

# Mejorar en habilidades para la vida, logrando un empoderamiento personal, organizacional y social

John Jairo Ascuntar Benavides  
Julio Cesar Chávez

Estudiantes del Programa de Psicología  
Universidad Mariana

## Resumen

El programa 'Jóvenes a lo bien', al cual se le hizo acompañamiento, fue desarrollado en la ciudad de San Juan de Pasto con población en situación de vulnerabilidad, y tiene como objeto social desarrollar proyectos sociales y altruistas que ayuden a mejorar la calidad de vida de los jóvenes. Así, mediante la psicología social comunitaria, se posibilita el desarrollo de estrategias capaces de generar cambios o mejoras en su ambiente y estructura social.

A nivel metodológico, se efectuó inicialmente la recolección de información a través de una encuesta semi estructurada tipo Escala Likert, la cual consta de veinte preguntas, teniendo en cuenta las habilidades para la vida, con la finalidad de generar un diagnóstico estratégico que sea útil para el progreso de la comunidad.

La aplicación de este sondeo se llevó a cabo con 150 adolescentes de la población del programa 'Jóvenes a lo bien' de la ciudad de San Juan de Pasto, con los cuales se busca principalmente un mejoramiento en habilidades para la vida, logrando un empoderamiento personal, organizacional y social.

El estudio se realizó mediante la implementación de estrategias de habilidades para la vida, la estimulación del desarrollo de espacios para la formación, capacitación e integración de los jóvenes, y el mejoramiento de la condición de ciudadano, en procura de fortalecer la convivencia.

**Palabras clave:** habilidades para la vida, empoderamiento, adolescentes, estrategias.

## Introducción

Mediante el abordaje a través de la psicología social comunitaria desde el empoderamiento, se pretende mejorar la calidad de vida en la población del programa 'Jóvenes a lo bien' de la ciudad de San Juan de Pasto, para lograr una apropiación personal, organizacional y social.

La metodología desarrollada inició con la recolección de información a través de una encuesta semi estructurada tipo Escala Likert, que consta de 20 preguntas, teniendo en cuenta las habilidades para la vida, con el fin de generar un diagnóstico estratégico para el desarrollo de la comunidad. Este sondeo ha sido aplicado a 150 adolescentes de la comunidad objeto de estudio, para la tarea de realizar una identificación de sus fortalezas y debilidades.

Las instalaciones del programa 'Jóvenes a lo bien' se encuentran dentro de la Estación Sur de la Policía Nacional, ubicada al suro-

cidente del municipio de San Juan de Pasto, Nariño, y su dirección es Carrera 5ª A con Calle 19, barrio Idema, cerca al barrio Lorenzo, terminal de transportes, Sijin de la Policía, barrios Tejar y Santa Fe.

El programa tendrá como objeto social llevar a cabo proyectos sociales y altruistas que ayuden a mejorar la calidad de vida de la población vulnerable, en los diferentes aspectos de desarrollo dentro de la sociedad.

De esta manera, mediante la psicología social comunitaria se permite el desarrollo de estrategias capaces de generar cambios o mejoras en el ambiente o en la estructura social; por lo tanto, dentro del proyecto se ha decidido trabajar con un amplio conjunto de factores psicosociales que incluyen lo personal, organizacional y comunitario.

En el diagnóstico estratégico realizado, las habilidades que se encuentran con un porcentaje mayor según las variables de puntuación compuesta por -Algunas Veces, -Casi Nunca y -Nunca, son: Comunicación Asertiva con un 66,7 % equivalente a 100 personas del total de la población, lo que representa la necesidad de intervenir en esta habilidad.

De igual manera, se ha decidido trabajar las habilidades -Toma de decisiones, -Pensamiento crítico, -Pensamiento creativo, -Manejo y expresión de emociones, -Manejo de tensión y estrés. De esto es posible deducir que de diez habilidades, seis están con un porcentaje superior al 50 %, lo cual es un nivel considerado para poder trabajar en su mejora mediante estrategias dirigidas al desarrollo de un proyecto de vida superior.

