambientes educativos y profesionales que favorezcan la convivencia sana y armoniosa. Por lo tanto, el desarrollo de estas capacidades es relevante para todas las personas que desempeñan funciones en cualquier institución, educativa o no, pues contribuye tanto a su beneficio propio como al de quienes les rodean en la vida cotidiana.

Por esta razón, en los apartados anteriores, se resaltó la necesidad de incorporar las HpV dentro de la formación del estudiantado de forma planificada, explícita e intencionada. Así, para que esta intención sea exitosa y real, los equipos docentes (y todas las personas de la institución) requieren integrar estas herramientas como parte de su vida profesional y cotidiana. Todo profesional también necesita y merece sentirse pleno, sano y feliz.

Según la Fundación Edex, en su sitio web indica

la educación en habilidades para la vida persigue mejorar la capacidad para vivir una vida más sana y feliz, intervenir sobre los determinantes de la salud y el bienestar, y participar de manera activa en la construcción de sociedades más justas, solidarias y equitativas (2025, párr. 3).

Habilidades para la vida (HpV): en la formación integral y profesional de las personas estudiantes

Julia Pérez-Chaverri y Grettel Araya-Segura

DOI: <http://dx.doi.org/10.22458/caes.v16i2.6145>



Artículo protegido por licencia Creative Commons



Murillo (2020) resalta la necesidad de analizar este tema desde un enfoque más educativo, pues les brinda a las personas herramientas útiles para “afrentar las exigencias y desafíos de la vida diaria. Son competencias de naturaleza psicosocial que pueden aplicarse en diversas áreas” (p. 2) (Tabla 1).

Tabla 1.

Habilidades para la vida desde el enfoque educativo

Habilidades	Algunos elementos claves
Autoconocimiento	Tomar conciencia de su propio ser. Tiene que ver con la autoestima. Motor de la identidad y autonomía. Desarrollo personal.
Manejo de problemas y conflictos	Fomento de la cultura de paz y previene la violencia. Se enfrentan los problemas de forma constructiva. Promueve la sana convivencia, comunicación y la negociación. Se identifican causas y consecuencias.
Empatía	Comprende las emociones de la otra persona. Se ve la diversidad como una riqueza. No se enseña, se modela. Facilita las respuestas o reacciones solidarias.

Habilidades para la vida (HpV): en la formación integral y profesional de las personas estudiantes

Julia Pérez-Chaverri y Grettel Araya-Segura

DOI: <http://dx.doi.org/10.22458/caes.v16i2.6145>



Artículo protegido por licencia Creative Commons



Habilidades	Algunos elementos claves
Pensamiento creativo	<p>Se buscan nuevas formas de pensar y ver la realidad.</p> <p>La pasión es tan importante como la razón.</p> <p>Todas las personas tienen potencial creativo.</p> <p>Se fomenta la observación y la investigación.</p> <p>Se refuerza la autoconfianza.</p>
Comunicación asertiva	<p>Expresa sus ideas, respeta las ideas de los demás.</p> <p>Escucha sin interrumpir.</p> <p>Toma en cuenta los derechos, sentimientos y valores de los demás.</p> <p>Sinceridad sin grosería.</p>
Pensamiento crítico	<p>Se potencia el análisis del entorno.</p> <p>Toma criterio propio de un tema o situación.</p> <p>Permite la libertad de pensamiento.</p> <p>Busca, identifica, evalúa fuentes de información.</p> <p>Facilita la toma de decisiones.</p>
Relaciones interpersonales	<p>Permite la convivencia sana y el trabajo en equipo.</p> <p>Permite identificar y alejarse de relaciones negativas, peligrosas o violentas.</p> <p>Se requiere de comunicación asertiva y autoconocimiento.</p> <p>No se deja influenciar por prejuicios.</p>

Habilidades para la vida (HpV): en la formación integral y profesional de las personas estudiantes

Julia Pérez-Chaverri y Grettel Araya-Segura

DOI: <http://dx.doi.org/10.22458/caes.v16i2.6145>



Artículo protegido por licencia Creative Commons



Habilidades	Algunos elementos claves
Manejo de emociones y sentimientos	Toma de conciencia de lo que siente, lo que le afecta positiva o negativamente. Favorece la autoestima. Evita la discriminación y el rechazo. Ayuda a las demás personas con sus emociones. Posee herramientas para autorregularse.
Toma de decisiones	Analiza las posibilidades que le brinda el entorno. Conciencia de los efectos de las decisiones que toma. Requiere de criticidad y análisis de las situaciones. Sus decisiones afectan a los demás.
Manejo de tensiones y estrés	Favorece la convivencia sana, las actividades lúdicas y participativas. Busca estilos de vida saludable. Identifica las fuentes o las causas que lo provocan. Aprende a relajarse, requiere de autoconocimiento. Reconoce la importancia de dormir y descansar bien.

