



REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR
INSTITUTO PEDAGÓGICO RURAL GERVASIO RUBIO



**DESARROLLO PERSONAL FUNDAMENTADOS EN LAS HABILIDADES
SOCIALES DE LOS ESTUDIANTES UPEL IPRGR**


Rubio, abril de 2025



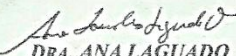
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR
INSTITUTO PEDAGÓGICO RURAL "GERVASIO RUBIO"
SECRETARÍA

ACTA

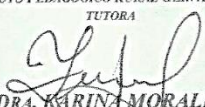
Reunidos el día miércoles, cinco del mes de marzo de dos mil veinticinco, en la sede de la Subdirección de Investigación y Posgrado, del Instituto Pedagógico Rural "Gervasio Rubio" los Doctores: ARELYS FLORÉZ (TUTORA), ANA LAGUADO, KARINA MORALES, JAKELIN CALDERON Y NANCY ESCOBAR, Cédulas de Identidad Números V.-13.038.520, V.-11.111.825, V.-9.344.597, V.-14.984.157 y V.-5.649.001, respectivamente, jurados designado en el Consejo Directivo N°612, con fecha del 26 de agosto de 2023, de conformidad con el Artículo 164 del Reglamento de Estudios de Postgrado Conducentes a Títulos Académicos, para evaluar la Tesis Doctoral Titulada: "DESARROLLO PERSONAL FUNDAMENTADOS EN LAS HABILIDADES SOCIALES DE LOS ESTUDIANTES UPEL IPRGR", presentado por la participante, ORDUZ MORALES LAURA KARELIS, cédula de identidad N.V.-16.611.757 requisito parcial para optar al título de Doctor en Educación, acuerdan, de conformidad con lo estipulado en los Artículos 177 y 178 del Reglamento de Estudios de Postgrado de la Universidad Pedagógica Experimental Libertador el siguiente veredicto: APROBADO, en fe de lo cual firmamos.


DR. ARELYS FLORÉZ
C.I.N° V.- 13.038.520


UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR
INSTITUTO PEDAGÓGICO RURAL GERVASIO RUBIO
TUTORA


DRA. ANA LAGUADO
C.I.N° V.- 11.111.825


UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR
INSTITUTO PEDAGÓGICO RURAL GERVASIO RUBIO


DRA. KARINA MORALES
C.I.N° V.- 9.344.597

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR
INSTITUTO PEDAGÓGICO RURAL GERVASIO RUBIO


DRA. JAKELIN CALDERON
C.I.N° V.- 14.984.157

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR
INSTITUTO PEDAGÓGICO RURAL GERVASIO RUBIO


DRA. NANCY ESCOBAR
C.I.N° V.- 5.649.001

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR
INSTITUTO DE MEJORAMIENTO PROFESIONAL DEL MAGISTERIO





REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR
INSTITUTO PEDAGÓGICO RURAL GERVASIO RUBIO



DESARROLLO PERSONAL FUNDAMENTADO EN LAS HABILIDADES SOCIALES DE LOS ESTUDIANTES UPEL IPRGR

Tesis presentada como requisito parcial para optar al Grado de Doctor en
Ciencias de la Educación

Autora: Laura Karelis Orduz Morales
Tutora: Arelys Flórez

Rubio, abril de 2025

REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR
“INSTITUTO PEDAGÓGICO RURAL “GERVASIO RUBIO”

CARTA DE APROBACIÓN DEL TUTOR

Por medio de la presente hago constar que he leído la tesis de Grado, presentado por la ciudadana: Laura K. Orduz M. Con Cédula de Identidad N° V.- 16.611.757, para optar al grado de Doctor en Educación, cuyo título tentativo es: **“DESARROLLO PERSONAL FUNDAMENTADO EN LAS HABILIDADES SOCIALES DE LOS ESTUDIANTES UPEL IPRGR”**. El cual se desarrolló la Universidad Pedagógica Experimental Libertador Rubio, Municipio Junín, Estado Táchira. El mismo considero que reúne los requisitos exigidos para ser sometido a la evaluación pertinente por parte de los jurados evaluadores. Así mismo, se expresa el acompañamiento al participante hasta el final de la sustentación de la tesis.

En la ciudad de Rubio, al 01 día del mes de abril de 2025.



Dra. Arelys Flórez Villamizar

C.I. N° 13.038.520

TUTORA

TABLA DE CONTENIDO

	pp
RESUMEN.....	iv
INTRODUCCIÓN.....	8
CAPÍTULO I. EL PROBLEMA.....	11
Acercamiento al objeto de estudio.....	11
Objetivos de la Investigación.....	23
Justificación de la Investigación.....	24
CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO REFERENCIAL.....	27
Antecedentes del estudio.....	27
Fundamentos Diacrónicos.....	35
Fundamentación Epistemológica.....	37
Referente Teórico.....	39
CAPÍTULO III. MARCO METODOLÓGICO.....	50
Naturaleza de la Investigación.....	50
Escenario e Informantes Clave.....	54
Técnicas e Instrumentos.....	55
Criterios de Rigor Científico.....	56
Procedimiento para el Análisis de la Información.....	57
CAPÍTULO IV. PRESENTACION, ANALISIS DE LOS RESULTADOS	59
CAPITULO V. SISTEMATIZACIÓN DE LOS CONSTRUCTOS.....	123
CAPITULO VI. CONSIDERACIONES FINALES.....	128
REFERENCIAS.....	132

LISTADO DE TABLAS

	pp
Tabla 1. Informantes clave.....	55
Tabla 2. Categoría fenomenológica Universal desarrollo personal...	61
Tabla 3. Categoría fenomenológica Universal habilidades sociales.	89

LISTADO DE GRAFICOS

	pp
Gráfico 1. Significado e importancia.....	67
Gráfico 2. Impacto del crecimiento personal en el desempeño académico	72
Gráfico 3. Salud emocional para afrontar las situaciones y retos en la vida.....	77
Gráfico 4. Recursos útiles que facilitan.....	82
Gráfico 5. Ser mejor persona de lo que se es.....	87
Gráfico 6. Experiencia.....	95
Gráfico 7. Acciones que identifica.....	100
Gráfico 8. Momentos de aprendizaje.....	106
Gráfico 9. Interacciones.....	111
Gráfico 10. Red de apoyo.....	116

REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR
INSTITUTO PEDAGÓGICO RURAL “GERVASIO RUBIO”
SUBDIRECCIÓN DE INVESTIGACIÓN Y POSTGRADO

**CONSTRUCTOS TEÓRICOS DEL DESARROLLO PERSONAL
FUNDAMENTADOS EN LAS HABILIDADES SOCIALES DE LOS
ESTUDIANTES UPEL IPRGR**

Tesis presentada como requisito parcial para optar al Grado de Doctor en
Ciencias de la Educación

Autora: Laura Karelis Orduz Morales

Tutora: Arelys Flórez Villamizar

Fecha: abril 2025

RESUMEN

El desarrollo personal en las habilidades sociales se manifiesta a través de comportamientos específicos que surgen del aprendizaje individual y su relación con el entorno. Esta dinámica puede facilitar o complicar la integración social. Un elemento clave en este proceso es la responsabilidad en la toma de decisiones, así como el amor propio y la capacidad de adaptar la modificabilidad cognitiva a la resolución de conflictos. Además, es crucial alcanzar una madurez emocional y desarrollar empatía desde el ámbito personal, lo que permite interactuar de manera más efectiva con los demás. Estos aspectos se traducen en comportamientos externos que fomentan un entorno saludable, basado en la asertividad, el respeto y la sinceridad, así como en la construcción de habilidades sociales que promuevan la cohesión y perduren en el tiempo. El objetivo general es: generar constructos teóricos del desarrollo personal fundamentados en las habilidades sociales de los estudiantes de la UPEL. Dentro de la metodología esta se sitió mediante la investigación de enfoque cualitativo, sujeta en el paradigma interpretativo, abalada mediante el método de la fenomenología, para ello se seleccionó de manera intencional los informantes, fueron docentes y estudiantes de la universidad, se les aplicó una entrevista semi estructurada, la cual permitió acceder a la información necesaria fue procesada mediante la estructuración y categorización. De esta manera, se logra un resultado en el que el desarrollo personal se fundamenta en las habilidades sociales, promoviendo un crecimiento saludable, positivo y empoderado. Estas competencias son esenciales para establecer relaciones interpersonales efectivas y para cultivar aptitudes que no solo benefician a los estudiantes dentro de la universidad, sino que también tienen un impacto positivo en otras áreas de la vida.