Se tiene en cuenta las habilidades fortalecidas en cuanto a las variables de puntuación -Siempre y -Casi siempre, como un apoyo para trabajar aquellas que están débiles, de la siguiente manera: 53,7 % para empatía, equivalente a 80,5 personas del total de la puntuación; 51,3 % para la habilidad de relaciones interpersonales, equivalente a 77 personas; 52,3 % para la habilidad de conocimiento de sí mismo, equivalente a 78,5 % personas; y 51,7 % para la habilidad resolución de problemas, equivalente a 77,5 personas del total de la población.

Los resultados obtenidos van ligados a las habilidades para la vida trabajadas. En cuanto al primer objetivo específico, que consistió en implementar estrategias de habilidades para la vida con el fin de fortalecer su proyecto de vida, se trabajó tres estrategias encaminadas a la parte personal, referentes al proyecto de vida y orientadas con las habilidades que resultaron bajas.

Fue trascendental trabajar ‘Proyecto de vida’ con los jóvenes del programa, con la finalidad de que elaboren su propio proyecto, así como, que aprendan a resolver y planificar sus decisiones personales. Se evaluó los compromisos y el manejo de emociones, y pese a encontrar ciertas debilidades en cuanto a la falta de atención y compromiso, e impuntualidad, se identifica grandes oportunidades de integración de los jóvenes con otros compañeros.

En la segunda estrategia se trabajó las metas a alcanzar, lo cual fue indispensable para el desarrollo de la actividad, al lograr mejorar la capacidad de proyección al querer alcanzar sus metas a corto, mediano y largo plazo. Y aunque en sus debilidades se evidencia falta de compromiso por parte de algunos jóvenes al no llevar los materiales solicitados, fue posible emplear habilidades para mejorar y así establecer mejor los compromisos que se trabajará en posteriores actividades.

En cuanto a la tercera estrategia ‘Yo me cuido, yo decido, yo planifico’, la retroalimentación realizada por los psicólogos permitió encontrar diferentes tipos de pensamientos, mitos, leyendas y estereotipos con relación a las estrategias trabajadas sobre educación sexual, lo cual contribuyó a la promoción del respeto por la temática de sexualidad y generó la participación activa sin etiquetas de cada persona, resultando un tema de suma importancia, dado que al terminar se generó empatía con algunos alumnos con quienes hasta el momento la relación se había dificultado en cierta medida.

### Metodología

El proyecto se ubica en un marco donde es necesario desarrollar acciones como mejorar y orientar, lo cual contribuye a la calidad de vida de los jóvenes y a la de la organización, al ser capaces de dar respuesta al contexto comunitario y satisfacer las necesidades del programa ‘Jóvenes a lo bien’.

La propuesta se basa en un proceso en el que las personas trabajan de forma unida para alcanzar cambios en su vida personal, y lograr ejercer un mayor poder sobre su vida, su entorno y sus propios temas de interés.

Para realizar una contextualización adecuada, es necesario describir ciertas características de la población, quienes en su mayoría pertenecen a estratos económicos bajos y su principal común denominador es su situación de vulnerabilidad y sus ambiciones de estudiar, pese a las dificultades.

El programa tendrá como objeto social, desarrollar proyectos sociales y altruistas que ayuden a mejorar la calidad de vida de la población vulnerable en los diferentes aspectos de desarrollo dentro de la sociedad.

En lo referente al proyecto desempeñado por parte de la Policía Nacional en San Juan de Pasto, el programa ayuda a todos los jóvenes y sus familias, sin hacer distinción, brindándoles orientación, capacitación y asesoría en procesos formativos que les permitan definir y alcanzar sus objetivos y expectativas, mediante un apoyo incondicional y constante bajo parámetros de eficiencia y efectividad, procurando garantizar un servicio de calidad y excelencia de manera gratuita. En los procesos de formación integral pretenden elevar los estándares de conocimiento y competitividad frente a las exigencias de las pruebas psicotécnicas y psicológicas a las cuales deben enfrentarse los aspirantes en instituciones educativas públicas y privadas del orden regional y nacional.