Nota: elaboración propia basada en Murillo (2020)

Murillo (2020) señala que un “proceso educativo no debe estar enfocado solamente en aspectos académicos, sino que debe retomar la esencia integral del ser humano” (p. 36). Por lo tanto, se presentan estos aspectos concretos de las HpV, porque desde el quehacer docente

Habilidades para la vida (HpV): en la formación integral y profesional de las personas estudiantes

Julia Pérez-Chaverri y Grettel Araya-Segura

DOI: <http://dx.doi.org/10.22458/caes.v16i2.6145>



Artículo protegido por licencia Creative Commons



es posible incorporarlos de manera planificada, estratégica, intencionada y progresiva. La integración aislada de estos factores únicamente en una estrategia de evaluación dentro de una asignatura universitaria no resulta suficiente para promover su desarrollo óptimo, pues requiere consistencia y continuidad en todo el proceso formativo.

En el caso de que incorporar estas habilidades para las personas la formación sea demasiado pretencioso, al menos se debe desarrollar el máximo potencial de las habilidades cognitivas. Eso sí, no debe caerse en el error de creer que la memoria y las grandes cantidades de contenido son las herramientas básicas que las personas necesitan para desempeñar una determinada profesión.

Conclusiones

*No podemos resolver los problemas con el mismo pensamiento
que usamos al crearlos.*

Albert Einstein

Al llegar a este apartado se espera que lo expuesto en este artículo haya brindado un panorama concreto acerca de la importancia de las habilidades para la vida, las cuales representan capacidades valiosas para el ámbito profesional y para la vida en general. Así, desde la educación superior (estudios universitarios, técnicos, profesionales o de especialización) se deben abrir espacios para plantear preguntas y retos que permitan mejorar la formación de las personas, con el fin de que se desempeñen en cualquier ámbito de la sociedad, especialmente en el mundo laboral.

Habilidades para la vida (HpV): en la formación integral y profesional de las personas estudiantes

Julia Pérez-Chaverri y Grettel Araya-Segura

DOI: <http://dx.doi.org/10.22458/caes.v16i2.6145>



Artículo protegido por licencia Creative Commons



Vicerrectoría de Docencia
Área de Extensión y Divulgación
Instituto de Gestión de la Calidad Académica
Co-creando Excelencia ✓



<http://revistas.uned.ac.cr./index.php/revistacalidad>

Correo electrónico: revistacalidad@uned.ac.cr

La investigación, la ponencia y la moción realizada en el contexto UNED sustentan los retos complejos que se deben asumir desde la docencia universitaria, especialmente en la modalidad a distancia, pues los procesos educativos se planifican para que la persona estudiante asuma de manera autónoma y autorregulada su proceso de aprendizaje. Esto es un reto mayor, pues le corresponde a cada persona ser protagonista activa de su proceso de formación integral y de su futuro.

Esto da cabido para que nuevas investigaciones, evaluaciones y acciones de mejora con el fin de encontrar una nueva ruta de aprendizaje, que le permita a la persona alcanzar su máximo potencial en lo cognitivo, lo social y lo emocional. Cada ámbito muy necesario para el desarrollo personal y la convivencia en sociedad.

Lo anterior permite la realización de nuevas investigaciones, evaluaciones y acciones de mejora para identificar una ruta de aprendizaje que le facilite a la persona desarrollar su potencial en los ámbitos cognitivo, social y emocional. Cada uno de estos aspectos es relevante para el crecimiento individual y la convivencia en sociedad.

Como universidad, se deben crear fundamentos teóricos y prácticos que impulsen el desarrollo máximo de las personas, la humanidad y la sociedad en general. Las personas siempre están en constante aprendizaje, crecimiento y cambio, por eso las universidades son instituciones que también deben propiciar el aprendizaje a lo largo de la vida.

Habilidades para la vida (HpV): en la formación integral y profesional de las personas estudiantes

Julia Pérez-Chaverri y Grettel Araya-Segura

DOI: <http://dx.doi.org/10.22458/caes.v16i2.6145>



Artículo protegido por licencia Creative Commons



De ahí que se debe evaluar el papel de las capacitaciones ofrecidas a los equipos docentes y a la academia en general. Una persona que realice funciones profesionales en una universidad o cualquier otra institución en educación superior debe velar por su bienestar integral.