Descriptores: Desarrollo personal, habilidades sociales, docentes, estudiantes.

INTRODUCCIÓN

Las personas que se evalúan constantemente desde la reflexión y el análisis tienden a reconocer las capacidades y habilidades que disponen, estas acciones son propensas a lograr objetivos y trace de metas a corto, mediano y largo plazo; esto se debe a su constante búsqueda por ser mejor cada día en cada área y en cada estación donde se encuentre, donde coexisten las amenazas y oportunidades; este grupo de situaciones, se enlaza al desarrollo personal puesto que cada día supone un reto en la vida y por consiguiente una victoria que obtener; es por esta razón que la motivación nace en un punto de evolución y transformación desde la elección y toma de decisiones, pues nadie puede cambiar a nadie esto sugiere que las personas facilitan los procesos de enseñanza pero no toman las decisiones por la otra persona; pues este paso es personal y es el único que garantiza el aprendizaje significativo en la evolución y consolidación de las habilidades sociales.

De igual condición existen personas que no se atreven a pasar de nivel por que aún se encuentran en el pensamiento limitado; este se ubica en escalas de colores blancos y negros tomados desde los miedos y los temores paralizantes resistentes al cambio en el aprovechamiento de oportunidades y generación de aprendizaje, por esta razón dicha investigación permite observar la diversidad y el avance que se encuentran cuando se descubre el gran potencial que yace en cada uno, desde la particularidad del ser diferentes, entiéndase este (Alcolea, 2024) quienes “afrontan la vida con disposición a estar equivocados y con voluntad de aprender suelen superar en progresos y avances a quienes no lo plantean” (p.28). He aquí una diferencia entre quienes manejan posturas resistentes al cambio y quienes a pesar de las situaciones aprovechan los recursos y aprenden.

Cabe destacar que es allí donde la empatía, la resiliencia y la asertividad cobran vida; la construcción de habilidades sociales efectivas y eficaces permiten la resolución de conflictos operativamente en tiempo de crisis, una cosa es resolver un conflicto cotidiano a los pequeños retos de vida y otra muy distinta es resolver los conflictos en tiempo de crisis cada uno tiene una perspectiva diferente según lo tenga entonces es allí donde estas habilidades y destrezas se muestran y

evidencian lo que realmente cohabita en cada uno es decir muestran lo que hay adentro en las emociones es allí en estos momentos de crisis donde sale lo que se ha formado y de que se ha alimentado la persona de no ser favorable esto sugiere una evaluación desde la reflexión tomando aspectos importantes de la reestructuración cognitiva el cual abre paso a salir de la escala de grises y pasar al prisma con destrezas que solo se evidencian desde la formación enlazada con el desarrollo.

Cada uno tiene un proceso de elección y decide quien quiere ser y de igual forma como quiere participar en cada área, es posible estar inmersos en algún momento desde la toma de decisiones y encontrarse en la parte donde se forma parte del cambio en positivo para promover recursos útiles, no está mal equivocarse lo que si estaría mal es hacerlo conscientemente y en un tiempo prolongado cuando se limita o resta el aprendizaje. ello en la construcción de la mejor versión hoy puedes estar en la 1.0 pero mañana estará en la 2.5 y más; este proceso supone una serie de requisitos donde el amor propio está presente desde el autorreconocimiento y la autovaloración no desde lo que piensen o suponen los demás, sino que se está creyendo internamente que puede ser logrado.

En este caso particular, cada persona tiene la oportunidad de crecer y de relacionarse en el entorno y con el entorno, es decir, como mejor lo esté comprendiendo y manejando. Sin lugar a duda, esta perspectiva se tiene en cuenta, ya que el docente alguna vez fue estudiante, lo que va a determinar el buen manejo y la efectividad de las relaciones. La condición de expresión va a estar relacionada con el manejo y aprovechamiento de los recursos. Algo semejante ocurre con el desarrollo y evaluación individual de la forma de relacionarse, desde las competencias comunicacionales, agentes internos que fomentan e intervienen de manera operativa en los pasos fortalecedores de la misma. Así, la persona es vista como la principal protagonista de la historia real de vida, logrando cada vez un mejor desempeño en cualquier área donde se desenvuelva, en este caso, el estudiante.

En el caso educativo; los espacios de la universidad como ente activo contribuyen y promueven, desde la plataforma de enseñanza momentos de reflexión y acción, los cuales causan sosteniblemente la creación de bases sólidas,

que desde la formación va en miras a la creación de un ser integral arraigado en pensamiento crítico, estudiante que se valora pero también valora lo que tiene alrededor como docente y su relación en la universidad; este rol se hace desde la impartición favorable o desfavorable cualquiera de las dos promocionan ejes informativos mediante la capacidad que tiene cada uno al momento de repartir conocimiento, el alcance de este contribuirá si o si a un momento que genera aprendizaje.

El trabajo de investigación por tratarse de una investigación cualitativa permitió desde su forma y su fondo la obtención de información, por ende, desde el fondo se respeta las narrativas individuales, considerando que cada experiencia es única y válida en sí misma; por esta razón es recursiva. Ahora desde su forma se ejecutó de manera lineal solo la organización del contenido quedando establecido de la siguiente manera: Capítulo I se describió el problema; fomentando un acercamiento al objeto de estudio, integrando los objetivos la justificación e importancia en la investigación. Posteriormente se trazó el capítulo II que presenta al marco teórico, en este se mostraron los antecedentes continuados de las bases teóricas. También el capítulo III, en el que se considera el marco metodológico, con atención en la base metodológica paradigmática, enfoque y método de indagación, así como el escenario y los informantes clave, las técnicas e instrumentos, entre otros aspectos, continuando con el capítulo IV donde se presentó el análisis de resultados y el capítulo, el capítulo V contenido del aporte teórico y el capítulo VI comprendido por las consideraciones finales.

CAPITULO I

EL PROBLEMA

Acercamiento al objeto de estudio

Un ser integral, es capaz de reconocer en una persona la luz que puede proyectar desde una toma de decisión, estas oportunidades de respuestas se involucran y están representadas en las áreas bases, donde se aprovechan las oportunidades, para subir a los siguientes niveles de desarrollo e inteligencia, recursos que permiten generar aprendizaje; no todos aprenden en los mismos momentos y en el mismo momento, por eso es importante mencionar que, en cada etapa se van delimitando las estaciones, por lo que puede ocurrir en cualquier momento un cambio, el marcaje de un antes y un después, que este dirigido al crecimiento al desarrollo y a la potencialización de las habilidades sociales.