Su principal alianza se desarrolla en torno al programa ‘Jóvenes a lo bien’ de la Policía Nacional y el Sena, cuyo objetivo pretende vincular a poblaciones juveniles vulnerables en la oferta pública del Servicio Nacional de empleo para carreras técnicas y tecnológicas, mediante la modalidad de ‘Pre-Sena’ gratuito.

Dentro de sus valores corporativos se tiene que la misión es contribuir en el desarrollo de las generaciones juveniles vulnerables, fortaleciendo e innovando procesos de formación integral, con el objetivo de crear nuevos espacios de interacción y convivencia ciudadana, bajo un contexto de corresponsabilidad y solidaridad, que permita a los habitantes de Colombia el goce de los derechos y libertades, y el cumplimiento de sus deberes, coadyuvando en paz y equidad por un mejor país.

Su visión será reconocida a nivel regional por el gran sentido de solidaridad y corresponsabilidad en el desarrollo de estrategias de formación integral dirigidas a poblaciones juveniles vulnerables, consolidando grandes alianzas con instituciones públicas y privadas del orden nacional, que permitan consolidar, afianzar y crecer para un mejor futuro.

De esta manera, la comunidad se puede clasificar de la siguiente forma: a) la comunidad entendida como localidad aledaña al sector; b) la comunidad dentro del programa entendido como grupo relacional. En este caso, el sentido de comunidad se basa en la proximidad, en las relaciones entre los residentes de un espacio compartido, pero también es posible definir una comunidad al basarse en las relaciones interpersonales.

Por lo tanto, es posible referirse a las comunidades en diferentes niveles de análisis. En concreto, el término se ha aplicado, entre otros muchos ámbitos, a grupos de autoayuda (microsistemas), a un lugar de trabajo o a grupos religiosos (organizaciones), a las manzanas de la urbanización o a pueblos y ciudades (localidades).

Al darse cuenta de la existencia de distintos tipos de análisis para las comunidades, es necesario tener cuenta con qué tipo de comunidad se va a trabajar, puesto que el contexto en el que se encuentran es de suma importancia para que el análisis sea el adecuado. También se utiliza la expresión ‘estructuras mediadoras’, para referirse a comunidades intermedias que ponen al individuo con relación a la estructura social más amplia.

El empoderamiento es un enfoque diferente para desarrollar las intervenciones y crear cambios sociales; es el proceso por el que los individuos, grupos y comunidades llegan a tener la capacidad de controlar sus circunstancias y de alcanzar sus propios objetivos, luchando por la maximización de la calidad en sus vidas; entre sus principales preocupaciones destaca la diversidad cultural, los diferentes sistemas de valores y creencias y la tolerancia hacia la diversidad; su enfoque defiende como principios básicos, no solo una potenciación de los recursos o la necesidad de adoptar una visión ecológica, sino también el derecho de las personas a ser diferentes.

Las habilidades para la vida, iniciativa internacional promovida por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 1993, son las capacidades personales, cognitivas, afectivas y sociales a través de las cuales las personas confrontan de manera efectiva las demandas de la vida diaria, mediante comportamientos positivos y adaptativos.

Las habilidades sociales son aquéllas destrezas específicas que se requiere para ejecutar competentemente una tarea de índole interpersonal; implican un conjunto de conductas emitidas en un contexto interpersonal, por un individuo que expresa sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos, de un modo adecuado a la situación, respetando las conductas de los demás; generalmente, resuelven los problemas inmediatos de la situación, mientras minimizan la probabilidad de futuros problemas. Entre las principales están el conocimiento de sí mismo, la empatía, la comunicación asertiva (efectiva) y las relaciones interpersonales.