Para lograrlo, se debe valorar cuáles de las habilidades específicas son de uso frecuente en su ejercicio docente. Si las personas funcionarias de la universidad no emplean estas capacidades de manera cotidiana, consciente y voluntaria, será muy difícil incorporarlas en los planes de estudio y orientar las asignaturas a esa formación profesional e integral de las personas estudiantes.

Por su parte, la formación integral y la formación profesional son vertientes de los procesos educativos universitarios. La primera constituye un reto sumamente complejo, e incluye desarrollar la dimensión ética, espiritual, cognitiva, afectiva, comunicativa, estética, corporal y sociopolítica.

Por lo tanto, desde las universidades se debe valorar si efectivamente se están favoreciendo procesos educativos que formen, de manera integral, para vida o se está enfocando solo en la formación profesional. En todo caso, es necesario que se analice qué tipo de personas profesionales se están formando. No basta con darles conocimientos teóricos y destrezas técnicas para tener éxito. Una persona profesional no debería pensar que su desempeño laboral es más importante que las otras dimensiones de vida, o que la empresa donde trabaja es más necesaria que quienes forman parte de su contexto familiar, por ejemplo. O incluso, que las metas y resultados de su trabajo son más relevantes que su salud física, psicológica o emocional.

Habilidades para la vida (HpV): en la formación integral y profesional de las personas estudiantes

Julia Pérez-Chaverri y Grettel Araya-Segura

DOI: <http://dx.doi.org/10.22458/caes.v16i2.6145>



Artículo protegido por licencia Creative Commons



En cuanto a las competencias laborales, es importante identificarlas y analizarlas, porque, aunque están muy vinculadas con el perfil profesional, no se logran de la noche a la mañana. También requieren de un desarrollo progresivo y muchos de sus componentes están en sintonía con las HpV. De este modo, sin menospreciar el papel del mercado laboral para la sociedad, las personas también forman parte de una comunidad, una familia, un grupo de amistades, un hogar, entre otros contextos. Las empresas también necesitan personas saludables, plenas y felices.

En conclusión, las habilidades para la vida descritas reflejan clave en el desarrollo integral de una persona. Debido a la complejidad de los seres humanos, es importante que cada individuo sea responsable y consciente de su propio desarrollo, evolución, aprendizaje, crecimiento, etc. Aunque cada categoría de habilidades se analice de forma separada, no deben integrarse de manera aislada en los procesos educativos. Es recomendable empezar a desarrollar desde edades tempranas y continuar a lo largo de la vida.

Estas habilidades son como piezas de lego, no será tan divertido jugar si se tienen muy poquitas, si estas están muy deterioradas o si son de diferentes forma y tamaño (no calzan unas con otras). Los procesos educativos de las personas son similares a este tipo de juego, ¿por qué se cree que ese tipo de placer es solo para ciertas actividades o para ciertas edades?

El logro de una vida saludable y equilibrada no se limita únicamente al ejercicio profesional; sin embargo, desde este ámbito también debe promoverse la formación de individuos sanos, equilibrados y satisfechos.

Habilidades para la vida (HpV): en la formación integral y profesional de las personas estudiantes

Julia Pérez-Chaverri y Grettel Araya-Segura

DOI: <http://dx.doi.org/10.22458/caes.v16i2.6145>



Artículo protegido por licencia Creative Commons



REFERENCIAS

- Acevedo Franco, H., Londoño, D. A. y Restrepo Ochoa, D. A. (2017). Habilidades para la vida en jóvenes universitarios: una experiencia investigativa en Antioquia. *Katharsis: Revista de Ciencias Sociales*, 24, 157-182. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6134479>
- Amador-Castro, O., Ugalde-Hernández, D., Elizondo-Mejías, J. y Chacón-Ortiz, M. (2022). Centro de Capacitación en Educación a Distancia: 22 años capacitando a las personas docentes de la UNED. *Revista Espiga*, 21 (44), 96-110. <https://revistas.uned.ac.cr/index.php/espiga/article/view/4424/5964>
- Araya, G. y Pérez, J. (2021). *Design Thinking en la educación superior a distancia: una aproximación teórica para el desarrollo de habilidades para la vida*. Escuela de Ciencias Sociales y Humanidades. Universidad Estatal a Distancia. San José, Costa Rica. https://www.facebook.com/watch/live/?ref=watch_permalink&v=693080555133783
- Araya, G. y Pérez, J. (2022). Ponencia "Habilidades para la vida como parte del perfil de salida en las carreras de grado en la UNED". Congreso Universitario 2022. Universidad Estatal a Distancia. San José, Costa Rica.
- Basco, A. I. y Lavena, C. (2021). *América Latina en movimiento: Competencias y habilidades para la Cuarta Revolución Industrial en el contexto de pandemia*. Banco Interamericano de Desarrollo. <https://doi.org/10.18235/0003292>
- Bermúdez, J. (2018). Los fines de la universidad. *Revista Panamericana de Pedagogía*, (28), 11-30. <https://revistas.up.edu.mx/RPP/article/view/1923/1650>