Cuando el ser humano se da cuenta de su valor, deja de implorar, se aprecia diferente, tanto es el caso que deja de preocuparle lo que las otras personas piensen sobre él en esos momentos de aprendizaje, es decir, cuando este término, se encuentra afianzado, respetado y valorado, la persona es consciente de esta capacidad, en todo caso este precio no admite que caigan juicios y como consecuencia pueda afectar la estima. En la medida que esto da paso al autorreconocimiento, de igual forma (Peiro, 2021). Define ... “autoconocimiento es la habilidad que tiene una persona para auto conocerse, descubrir sus puntos fuertes, sus cualidades, sus defectos y características propias” (p.19). Infiriendo sobre lo que expresa el autor, esta habilidad aprueba conectar los pensamientos con la razón desde el reconocerse como un ser integral que afianza la identidad y la valoración; cuanto mayor sea el proceso reflexivo y de reconocimiento para avanzar y mejorar mayor será el desarrollo y la habilidad para manejar diferentes tipos de emociones desde la transformación y madurez.

El desarrollo personal forma parte de la vida del ser humano, siendo este de vital importancia para fomentar el crecimiento, orientado a la obtención del equilibrio

en los diferentes momentos de convivencia y desarrollo en el amor propio, cuando se decide trabajar en sí mismo, se escaba en lo más profundo del ser buscando la raíz para sanar, soltar, avanzar desde lo personal haciendo de sí un ser con capacidades y manejos eficientes en la resolución de conflictos internos para darles un buen uso a las habilidades sociales, representadas desde las diferentes áreas de convivencia llámense: personal, social, familiar y educativo para que las personas tengan la oportunidad de participación desde el amor propio y la empatía.

Con base a esto, se puede reconocer a través del tiempo, las diferentes formas de expresión como lo son: facultades, habilidades, dones, destrezas, oportunidades, talentos entre otras, estas se exteriorizan como exposición de proyección, que cada individuo porta en su esencia como matriz, las mismas se han de formar y desarrollar en el tiempo, una vez que se reconocen, se aprovecha en lo personal refiere interior y se manifiesta en sociedad que refiere a lo exterior.

En este mismo orden de ideas, Islas (2022). “El desarrollo personal se basa en intenciones, es necesario identificar qué cambios se deben hacer para llegar a la plenitud esperada” (p.12). Por su parte este autor refiere al desarrollo personal como la valoración intrínseca de un proceso de acumulación de información a un modelo que establece la visualización que en un momento se llevó a cabo desde una idea; es importante resaltar que el ser humano, es un ser independiente y social, que ejecuta en el camino acciones y tiene voluntad de elección en cada una de ellas, este recorrido se sujeta a estar vinculado a estaciones que aparecen en el trayecto de vida, las mismas se precisan porque es allí donde surgen las bases de aprendizaje.

En otras palabras, el conocerse y tomar decisiones importantes en el camino, abre la brecha a vivir desde la reflexión, el análisis, y la madurez, momentos únicos que van a ir definiendo la identidad, generar capacidad de respuesta. Dentro de las particularidades fundamentales, se encuentran las oportunidades viables, que consolidan de una forma progresiva el éxito de vida como lo es, la actitud, el autorrespeto, la autodisciplina, que se crea cuando nadie lo ve, se asume responsabilidades y el compromiso esta es amiga de la disciplina, como valor donde se encuentra la honestidad para mejorar la calidad de vida, modificando hábitos a

largo plazo, donde el objetivo se centra en la transformación, estas contemplan progreso y no postergan el logro de metas.

En efecto, así como la vitamina es necesaria para el cuerpo lo es el aprendizaje para la consolidación del desarrollo, sujeto a experiencias desde el auto descubrimiento y la autorreflexión, este a su vez permite evidenciar que el avance adquirido como parte de un cumulo de prácticas cambiantes y renovables, donde sin duda entra en este camino el valor de sí mismo , el cual se conforma mediante una relación constante, que va desde lo intrínseco a lo extrínseco, cabe destacar que las personas con un alto valor incrementan positivamente la salud mental.

Cabe destacar, que como se piensa se actúa y se interpreta el mundo y lo que rodea; ahora bien, en este mecanismo se realiza una actividad diaria de vida, el cual involucra el conocimiento como parte de lo que se va adquiriendo en las experiencias, sentimientos y acciones, campo importante en el proceso de aprendizaje. Por consiguiente; (Reyes, 2022) “el aprendizaje verdadero se manifiesta cuando somos capaces de utilizar el conocimiento que hemos adquirido para resolver problemas y tomar mejores decisiones en situaciones del mundo real” (p.36). Desde la autenticidad en el aprendizaje se refleja utilizar el conocimiento adquirido para resolver problemas y tomar decisiones acertadas para cada caso, así mismo reflexionando al respecto, es importante mediar lo que ocurre en cada etapa y como se filtra y procesa la información para luego verificar y corregir en el camino, con el fin de pasar de lo desconocido a lo valioso, a lo que cualquier persona puede modificar sus capacidades de respuesta, y obtener un aprendizaje profundo.

Desde un análisis reflexivo, se comprende que la superación y la capacidad de respuesta surgen de un pensamiento enfocado en el avance personal. Como resultado, es importante reconocer que las respuestas no siempre serán positivas. Este enfoque promueve una perspectiva construida desde un criterio personal, lo que a su vez fomenta la capacidad de meditación y la visualización en la obtención de respuestas. Si la causa inicial es positiva, se espera que la consecuencia también lo sea. Este proceso puede dividirse en tres momentos. En primer lugar, se trata de la construcción del yo. En segundo lugar, se presentan acciones que involucran recibir, procesar y transformar información. Finalmente, el tercer momento se refiere

al resultado de este proceso. Este análisis se realiza desde la construcción de aprendizaje y madurez alcanzado que sigue etapas conscientes y experiencias de cada individuo, abarcando desde lo particular hasta lo social.

Dentro de este marco, cuando se ha construido un criterio sólido ante un evento específico, donde tanto el pensamiento como la acción se entrelazan, suele evidenciarse que este mecanismo permite conocerse mejor y considerar opciones que son modificables. Desde lo experimentado, a través de pequeños logros a baja escala, se puede alcanzar resultados eficientes que fomentan la motivación. Este proceso requiere un esfuerzo consciente adicional, reconociendo el avance con una mente abierta y un corazón dispuesto, lo que me permite avanzar de menos a más. Además, desde la perspectiva del impulso cognitivo y la actitud, permite que estos elementos sean esenciales para promover la creatividad. Pues existe una diferencia entre querer hacer algo y realmente llevarlo a cabo. Solo el reconocimiento de este hecho fundamenta logros; es vital que la acción sea el centro de todo lo que se busca alcanzar, tanto el deseo como la acción son fundamentales para el crecimiento personal.

Así mismo es importante definir el cómo lo hago pues este va a depender de la capacidad de cada estación, reflexión, preparación y análisis, donde se ubique la persona y los recursos de aprendizaje que tenga para el momento, cada uno aprende según su ritmo de vida esta es otra particularidad que tiene el aprendizaje, el hecho que todas las personas de distintas épocas y momentos, pasan por diferentes situaciones, es porque cada uno vive su experiencia diferente, la misma se mide por salir de la zona de confort, para muchos es sinónimo de dolor, para otros es una oportunidad de esparcimiento, si en esta etapa se observan avances significativos, es indicación que se está creciendo.