Las habilidades cognitivas, también llamadas del conocimiento, son una serie de operaciones mentales que tienen el objetivo de integrar, por parte de la persona, la información adquirida a través de los sentidos, en una estructura de conocimiento con sentido. Las principales son: capacidad para tomar decisiones, capacidad para resolver problemas y conflictos, pensamiento creativo y pensamiento crítico.

En cuanto a las habilidades para el control de emociones, según Choque (2008) “las emociones son una combinación compleja de aspectos fisiológicos, sociales y psicológicos dentro de una misma situación, como respuesta orgánica a la consecución de un objetivo, de una necesidad o de una motivación” (párr. 26).

Las habilidades para el manejo de las emociones, son los estados anímicos que manifiestan una gran actividad orgánica y que se reflejan en los comportamientos externos e internos. Las principales son: el manejo de las emociones y el manejo del estrés.

De esta manera, la metodología que se va a utilizar para hacer esta propuesta es el desarrollo de talleres lúdicos, entendiendo la lúdica como una dimensión del desarrollo de los individuos, siendo parte constitutiva del ser humano. Así, “la lúdica fomenta el desarrollo psicosocial [y] la conformación de la personalidad; evidencia valores, puede orientarse a la adquisición de saberes, encerrando una amplia gama de actividades donde interactúan el placer, el gozo, la creatividad y el conocimiento” (Yturralde, 2014, párr. 4).

En este orden de ideas, se considera necesario realizar una breve contextualización sobre el cómo y el porqué del desarrollo de este proyecto. La población con la que se realizó el trabajo se engloba en la categoría de adolescentes. El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) define la adolescencia como la etapa que transcurre entre los 11 y los 19 años, considerándose dos fases: “la adolescencia temprana (de los 10 a los 14 años) y la adolescencia tardía (de los 15 a los 19)” (p. 6).

Esta investigación, epistemológicamente, es equiparable a una investigación – acción; es de orden cualitativo y la metodología utilizada para la realización de esta propuesta se basa en el desarrollo de talleres lúdicos. La recolección de información se desarrolló a través de una encuesta semiestructurada tipo Escala Likert, la cual consta de 20 preguntas que han sido planteadas teniendo en cuenta las habilidades para la vida, con la finalidad principal de mejorar en ellas, logrando un empoderamiento personal, organizacional y social en la población del programa ‘Jóvenes a lo bien’ de la ciudad de San Juan de Pasto. Como objetivos específicos se planteó la implementación de estrategias de habilidades para la vida con el fin de fortalecer su proyecto de vida, fomentar y estimular el desarrollo de espacios para la formación, capacitación e integración de los jóvenes, para que puedan mejorar sus condiciones de vida y de ciudadanos, en procura de fortalecer una convivencia pacífica.

La primera estrategia de sensibilización se denomina ‘Juego de bombas’; los recursos materiales son: papel, lápices, videos y bombas. Su evaluación consiste en implementar estrategias de habilidades para la vida con el fin de fortalecer su proyecto de vida al conocer sus actitudes y habilidades.

La segunda estrategia se denomina ‘Arte y proyecto de vida’; sus materiales principales son: cartulina, revistas, periódicos, tijeras, pegante y formatos de aplicación y evaluación. Ésta última consiste en un recordatorio de la temática de la primera actividad, y cada joven diseña sus metas de forma creativa, con la explicación del practicante.

La tercera estrategia es una capacitación, para la cual se requirió como materiales: video, video beam y formatos de evaluación. La evaluación consiste en implementar estrategias de habilidades para la vida con el fin de fortalecer su proyecto de vida; también busca gestionar, promover y realizar actividades y programas de promoción y prevención de la salud, dando a conocer y resolver dudas sobre los métodos de planificación familiar, como una forma de autocuidado.

La estrategia encaminada al segundo objetivo específico es: fomentar y estimular el desarrollo de espacios para la formación, capacitación e integración de los jóvenes para que puedan mejorar sus condiciones de vida dentro del programa ‘Jóvenes a lo bien’; sus recursos son: hojas blancas o papel de reciclaje y plumones.