Habilidades para la vida (HpV): en la formación integral y profesional de las personas estudiantes

Julia Pérez-Chaverri y Grettel Araya-Segura

DOI: <http://dx.doi.org/10.22458/caes.v16i2.6145>



Artículo protegido por licencia Creative Commons



- Castro Cabrera, A. y Cortés Polania, M. (2022). Desarrollo de habilidades emocionales en estudiantes universitarios: Un estudio de caso. *Revista de Psicología Educativa*, 14(2), 45-60.
- Castro, D. y Cortés, R. (2023). Influencia de la inteligencia emocional y habilidades sociales en contextos escolarizados. *Revisión sistemática*, 7(1), 9342-9359. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i1.5133
- Centro de Capacitación en Educación a Distancia (CECED). (2020). *Qué hacemos*. <https://www.uned.ac.cr/docencia/ceced/sobre-el-ceced/que-hacemos>
- Edex (2020). *Habilidades para la vida*. <https://www.habilidadesparalavida.net/modelo.php>
- Espinoza Freire, E. E., Morocho Vargas, M. E., Abad Camacho, C. G. y Guzhñay Vélez, K. J. (2021). La formación de profesionales de la educación. *Revista Metropolitana de Ciencias Aplicadas*, 4(3), 196-204. <https://www.redalyc.org/pdf/7217/721778110023.pdf>
- Guerra, Y., Mórdigo, A. y Berdugo, N. (2013). Formación integral: importancia de formar pensando en todas las dimensiones del ser. *Pensamiento Educativo. Revista de Investigación Educativa Latinoamericana*, 50(2), 71-84. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5386176>
- Goleman, D. (2001). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- Goleman, D. (2022). *La inteligencia emocional: Por qué es más importante que el cociente intelectual*. Penguin Random House Grupo Editorial México. <https://iuymca.edu.ar/wp-content/uploads/2022/01/La-Inteligencia-Emocional-Daniel-Goleman-1.pdf>
- González, M. (2024). *Procesos Cognitivos Fundamentales: Memoria, Atención, Percepción y Lenguaje*. Universidad Iberoamericana. <https://www.iberu.edu.co/blog/articulos/procesos-cognitivos-fundamentales>

Habilidades para la vida (HpV): en la formación integral y profesional de las personas estudiantes

Julia Pérez-Chaverri y Grettel Araya-Segura

DOI: <http://dx.doi.org/10.22458/caes.v16i2.6145>



Artículo protegido por licencia Creative Commons



-
- Guzmán de la A., Ó. S. (2021). Habilidades sociales en la infancia y en la adolescencia, utilidad para el manejo didáctico. *Polo del Conocimiento*, 6(3), 1-15. <https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/2365>
- Klaus, P. (2008). *The Hard Truth About Soft Skills: Workplace Lessons Smart People Wish They'd Learned Sooner*. Editorial HarperCollins e-books. http://www.r-5.org/files/books/ethology/corporate/behaviour/Peggy_Klaus-The_Hard_Truth_About_Soft_Skills-EN.pdf
- Krstikj, A., Sosa Godina, J., García Bañuelos, L., González Peña, O. I., Quintero Milián, H., Urbina Coronado, P. y Vanoye García, A. Y. (2022). Analysis of Competency Assessment of Educational Innovation in Upper Secondary School and Higher Education: A Mapping Review [Análisis de la evaluación de competencias de la innovación educativa en la escuela secundaria superior y la educación superior: una revisión del mapeo]. *Sustainability*, 14(13), Article 8089. <https://doi.org/10.3390/su14138089>
- López, A. (2024). Metacognición y elementos de psicología cognitiva. *Revista Cubana de Psicología*, 40(1), 41-55. https://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1029-30432024000100041&script=sci_arttextSciELO
- Mangrulkar, L., Whitman, Ch. y Posner, M. (2001). *Enfoque de habilidades para la vida para un desarrollo saludable de niños y adolescentes*. S. l.: s. e. http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Enfoque%20de%20Habilidades%20para%20la%20vida%20OPS_0.pdf