Cabe señalar que los logros se transforman en victorias, y estas, a su vez, se convierten en desafíos y retos que derivan en luchas. Este proceso conlleva un aprendizaje significativo, donde la habilidad para manejar conflictos y resolver problemas facilita el crecimiento personal. Es en este contexto donde surge la inteligencia emocional. Existen diversas maneras de avanzar y subir de nivel, y conocerse a sí mismo se vuelve un aspecto fundamental para alcanzar ese nivel

superior. Es crucial no solo practicar un manejo adecuado de las emociones, sino también utilizar la objetividad y asertividad en la resolución de conflictos. El asertividad implica tener la capacidad de decir "sí" cuando se desea hacerlo y de decir "no" cuando se siente que no se quiere asumir una responsabilidad. Esto es especialmente importante en situaciones donde las personas se sienten obligadas por compromisos, lo que puede llevarlas a cargar con responsabilidades que no les corresponden.

Desde esta perspectiva, las facultades aprueban formar un hábito, que puede estar apoyado desde la modificabilidad cognitiva desde lo positivo y negativo, partiendo de una realidad interesante, puesto que para unos las situaciones adversas pueden estarse viviendo para aprender, pero para otro pueden servir como excusa para quedarse en el camino; cada uno tiene un punto de vista y este va a estar apoyado por lo que mejor convenga hacer en ese momento. Se puede señalar la misma como una oportunidad viable para el manejo de recursos.

A modo que; lo más importante, es tener una capacidad donde se involucre el valor apreciable de la sinceridad, para recorrer la verdad, al principio cuando se aprende a conocerse el sub consiente, empieza hacerse consiente y se termina por alejar de lo que no es funcional, esto significa, pasar a otro capítulo, anclado desde un piso base con visualización a lo que edifica. Allí se introduce en estas escalas el reconocimiento de atmosferas, así mismo como el discernimiento de ambientes, identificación de lo que es funcional y lo que no es funcional.

Cabe destacar, que la superación se aprecia considerablemente en estos nuevos niveles, donde se establece como pilar la identidad con dignidad y con respeto, mediante el desarrollo de la inteligencia emocional, la capacidad de recepción del mensaje desde la resiliencia y la empatía. Por esta razón, se hace fácil tener el poder de la elección que permite mantener un equilibrio de ventaja, proporcionando, ante todo, la construcción de cimientos fuertes, en estos niveles, la queja y la duda suelen ser objetos de rechazo, por esta razón se concede el poder al agradecimiento, se aprovechan las oportunidades y se muestra la mejor versión de mismo y se despiden del Impacto perjudicial de la mentalidad negativa, se obtienen resultados y agradeciendo lo aprendido.

El trabajo más importante es desaprender lo que no es funcional, para aprender lo favorable, esto se puede realizar, desde empezar de cero o reconstruir lo rescatable. En función de lo planteado, algunas personas pueden creer que los mejores seres humanos nacieron así dotados de todo lo bueno, o que a esta persona le va bien o está en el éxito, porque todo le ayudo a bien y no está mal pensar de esta manera, lo que está mal es creer que todo el mundo ha nacido sabiendo la mayoría de las cosas, y que todo le obro a favor, en realidad todo se forma por experiencias de vida, que precisamente las contemplan las vivencias aprendidas desde el poder de elección, el cual permite saber que se deja entrar y que no, se quiere trabajar desde la elección, la acción y la consecuencia.

El punto es detallar con precisión si lo que se está realizando va en pro de generar bienestar o se realiza solo para quedar bien con el otro. En cada área, lo que sí es importante recalcar es como se llega a fortalecer el éxito y la obtención del equilibrio a largo plazo, como se consolida las relaciones del yo como la estima, pues todo importa pero no hay nada que no importe, toda decisión afecta el resultado, pues la acción más pequeña cuenta, es así como se evidencia como se proyecta la personalidad al exterior, se aprende lo que se piensa, esta parte del pensamiento está centrada en la mente, desde allí el punto de partida seria la salud mental, la cual debe estar a disposición.

En esta preparación del desarrollo como se expresó anteriormente, si la persona está bien podrá dar lo mejor de sí, desde un corazón sano y una esencia que proyecta el reflejo de lo que está en su interior, forjando en su entorno el establecimiento de las habilidades sociales adecuadas contenidas desde la entrada de la información, la meditación y el procesamiento en el cual se evidencian las formas naturales del criterio que mide la autorregulación, ajustes de hacerlo diferente para tener resultados diferentes, y de esta forma no dejar la vida en piloto automático. (Sanchez E. , 2023). “Las habilidades sociales es saber convivir en armonía, compartiendo experiencias, comunicándonos con efectividad y conformando esa cohesión social donde se llegan a acuerdos” (p.7).

Es decir, se da paso a la resolución conflictos con mediación operativa como factor importante, en la capacidad de respuesta y en lo más valioso que tiene cada

persona como lo son la voluntad y la toma de decisiones, esto significa estar presente, fomentar el equilibrio que da un ser completo, capaz de reconocer y establecer límites en el diario vivir, apostando por tener la oportunidad de regular las emociones, permitiendo el disfrute de paz consigo mismo y con los demás en medio del camino.

Como agente transformador el docente desde el desarrollo personal no solo entrega conocimientos; sino también es un ente que va a cumplir el rol formador viendo sus competencias habilidades dificultades y estrategias para lograr los objetivos fomentando el amor el respeto a una sociedad que pueda sentirse bien atendida y bien formada por esta razón se requiere mayor atención al estudiante; se puede señalar, en las habilidades sociales, su importancia, así como los componentes del desarrollo humano, cabe mencionar, que existe un vínculo importante entre la vida personal y la vida social, se aprende desde lo individual pero también en sociedad.

Esta información antes mencionada juega un papel importante, puesto que interfiere en los avances y logro de metas que se puedan tener, hay un punto en la vida, donde los comportamientos determinan en gran medida la aceptación del grupo, proporcionando o problematizando la integración individual, salir de conocido supone un avance pues esta es enemiga del crecimiento, aprender nuevos conceptos positivos en sociedad, permite asimilar conductas sanas, favorables que promueven el crecimiento, es fundamental abordar las competencias desde una perspectiva reflexiva, en lugar de compararlas con las caídas de otros. desde la reflexión, respondiendo pregunta en qué áreas demuestro competencia o habilidades destacadas, en que me manejo mejor reconociendo las fortalezas, uso y manejo de las relaciones interpersonales basadas en una unión eficaz, que le permita vivir en armonía con el entorno y consigo mismo.

Contando con recursos, donde establezcan objetivos claros, nutriendo los valores con capacidad de cuidarlos y defenderlos ante los demás, generando un impacto positivo, permitiendo, la obtención de recursos, que se puedan aprovechar. De allí, muy cierto es, que la mayoría de las necesidades del ser humano, se satisfacen a través de la existencia de relaciones interpersonales, estas dependen

mayormente de la capacidad y habilidad para interactuar efectivamente. Por ende, las personas con estas señales definidas y marcadas desde lo positivo, de progreso, diplomacia, esfuerzos realistas productividad, resiliencia, pueden consolidar relaciones operativas, capaces de beneficiar y fortalecer las relaciones sociales, desarrollar la empatía desde la tolerancia y desde la paciencia, permitir tener conversaciones efectivas, este punto es muy importante porque es mejor decir que si no aporta valor, al menos debe evitar generar un impacto negativo,

Es allí donde hay una línea delicada donde se pueden vulnerar códigos de respeto, puesto que el sucumbir a comportamientos disfuncionales y la propagación de rumores fomenta climas sociales intolerables, donde se debilitan las relaciones personales y trabajo en equipo. Cabe mencionar, que uno de los elementos de este componente social, es promover estrategias que responden a la inteligencia emocional, el cual constituye un proceso fundamental para incrementar la armonía de las relaciones personales. (Roca E. , 2018) define habilidad social como: “la capacidad de relacionarnos con los demás en forma tal que consigamos un máximo de beneficios y un mínimo de consecuencias negativas; tanto a corto como a largo plazo” (p.9).