A continuación, en el área de psicología, se aplicó un taller dirigido a ejecutar la capacitación y formación complementaria encaminada a mejorar los niveles de competitividad de poblaciones vulnerables para la superación de pruebas de admisión y entrevistas. Los materiales utilizados para su desarrollo fueron: venda de yeso cortada en trozos de aproximadamente diez centímetros, frasco de vaselina, recipiente pequeño con agua, toalla facial, platera extra, hojas blancas y lápices.

La siguiente estrategia se basó en desarrollar eventos culturales, deportivos, ambientales y educativos, en beneficio de poblaciones vulnerables, teniendo como materiales, los objetos del campamento.

Las tres últimas estrategias estuvieron enfocadas a dar solución al tercer objetivo específico. La finalidad de la primera actividad era que los asistentes al taller reconocieran diferentes tipos de comunicación y algunos elementos que participaban en la misma, y también, la importancia del lenguaje no verbal y la necesidad de coherencia entre éste y el verbal. Los recursos utilizados fueron: hojas blancas o de reciclado y plumones.

La siguiente estrategia estuvo dirigida a orientar a los jóvenes hacia una actitud que expresara su punto de vista de manera clara y respetuosa ante las otras personas. Los principales materiales fueron fichas de estilos comunicativos: tortuga, dragón, persona, fichas dinámicas de situaciones diarias, figuras de los estilos comunicativos en fomi, botones que representaban el estilo comunicativo de la persona, y una caja del tesoro.

Como actividad de cierre se decidió fortalecer la corresponsabilidad, con el fin de mejorar las relaciones y el proceso de enseñanza y participación en conjunto con el programa, y los materiales utilizados fueron denominados objetos de comportamiento.

Todo el proceso se llevó a cabo teniendo en cuenta tanto la misión como la visión de la institución con la que se trabajó, y los objetivos específicos del proyecto, que se desprenden del objetivo central. A la vez, cada objetivo de una actividad iba en concordancia con el desarrollo del objetivo específico del proyecto.

## Resultados

La primera figura corresponde a un muestreo inicial, información que se pudo recopilar al aplicar una encuesta semi estructurada tipo Escala Likert, la cual arrojó los siguientes resultados:

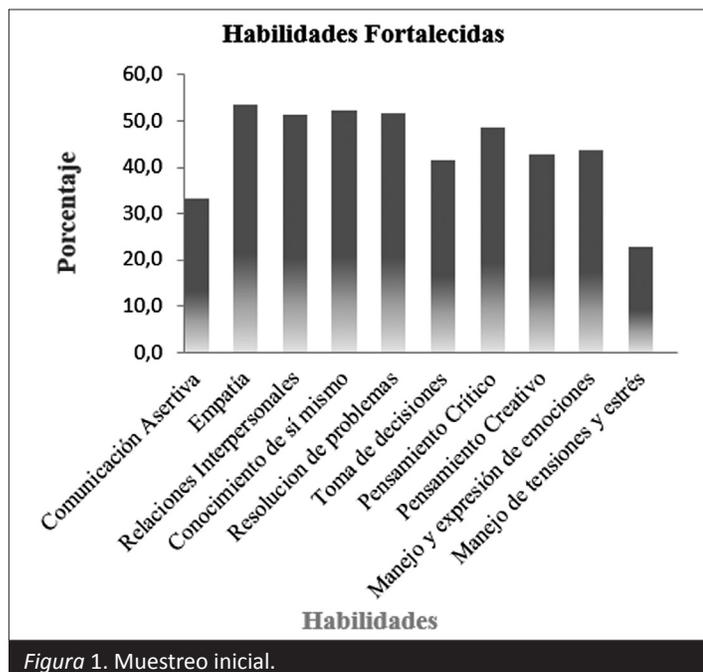


Figura 1. Muestreo inicial.