Habilidades para la vida (HpV): en la formación integral y profesional de las personas estudiantes

Julia Pérez-Chaverri y Grettel Araya-Segura

DOI: <http://dx.doi.org/10.22458/caes.v16i2.6145>



Artículo protegido por licencia Creative Commons



-
- Mateo-Berganza Díaz, M. M. *et al.* (2019). *El futuro ya está aquí: Habilidades transversales de América Latina y el Caribe en el siglo XXI*. Banco Interamericano de Desarrollo. <https://doi.org/10.18235/0001950>
- Martínez, F. (2009). *La formación integral: compromiso de todo proceso educativo*. <https://revistas.uis.edu.co/index.php/revistadocencia/article/view/1393/1803>
- Martínez, M. y Letor, D. (2022). *Los fines de la educación superior en Latinoamérica*. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/9086090.pdf>
- Martínez, R. (2022). Estrategias; pensamiento crítico; habilidades cognitivas. *Revista Ciencia Latina*, 6(2), 45-60. <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/download/2434/3604?inline=1>
- Martínez, V. (2014). *Habilidades para la vida: una propuesta de formación humana*. Cali: s.e. <http://revistas.usbbog.edu.co/index.php/ltinerario/article/view/1488/1257>
- Miranda, T. y Reinoso, C. (2022). *La integralidad pedagógica en la educación superior: una innovación necesaria*. <https://revistas.ues.edu.sv/index.php/redised/article/view/2787/2775>
- Murillo, H. (2020). *Habilidades para la vida: un aporte desde el ámbito educativo*. https://drea.mep.go.cr/sites/default/files/publicaciones-anexos-2023/Habilidades%20para%20la%20vida%20en%20el%20%C3%A1mbito%20educativo_documento.pdf
- Pérez, L. (2020). Tipología de procesos cognitivos: Una herramienta para el análisis de fenómenos educacionales. *Revista de Psicología Educativa*, 22(2), 163-180. https://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1019-94032020000200163&script=sci_arttext

Habilidades para la vida (HpV): en la formación integral y profesional de las personas estudiantes

Julia Pérez-Chaverri y Grettel Araya-Segura

DOI: <http://dx.doi.org/10.22458/caes.v16i2.6145>



Artículo protegido por licencia Creative Commons



Vicerrectoría de Docencia
Área de Extensión y Divulgación
Instituto de Gestión de la Calidad Académica
Co-creando Excelencia ✓



<http://revistas.uned.ac.cr./index.php/revistacalidad>

Correo electrónico: revistacalidad@uned.ac.cr

-
- Ramírez-Corone, A. A., González, M. G. y Puertas, M. (2020). Habilidades sociales y agresividad en la infancia y adolescencia. *Revista de Psicología y Educación*, 15(2), 213-230.
- Ramos, M., Labrine, A. y Zurita, M. (2023). Desarrollo de habilidades cognitivas y emocionales mediante la elaboración de helados medicinales. *Textos y Contextos*, 22(1), 92-101.
<https://www.researchgate.net/publication/375035464> Desarrollo de habilidades cognitivas y emocionales mediante la elaboracion de helados medicinales
- Sacaca, J. y Pilco, M. (2022). Impacto de las habilidades socioemocionales en el rendimiento académico de estudiantes de secundaria. *Revista de Investigación Educativa*, 18(1), 75-90.
- UNESCO. (s. f.). *Educación para la ciudadanía mundial: habilidades para la vida*.
<https://www.unesco.org>
- UNESCO. (2025). *Aprendizaje a lo largo de toda la vida. Nuestro enfoque*.
<https://www.uil.unesco.org/es/unesco-instituto/mandato/aprendizaje-largo-de-vida>
- Universidad Estatal a Distancia. (2023). *Moción 18-VCU. Congreso Universitario 2022*.
<https://www.uned.ac.cr/actividades/v-congreso-universitario-plenarias/mociones-aprobadas>

Habilidades para la vida (HpV): en la formación integral y profesional de las personas estudiantes

Julia Pérez-Chaverri y Grettel Araya-Segura

DOI: <http://dx.doi.org/10.22458/caes.v16i2.6145>



Artículo protegido por licencia Creative Commons