A la luz de lo anterior, se enmarca que esta habilidad constituye y se fundamenta por tener buenas relaciones, determinado por la capacidad de mantener un clima estable acorde a sus necesidades, respetar los derechos propios, así como respetar la de los demás, practicando la comunicación efectiva y eficaz, utilizando herramientas equilibradas, permitiendo así la solidaridad representado en control y dominio propio, lo cual permita establecer, lo que siente defiende sus derechos, y como se expresa, manteniendo la asertividad se construye un modelo de vida ideal.

Desde una perspectiva general, la comunicación y la actitud como motivo de expresión adecuada, influye para consolidar un papel importante en las relaciones sociales, puesto que, si no se comunica, no hay expresión, esto produce mal manejo emocional y decadencia en las relaciones. El uso de la diplomacia, madurez emocional, empatía y el respeto en las relaciones interpersonales, canalizan una fuente ideal en la resolución de conflictos. (Segura Jesus, 2023). Expresa que

...cuanto más experto sea el profesor en gestionar sus emociones mejor entiende las necesidades de los estudiantes, forma una fuerte unión con ellos, reduce la tensión, gestiona mejor el tiempo, alcanza sus metas y promueve en sus estudiantes el desarrollo de habilidades emocionales para hacerlos emocionalmente inteligentes.
(p.38)

Infiriendo en lo que expresa el autor, se hace referencia a que se debe sanar e identificar en que ciclos existió algún daño, que perjudico la posibilidad de avance, las estaciones y las áreas siempre estarán presentes para todos, cada uno tiene la posibilidad de vivirlas, no se pueden cambiar estas, pero si se puede cambiar la actitud en cada una de ellas. Es un hecho ampliamente conocido que en la actualidad la salud mental está acaudalando importancia, puesto que se evidencia que el estrés tiene la potencialidad de afectar el desempeño laboral así como cualquier área de vida, es decir este impacta en el rendimiento y capacidad para el cumplimiento de las tareas y funciones asignadas, induciendo a errores procedimentales y falta de eficiencia en los mismos, lo que puede afectar directamente su actitud y el entorno, decir palabras como “yo soy así” y “nadie me cambia”, manifiesta posturas resistentes que afectan las relaciones con los demás.

Es por ello que un elemento comunicacional que no opera de manera efectiva, desencadena desacuerdos, angustia, trastornos de estado de ánimo basado por el mal manejo y ausencia de control emocional, entorno laboral hostil debido al desinterés, el cual se vincula por poca motivación, por las expectativas económicas, salario insuficiente, desarraigo y cuestionamiento de problemas personales y afectivos, afectados desde otras áreas como la personal, la familiar o la social, la queja, opiniones realizadas desde la rabia por el inconformismo, la ansiedad la angustia no tener el control de las situaciones, el resolver situaciones de vida con otras fuentes de trabajo.

Por ende, la postura de un docente con indicativos de estos términos nombrados anteriormente, tienden a fluctuar de manera similar a las olas del mar, que se presentan y desaparecen, así como exteriorizar desequilibrio emocional, alterando por trastorno de ánimo, carencias formativas, poco respeto hacia su figura, dejando de lado sus cuidados propios. En tiempo de necesidad y urgencia,

se amerita que el carácter ya esté formado, no existe nada mejor que darse la oportunidad a crear espacio interno para desarrollar el potencial, pues nadie puede dar lo que no tiene; estos factores hacen parte de los enemigos del desarrollo personal, ante todo, dichas estructuras en un punto no reflexionado ejecutan una resistencia al cambio y por ende pueden traer retroceso, este tipo de personas que no se respetan y no se valoran.

Por consiguiente, se hacen vulnerables y rechazan conscientemente la mejora en la calidad de vida para sí y para su entorno, como resultado, caen en situaciones de juicios y señalamientos hacia los demás, debido a esto se alinean como enemigos del impulso, y al mismo tiempo de la creación y establecimiento de las habilidades sociales, por consiguiente, entran en la queja el no puedo, el no tengo, el no quiero, colocando barreras de pensamiento y límites en el accionar. Cabe destacar, surgir a lo largo del proceso se pueden presentar obstáculos de pensamientos estructurales, los mismos pueden surgir por acción de, señalar sin ningún motivo, albergar durante mucho tiempo errores de concepto, estancamiento, miedos, temores, inseguridades, bloqueos, depresión, tensión, mal manejo de las relaciones interpersonales entre otros.

Estos elementos descritos anteriormente sin duda, limitan el pensamiento condicionando la operatividad del aprendizaje y por ende estos mecanismos ejecutados de esta manera intervienen en los procesos de comunicación asertiva limitando el funcionamiento adecuado de las habilidades sociales, las relaciones propiciando que se genere con las ambientes intolerables en los cuales no se llegan acuerdos, apoyando los entornos intolerables en las áreas de vida, estos elementos mencionados van hacer parte de algo que se clasifica como despilfarro del tiempo, enemigos del progreso, no cabe duda que procrastinan el avance. Por demás, está decir que formulan inconscientemente procesos ansiosos y estrés constante en su entorno, sigilosamente los pensamientos de derrota son asesinos de sueños, el hoy y el mañana está lleno de excusas para este tipo de personas con esas características, al no reconocer que es necesario crear nuevos hábitos de vida, que generen luz al camino que transitan, por su parte la inacción se convierte en pieza fundamental en la adquisición de soluciones.

A razón de esto, se comienza a fundamentarse obstáculos y barreras, por consiguiente, esta resistencia mantenida y practicada con frecuencia, pasa a ser un hábito que forma rutina, porque normalmente funcionan desde la negatividad. Es de suponerse, quienes caen en este tipo de conductas, hacen culpables a los demás y se victimizan. En atención a este punto y a razón de esto, es importante identificar, clasificar y abordar estos elementos dañinos.

En el IPRGR, el desarrollo personal sustentadas en las habilidades sociales desde una perspectiva de reflexión considera que el aislamiento y la no atención debida al estudiante por parte de los docentes hace que los mismos tengan que enfrentarse con posturas de profesores que perdieron su pasión y motivación por enseñar, por esta razón cuando este no trabaja las emociones no puede transmitir correctamente lo que realmente debiera enseñar; desde la impartición de conocimientos de análisis profundos y de calidad; esto a su vez desfavorece la integración y promueve la poca motivación, disminuye la posibilidad de crear lazos afectivos a corto, mediano y largo plazo, la búsqueda de otras fuentes de trabajo, hacen que sea cada vez más poca la asistencia a las aulas de clase en los estudiantes.

Por ende la falta de recursos económicos para llegar al lugar de actividades, el tener que emigrar supone que el irse de las aulas, para buscar otro destino u horizonte, esto a su vez deja una sensación de no haber logrado su desarrollo personal e integración social en los estudiantes permitiendo se vea afectada la transmisión de conocimientos a los mismos, esta es una característica notable que perjudica las relaciones sociales, pues empuja al estudiante a forjar su futuro en otro lugar, donde empezar de cero es una opción viable y muchas veces la única salida donde en algunos casos se deja todo por buscar mejoras personales asumiendo retos caracterizados por soltar los estudios por la poca atención, esto afecta el reemplazo de dicho recursos importantes para el país.