La habilidad que se encuentra con un porcentaje mayor en cuanto a las variables de puntuación 'Algunas veces', 'Casi nunca' y 'Nunca', es la Comunicación asertiva, con un 66,7 %, equivalente a 100 personas del total de la población, lo que significa que es necesario intervenir en esta habilidad.

La Toma de decisiones se presenta con un 58,3 % equivalente a 87,5 personas del total de la población, considerando así la importancia por la cual se debe mejorar en esta habilidad. Pensamiento crítico presenta un porcentaje de 51,3 % que corresponde a 77 personas del total de la población.

Para Pensamiento creativo se considera la siguiente puntuación: 57,3 % que equivale a 86 personas, de 150 que es el total de la población. En cuanto a Manejo y expresión de emociones, se presenta un 56,3 % equivalente a 84,5 personas del total de la población, y por último está un 77,3 % en la habilidad de Manejo de Tensión y estrés, que equivale a 116 personas del total de la población.

De lo anterior se deduce que de las diez habilidades, seis se encuentran con un porcentaje superior al 50 %, lo cual es un nivel considerado para poder trabajar en su mejora mediante estrategias dirigidas al desarrollo de un adecuado proyecto de vida.

Se tiene en cuenta las habilidades fortalecidas en cuanto a las variables de puntuación 'Siempre' y 'Casi siempre', como un apoyo para trabajar aquellas que se encuentran débiles, de la siguiente manera: 53,7 % para Empatía, equivalente a 80,5 personas del total de la puntuación; 51,3 % para la habilidad de Relaciones interpersonales, correspondiente a 77 personas; 52,3 % para la habilidad de Conocimiento de sí mismo, que equivale a 78,5 % personas, y 51,7 % para la habilidad de Resolución de problemas, que corresponde a 77,5 personas del total de la población.

Como método de comparación se decidió aplicar nuevamente, al final de todo el proceso de acompañamiento con la población, la

encuesta semi estructurada tipo Escala Likert, como diagnóstico final, la cual arrojó los siguientes resultados:

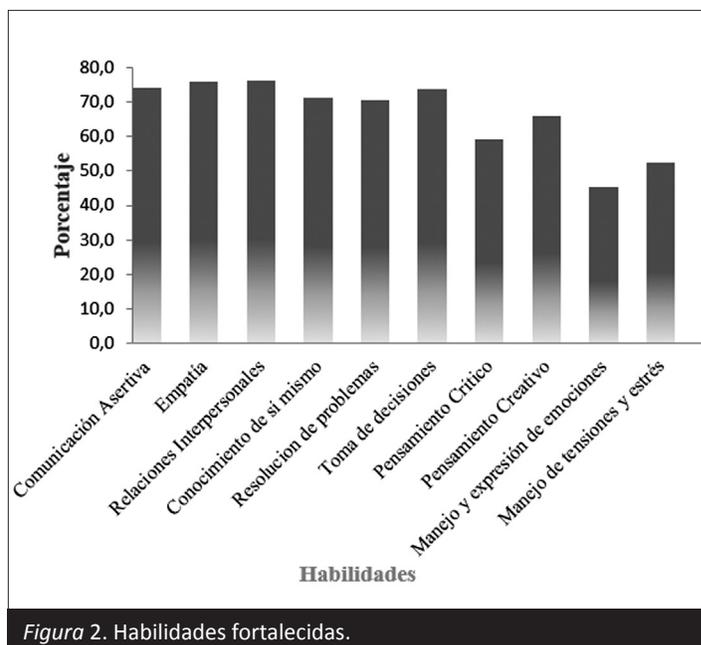


Figura 2. Habilidades fortalecidas.

Las habilidades que se encuentran con un porcentaje mayor en cuanto a las variables de puntuación 'Siempre' y 'Casi siempre' son: 74,0 % para Comunicación asertiva, equivalente a 111 personas del total de la puntuación; 75,7 % para la habilidad de Empatía, que corresponde a 113,5 personas; 76,0 % para la habilidad de Relaciones interpersonales, equivalente a 114 personas.

71,3 % para la habilidad de Conocimiento de sí mismo, equivalente a 107 personas del total de la población; 70,7 % para la habilidad de Resolución de problemas, que equivale a 106 personas del total de la población; 73,7 % para la habilidad de Pensamiento crítico, que corresponde a 89 personas del total de la población.

66,0 % para la habilidad de Pensamiento creativo, equivalente a 99 personas del total de la población; 45,3 % para la habilidad de Manejo y expresión de emociones, correspondiente a 68 personas del total de la población, y finalmente, 52,3 % para la habilidad de Manejo de tensión y estrés, equivalente a 78,5 personas del total de la población.

De lo anterior es posible deducir que la totalidad de las habilidades para la vida se encuentran con un porcentaje superior al 50 %, nivel considerado para poder referir mejora mediante estrategias dirigidas al desarrollo de un mejor proyecto de vida.

## Discusión

A lo largo de todo el proceso de intervención se trabajó en habilidades para la vida y empoderamiento. En esta comunidad se contó con el apoyo de otros profesionales, como son los integrantes de la dependencia 'Policía Comunitaria', Universidad Mariana, Pasto Deportes, Sena y otros, que aportaron al conocimiento de los jóvenes.

Para dar cumplimiento a los objetivos específicos se trabajó unas estrategias que en el marco del proyecto estuvieron fundamentadas en habilidades para la vida y empoderamiento, con el fin de fortalecer su proyecto de vida, fomentando y estimulando el de-

sarrollo de espacios para la formación, capacitación e integración de los jóvenes, para que puedan mejorar sus condiciones de vida dentro del programa 'Jóvenes a lo bien', optimizando la condición de ciudadano, en procura de fortalecer una convivencia pacífica a nivel municipal y departamental.

En la primera estrategia 'Juego de Globos' se encontró que fue de gran importancia trabajar el proyecto de vida con los jóvenes del programa, con el propósito de desarrollar en ellos su proyecto de vida, así como también, aprender a decidir y a planificar sus decisiones en cuanto a su vida.

Se pudo evaluar la temática; los compromisos fueron claros para fortalecer el factor personal en cuanto a lo aprendido; también se encontró algunas debilidades en cuanto a la falta de atención y compromiso de los jóvenes y la impuntualidad, ante lo cual se establece correctivos.

Se identifica oportunidades cuando los jóvenes se integran con compañeros con los cuales no han tenido la opción de socializar, enseñándoles a manejar escenarios y a conducir sus emociones. Las fortalezas observadas fueron dadas por los participantes, refiriendo su aprendizaje sobre algo nuevo para su vida, especialmente a hablar en público.

En la segunda actividad 'Arte y Proyecto de Vida' se trabajó las metas a alcanzar, donde se explicó que se debe manifestar lo que se desea lograr a corto, mediano y largo plazo. Por ejemplo, si en el ámbito académico el objetivo es ser secretario (a), deben indicar si lo desean lograr en un lapso de siete, ocho o veinte años.

También se identificó debilidades como falta de compromiso por parte de algunos jóvenes al no llevar los materiales solicitados. En cuanto a oportunidades, se evidenció que los adolescentes conocen más de su proyecto de vida al integrarse con sus pares; se encontró que la actividad fue un gran aporte para trabajar en equipo como habilidad social y saber manejar sus emociones.

En cuanto a la tercera estrategia 'Yo me cuido, yo decido, yo planifico' se aprovechó el acompañamiento del personal de salud de la E.S.E. Pasto Salud. En la retroalimentación que se realizó por parte de los psicólogos se encontró diferentes tipos de pensamientos, mitos, leyendas y estereotipos con relación a la estrategia trabajada sobre educación sexual, promoviendo siempre el respeto por la sexualidad, y así se generó una participación activa y sin etiquetas.