Debe señalarse que estos factores contribuyen a permitir la existencia de educadores sin relevo, personal de servicio sin oportunidades estudiantes emocionalmente afectados por la realidad de no contar con la motivación que requieren para continuar, al contrario, reciben mensajes como: para que estudia,

aquí un docente no gana nada, mejor vallase a trabajar, con lo que nos pagan no provoca ir a trabajar. De igual modo los estudiantes no solo tienen que lidiar con situaciones estresantes en los entornos donde viven y habitan un sin números de obstáculos para llegar a clases desde la falta de transporte falta de economía y más aún llegar a sus aulas y evidenciar estas situaciones que afectan directamente su aprendizaje desde facilitadores de enseñanza que perdieron su pasión por servir o simplemente no llegaron a cumplir con sus labores asignadas.

En atención a lo descrito anteriormente, se plantea esta investigación dirigida a demostrar que el desarrollo personal, influye en cómo se siente la persona desde la identidad, y el reflejo de sus emociones al entorno, proporcionando analizar los estados, donde integralmente se encuentran la motivación, la actitud, el amor propio y desde las habilidades sociales, el buen uso de las relaciones sociales, como lo son la empatía, la asertividad, la sinceridad la madurez, para manejar y resolver problemas . Los estudiantes universitarios del Instituto Pedagógico Rural Gervasio Rubio, en el cual se propiciarán cambios personales, tiene un impacto en su desarrollo social fomentando las relaciones interpersonales. De esta manera surge un análisis que conlleva a realizar las siguientes interrogantes:

¿Cuáles serían los constructos teóricos del desarrollo personal fundamentados en las habilidades sociales?

¿Cuál es el proceso de desarrollo personal en el estudiante universitario del Pedagógico Rural Gervasio Rubio?

¿Cuáles son las habilidades sociales del Estudiante Universitario?

¿Cuáles serán las dimensiones temáticas que permitan la elaboración de constructos teóricos del desarrollo personal fundamentados en las habilidades sociales de los estudiantes?

Lo anteriormente descrito permite el avance que promueve un camino y acercamiento al fenómeno investigativo en este caso el desarrollo personal fundamentado en las habilidades sociales de los estudiantes estos aportes contribuyen al surgimiento de nuevos modelos y formas de relacionarse desde el análisis y la reflexión.

Objetivos de la Investigación

Objetivo General

Generar constructos teóricos sobre el desarrollo personal fundamentados en las habilidades sociales en los estudiantes universitarios de la UPEL – IPRGR.

Objetivos Específicos

Identificar el proceso de desarrollo personal en estudiantes universitarios del IPRGR.

Caracterizar las habilidades sociales de los estudiantes universitarios del IPRGR.

Derivar dimensiones temáticas para la creación de constructos teóricos sobre el desarrollo personal fundamentados en las habilidades sociales.

Justificación e Importancia

La investigación sobre constructos teóricos del desarrollo personal fundamentados en las habilidades sociales, ofreció un sustento para el mejoramiento en el plano individual, educativo y social a quienes va dirigido, por cuanto permite desarrollar habilidades donde se deprecia las carencias formativas, el estrés, estableciendo la mejor versión de si de igual manera promueve el logro de objetivos donde se reflexiona sobre aspectos formales donde el conocerse permite que estes en condiciones motivacionales para el logro objetivos y metas donde la identidad establecida permite pasar a ser ese porcentaje que se alejó del resto así como manejar diferencias esto lo consiguen quienes decidan trabajar en sí mismos y mostrar las capacidades de respuesta ideales ante cualquier dificultad que se presente en el camino, aclarar errores de conceptos de fomentando la toma de decisiones desde otra perspectiva para que si se pueda descubrir su potencial humano en el momento y contexto que él representa ante la sociedad.

Al hablar de constructos teóricos del desarrollo personal fundamentados en las habilidades sociales se refirió a una forma de análisis y evaluación de un antes para llegar a un después en la vida según las etapas que se estén transitando para el momento y así lograr objetivos claros de empoderamiento al momento interactuar efectivamente en cualquier situación, incluyendo aquellos momentos en las interacciones entre ellos; lo cual representan un reto de vida y avance saliendo al descubrimiento de potencial establecido mediante el desarrollo y el fortalecimiento de las habilidades sociales permitiendo mostrar los aprendizajes alcanzados donde se muestre la mejor versión de sí mismos pasando desde la empatía, la asertividad, liderazgo, toma de decisiones, modificabilidad cognitiva, resolución de conflictos.

Así mismo se promueve la confianza en sí mismo, permite que sus relaciones personales con los demás y estas a su vez sean más satisfactorias y su comunicación sea más asertiva, la cual tiene su esencia en la habilidad de expresar sentimientos y percepciones honesta, directa y equilibrada; así como fortalecer la interacción en la oportunidad de expresar sus ideas y actitudes sin intención de herir, defender sus derechos, ser más responsables con sus deberes, a través de comportamientos apropiados, los cuales les ayudaran en su futuro a ser capaces de crear lazos de hermandad y cooperación con éxito y asumir los fracasos que pongan en el camino resolviéndolos asertivamente.

De allí el abordaje de esta temática es de gran importancia puesto que la formación de todos los seres humanos en este caso de los estudiantes quienes dependen del accionar interactivo y social donde se fomenta la participación, la comunicación, se percibe y se manifiesta directamente con el desarrollo persona desde lo adquirido en aprendizaje para luego pasar a ser el espejo como parte de un todo en la sociedad. Uno de los aspectos más importantes de las relaciones entre las personas es la interacción ya que a través de ella se logra intercambiar ideas, experiencias y valores; transmitir sentimientos y actitudes fortaleciendo las relaciones interpersonales.

Por lo tanto, dentro de los comportamientos que enmarca al hombre está el de tener buenas relaciones determinado por la capacidad de mantener un clima

estable acorde a sus necesidades, respetar los derechos propios de allí se evidencia hacia de los demás, practicando la resiliencia, utilizando herramientas equilibradas permitiendo la solidaridad representado en control y dominio propio; lo cual que permita establecer lo que siente defiende sus derechos, manteniendo la asertividad construyendo un aprendizaje significativo. Esta forma de habilidad social aumenta en el personal académico de la universidad Pedagógica Experimental Libertador la confianza en sí mismo, permite que sus relaciones personales con los demás y estas a su vez sean más satisfactorias y su comunicación sea más asertiva, la cual tiene su esencia en la habilidad de expresar sentimientos y percepciones con honestidad, sentido directo y forma equilibrada.

Esta investigación aportó al ámbito personal de los estudiantes y docentes del IPRGR, en donde se describe la interacción social, una serie de características importantes donde, se evidencio considerablemente que en el desarrollo personal, se encuentran avance alineado a seguir empleando el éxito de establecer favorables relaciones de modo personal y con el entorno, es por ello, que se propuso demostrar que la interacción de los comportamientos humanos propicia cambios personales el cual tiene un impacto en su desarrollo; así como dar a conocer la importancia de constructos teóricos del desarrollo personal, fundamentado en las habilidades sociales, en los estudiantes de la universidad Pedagógica Experimental Libertador.

En este sentido la investigación se justificó desde los siguientes puntos de vista: en lo Teórico; el cual se desarrolló en primera mano con la sociedad del conocimiento a fin que la investigación sea relevante fusionada con las fuentes teóricas sustentadas en el desarrollo personal se justificó por el aporte que ejerce el conocerse, el valorarse, el respetarse generando la obtención de aprendizaje desde el análisis la reflexión aportando una solución a la problemática que se observa las personas que aún no tienen definido su propósito de vida; en lo social porque se ofreció una solución viable para mejorar en interacciones y relaciones interpersonales.

Manejar situaciones de conflicto en la vida dentro de las habilidades sociales precisa momentos de aprendizaje donde en ocasiones dichos actores tendrán que

realizar esfuerzos por desprenderse de perjuicios o procurarse una buena información en orientación de la comunicación; que permita guiar hacia una conducta positiva; de igual manera desde lo metodológico se justificó puesto que permitió la construcción de constructos teóricos que parten como fundamentos base en los estudiantes mediante un estudio que muestra relevancia cumpliendo de esta manera sustancialmente con los objetivos y el protocolo en la recolección de información en el abordaje de la investigación, así como también dar respuestas a las preguntas.

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

El desenvolvimiento de una investigación se lleva a cabo mediante pasos que contemplan la estructura de la misma en este proceso de la sustentación es uno de ellos es por esta razón que existen diferentes postulados y referencias en las cuales se permiten conocer y profundizar la sustancia de estudio que se investiga, según (Moreno E. , 2021)“El marco teórico es la evaluación, presentación y pertinencia de enfoques y resultados de teorías e investigaciones en diversas áreas del conocimiento, los cuales han abordado directa o indirectamente, una problemática similar a la del proyecto actual” (p.15). En este particular; el autor este término nutre el proceso investigativo desde sus etapas en desarrollo se exhibe como un eje que contribuye al hilo de la investigación.

Antecedentes del Estudio.

Los antecedentes se muestran como fase importante en el hilo conductor de la investigación, mostrando carácter en diferentes estudios de índole internacional, nacional y regional. Para (Carlino, 2021). ... “los antecedentes internacionales reúnen investigaciones empíricas que coinciden temáticamente con la del proyecto, aunque pueden no asemejarse con la investigación proyectada en lo metodológico o en lo teórico” (p.3). En el estudio se toman temas relacionados con el área de análisis; profundiza la investigación desde un hilo conductual que promueve la ampliación y alcance en los objetivos propuestos, esta referencia permite enlazar y darle más cuerpo a la investigación.

Antecedentes Internacionales

Ahora bien, es preciso tener en cuenta el trabajo de investigación realizado por: (Rodríguez, 2023). Nombre de su tesis doctoral se refiere a Riesgos en salud mental y variables de protección en estudiantes universitarios llevado a cabo en la Universidad de Extremadura Tesis Doctoral en psicología; en este trabajo se analiza

la relación entre el riesgo de alteraciones emocionales o síntomas emocional y variables sociodemográficas, académicas y personales entre estos se caracterizó la dicha personal aspectos que producen felicidad y el agrado con la existencia, de igual manera se identificaron las variables constantes que predicen aspectos relacionados con el sufrimiento y sus variaciones emocionales. Es importante señalar que esta investigación arrojó que el 60% de los estudiantes universitarios exteriorizan en algún momento diversificaciones psicológicas. Este estudio a su vez arroja como elemento funcional, que la salud mental se afecta negativamente, cuando no saben cómo manejar sus conflictos emocionales.

Infiriendo sobre este autor se toma como referencia la importancia que tienen los espacios sociales y la dependencia de este en la influencia del control de las emociones, puesto que un espacio acondicionado permite el desenvolvimiento correcto de las relaciones sociales y el desarrollo personal lo cual aplica favorablemente el análisis con el trabajo investigativo.

En tal sentido para (Vargas Granda, 2022). Llevo a cabo en Lima – Perú. Universidad Cesar Vallejo una (Tesis Doctoral) titulada: Salud mental y desarrollo personal en el aprendizaje de estudiantes universitarios. Dicha investigación la realizo con una la muestra de 105 alumnos de universidades públicas y privadas, de corte no experimental, transversal, descriptivo, predictivo - correlacional; El Instrumento utilizado fue de método recolección de datos usando para este caso tres cuestionarios los cuales validaron expertos. En ese sentido el autor concluye la necesidad que las universidades creen módulos asistenciales, de atención psicológica y orientación general de esta manera fomentar un bienestar estudiantil, para el impulso de la salud en este caso mental abordando las emociones, así como la fomentación del crecimiento individual y fomentando la interacción social, con la finalidad que el estudiante mejorar su calidad de vida.

Esta investigación encaja con el presente estudio puesto que da paso analizar sobre diferentes aspectos y características que promueven el desarrollo personal fundamentadas en las habilidades sociales, como lo es el caso de la salud mental y aprendizaje, relación que va de la mano puesto que constituyen una fuente que maneja los procesos de adaptación, reflexión y análisis interno y externo, los

resultados arrojaron una tendencia considerable en la influencia que ejerce la preparación y condicionamiento integral en el estudiante. Es pertinente señalar que la medición del rendimiento académico en base a calificaciones podría ser la causa de que no se encuentre la relación con las habilidades sociales, sugiriendo la realización de posteriores estudios en los que se evalúe el rendimiento académico considerando aspectos cualitativos.

En este mismo orden, (Mendo, 2019) de la Universidad de Extremadura España; el cual lleva por nombre Desarrollo de habilidades sociales y de trabajo en equipo en el contexto universitario establece como objetivo central en su trabajo de investigación explicar que, en el hilo universitario, el aprovechamiento de métodos vivos y el ejercicio del mismo en el espacio universitario en habilidades sociales y el Aprendizaje Cooperativo, son eficaces para desarrollar destrezas interpersonales y de trabajo en equipo de los estudiantes universitarios. De esta manera el autor analiza la medida y sus variables implicadas con respecto a la eficacia que garantiza tener una correcta metodología de enseñanza y de esta manera contribuir con el trabajo cooperativo en equipo desde el buen uso de las habilidades sociales.

Las características más importantes de este estudio establece que el entrenamiento de las habilidades sociales ejerce positivamente resultados a la salud mental; de igual manera minimiza la ansiedad social fortaleciendo de esta manera la armonía previo análisis e identificación de los focos que alteran la paz y la estabilidad, se promueve el diseño de programas específicos para tales focos contrarios que desestabilicen la conservación de relaciones sociales desde las habilidades de expresión, desde el entrenamiento asertivo este paso requiere entrenamiento sostenido durante el tiempo desde la metodología cooperativa aplicada para cada caso.

A la luz de lo anterior este autor refiere el hecho que el desarrollo se puede promover entre lo personal y colectivo así como el fortalecimiento de las relaciones sociales hecho que apunta desde una dirección de análisis y reflexión ya que afirma que el aprendizaje juega un papel importante y vital para el progreso tanto en las diferentes áreas de vida como en lo colectivo desde las relaciones con los demás

permitiendo la creación de lazos para permanecer desde la operatividad y la eficacia de la comunicación social y personal.

Antecedentes Nacionales de la Investigación

Ahora bien, (Carmona, 2019) desde un punto de vista nacional presenta este (Trabajo Doctoral) titulado: La Docencia en Tiempos de Cambio como Construcción Social de Profesores y Estudiantes Universitarios de Educación Especial que tuvo como fin abordar el significado de la docencia en tiempos del cambio tiempo que vive la sociedad trayendo como referencia desde el siglo XXI, y por ende, el sistema educativo, desde la perspectiva de profesores y estudiantes de Educación Especial. Para ello, el investigador se basó en una investigación cualitativa, bajo un paradigma socio construccionista, tomando como referencia un abordaje fenomenológico-hermenéutico, descansado en las señales elementales del interaccionismo simbólico. Los representantes sociales fueron seleccionados dentro del Instituto Pedagógico de Barquisimeto Luis Beltrán Prieto Figueroa (UPEL-IPB). Se utilizó como método la entrevista a los docentes, tomando como referencia lo vivido desde el aula.