Ésta fue una temática de suma importancia, ya que al finalizar hubo empatía con algunos miembros del grupo con los cuales no se había tenido la oportunidad de generar confianza. También se tuvo la posibilidad de escuchar las situaciones particulares y problemas de cada persona.

Las habilidades detectadas en la población se encuentran en su mayoría con un porcentaje superior, en comparación con la primera fuente de recolección de información, mientras que ciertas habilidades para la vida aumentaron considerablemente según la encuesta semi estructurada tipo Escala Likert.

Se evidencia el fortalecimiento en las habilidades de Comunicación asertiva, Pensamiento crítico, Pensamiento creativo, Relaciones interpersonales y Conocimientos de sí mismo, mediante las diferentes estrategias aplicadas al grupo de 'Jóvenes a lo Bien', pero a la vez existe un decrecimiento en las habilidades de Empatía, Manejo de expresión y emoción y Resolución de problemas. Esta declinación representa las habilidades para la vida en las cua-

les se presentó mayor dificultad a la hora de la realización de las actividades y en la asimilación por parte de los estudiantes.

De lo anterior es posible deducir que la totalidad de las habilidades para la vida se encuentra con un porcentaje superior al 50 %, el cual es tenido en cuenta para poder referir una mejora de las mismas.

### Conclusiones

Los resultados con respecto al empoderamiento personal fueron satisfactorios, ya que los jóvenes lograron empoderarse en cuanto a su proyecto de vida, aplicando las habilidades para la vida fortalecidas, logrando mejorar su propósito de vida.

En cuanto a la parte organizacional, los jóvenes demostraron interés por el programa, colocando de su parte al asistir a cada clase, conferencia y/o actividad que se desarrolló en el mismo, logrando establecer relaciones que ayudaron a mejorar el ambiente dentro del programa 'Jóvenes a lo bien'.

Con relación al empoderamiento social, se puede evidenciar el mejoramiento en los jóvenes cuando ingresaron al Sena y se relacionaron con personas nuevas como docentes, compañeros, y al estar en otra institución y aplicar lo aprendido.

El proyecto permite determinar que fueron significativas las puntuaciones frente a las habilidades para la vida; se encontró mayor puntuación en las habilidades que estaban débiles y se reforzó las que estaban fortalecidas.

### Recomendaciones

Emplear habilidades para establecer mejor los compromisos, por cuanto ciertas amenazas como el excesivo calor, la estrechez de las instalaciones, indisciplina, falta de colaboración por parte de algunos estudiantes, falta de respeto por la palabra del otro y la cantidad de personas, tornaba difícil la situación, aunque no dejó de observarse una fortaleza cuando los jóvenes eran capaces de hablar en público al sustentar el trabajo realizado, lo que al mismo tiempo fortaleció el desarrollo de una buena comunicación y seguridad en el grupo.

Seguir manejando la comunicación asertiva en diversas actividades.

Trabajar y fortalecer las habilidades para la vida en las que no se notó cuantitativamente mejoras.

### Agradecimientos

A la Policía Nacional, quienes facilitaron sobremanera tanto el acceso a la población con la que se trabajó, como a los estudiantes, quienes, pese a todas las dificultades, hicieron posible la culminación del proyecto con alegría. De esta manera, los psicólogos practicantes podemos compartir con la comunidad, nuestras experiencias formativas y de vida.

### Referencias

- Choque, R. (2008). Habilidades para la vida en el ámbito escolar. Recuperado de <http://blog.pucp.edu.pe/blog/raulchoque/2008/11/07/habilidades-para-la-vida-en-el-ambito-escolar/>
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). (2011). Estado Mundial de la Infancia 2011. La adolescencia, una época de oportunidades. Recuperado de [https://www.unicef.org/honduras/Estado\\_mundial\\_infancia\\_2011.pdf](https://www.unicef.org/honduras/Estado_mundial_infancia_2011.pdf)
- Yturalde, E. (2014). Lúdica. Recuperado de <http://www.ludica.org/>