Es por ello que en el abordaje a los estudiantes la investigadora escucho la narración de experiencias en vivo desde la reflexión como método en la profundización del abordaje y de esta manera obtuviera profundización en el método de triangulación de los discursos de allí que las conclusiones señaladas por transcripción permitieron la creación de una red con subcategorías solo de las que se semejaron a la información requerida desde el compromiso notablemente evidenciado en esta investigación cualitativa, se manejan códigos de valores humanos tomando espacios para el encuentro desde lo personal a lo social, es pertinente señalar que este autor refiere dicha investigación a defender la importancia que tiene mantener las buenas relaciones personales y la consolidación del amor propio en cada escenario de la vida, cabe decir que una disposición proyecta el reconocimiento al avance, al logro y a la consolidación del progreso.

Cabe destacar que desde la construcción la meditación se considera un escenario presente en la educación y la formación de los mismos en el pasado,

presente para reflexionar sobre el futuro y la inclusión en consideración a las personas especiales aunando a este particular cumplir con los roles desde diferentes perspectivas de inclusión.

Se precisa señalar a (Montenegro, 2018) Llevo a cabo una (Tesis Doctoral) cuyo nombre es: Las estrategias de Enseñanza desde las Creencias de los Docentes Universitarios a nivel de Pregrado. El presente trabajo de investigación tuvo por objeto “Generar Teoría basada en las Creencias de los Docentes Universitarios, relativas a las Estrategias de Enseñanza a nivel de pregrado en el I.P.M.J.M. Siso Martínez”, en la cual se maneja un mensaje de aporte constructivista con el fin a optimar los resultados en el cuidado de las maniobras de enseñanza que se tracen a futuro.

Esta investigación se desarrolló bajo el Paradigma cualitativo, aplicando el Método Fenomenológico y usando la Entrevista en Profundidad como técnica de Recolección de Información. Bajo un contracté de triangulación desde la interpretación y categorización sin dejar descontextualizar. A la luz de lo anterior es importante resaltar el hecho que los métodos educativos según el autor forman parte esencial de los modelos de aprendizaje relacionados a la creencia como base motivadora en la alianza de los procesos de enseñanza, donde los promotores de enseñanza en este particular se vinculen con la preparación académica en el fortalecimiento positivamente en las relaciones sociales y emocionales que marquen un antes y un después en la preparación del estudiante.

Para, (Ceballos, 2024). En su Tesis Doctoral. Responsabilidad Social Universitaria En La Construcción De Ciudadanía. Se puede visualizar que la universidad es la plataforma que impulsa genera y difunde conocimiento y crecimiento permitiendo de esta manera generar solución ante las dificultades entre los actores que mantiene relación como lo son estudiantes y docentes desde los valore democráticos flexibles y de cambio continuo con matices funcionales relacionados a la cultura, creencias, tradiciones, costumbres aportando por el convivir y coexistir en armonía desde lo particular a lo general El escenario empírico es la Universidad Centro Occidental Lisandro Alvarado (UCLA) de Barquisimeto, estado Lara. Este estudio fue ejecutado bajo la técnica de muestreo

teórico e intencional paradigma construccionista desde la concepción ontológica relativista de la realidad.

Desde la técnica utilizada se postula recolección de la información bajo entrevistas en profundidad y memorandas a la par de la colación constante. El método de investigación es de representación hermenéutico - dialectico según la Teoría Fundamentada. Técnica utilizada la recolección de información bajo esquema de entrevista en profundidad desde la comparación no variable sino constante.

La siguiente investigación promueve lazos estrechos y relación acorde con el tema de investigación, puesto que promueve un aporte en la construcción ciudadana donde se propone a que los estudiantes puedan satisfacer sus necesidades emocionales promoviendo el alcance en los recursos necesarios para enfrentar los desafíos de vida mediante esta plataforma donde la universidad es el espacio que proporción dicho escenario y abre paso a la convivencia.

Antecedentes Regionales de la Investigación

(Yeraly, 2024) realizó una (Tesis Doctoral) que lleva por nombre Constructos Teóricos para una Pedagogía de la Convivencia desde las Representaciones Sociales de los actores Educativos, donde exterioriza las situaciones que afectaron a las personas a nivel mundial como lo fue la pandemia COVID-19 donde los sistemas de aprendizaje se vieron afectados, así como los procesos administrativos. La autora refleja la transición en los procesos de enseñanza aprendizaje donde se vio afectado el entorno y esto trajo como consecuencia pasar de una presencialidad a una virtualidad, Por esta razón la educación se vio afectada y las tecnologías cobraron auge y guiaron el proceso pues todo dependía de estas, para retornar a la normalidad se suscitaron algunos percances y alteraciones en el convivir por esta razón la autora tomó en consideración este tema para abordar dicha problemática.

La investigación se llevó a cabo en la Escuela Bolivariana la Victoria de Rubio municipio Junín Táchira como estado. La Metodología utilizada fue corte cualitativo, recorrido interpretativo, tomando como punto de abordaje la fenomenología, dentro de la investigación se destaca el respeto que se debe tener

en las diferentes culturas, creencias y cada sociedad desarrollo en medio de los procesos diferentes formas y maneras de subsistencia en búsqueda también de mejoras.

Dentro de este orden de ideas para. (Baron, 2023). En su (Tesis Doctoral) que lleva por título: Pedagogía de la Alteridad: Competencias en el Proceso De Formación Ciudadana en La Educación Universitaria. Rubio. Así, la investigación planteó como objetivo general: Generar constructos, desde la visión pedagógica de la Alteridad de los actores educativos universitarios, sobre competencias ciudadanas, del IPRGR-UPEL. Para el autor la alteridad desde la pedagogía en el ciclo universitario permite ser capaz desde los procesos de aprendizaje afianzar el tratado ético del entorno social relación con lo educativo en el cual se impactan las atmosferas, sus informantes Docentes del pedagógico.

Dicha información paso por diferentes fases las cuales se precisan en organización, decodificación y caracterización dichos resultados facilitaron la construcción de constructos teóricos, permitiendo instaurar rumbos conceptuales que van a promover a cambios esenciales, para robustecer efectivos procesos pedagógicos en alteridad para una prudencia a ser tomada en cuenta en la formación de aptitudes ciudadanas en los estudiantes y profesorado del IPRGR. Busca la esencia según el autor como una disciplina que conjuga factores relacionados con el desarrollo integral, así como el reconocimiento del uno al otro estableciendo la empatía desde el reconocimiento del yo como persona y el reconocimiento de otros abordando las etapas de vida y las áreas en las que se envuelva tales como: área espiritual, personal, social, político, educativo entre otros.

Por su parte para (Vargas, 2021). Realiza una (Tesis Doctoral) cuyo nombre es: Competencias Comunicativas del Docente en el Desarrollo de su Práctica Pedagógica el cual tiene como objetivo general: generar constructos teóricos que expliquen las competencias comunicativas del docente en el desarrollo de su práctica pedagógica. Como objetivos específicos: Interpretar las concepciones que manejan los actores educativos acerca de las competencias comunicativas.

El presente trabajo refuerza bases que propician conocimientos en búsqueda de crear competencias de comunicación dentro de las habilidades sociales, esta

investigación se embarca en un paradigma interpretativo, bajo estructura fenomenológica enfoque cualitativo. Desde el vínculo que parte de lo social a la definición de rasgo propios.

Cabe destacar que esta investigación se alinea de forma y fondo con la investigación en curso puesto que ofrece herramientas para desarrollar competencias en la comunicación las cuales involucra en este caso la educación en la relación Docente – Estudiante, la expresión es sumamente importante puesto que con ella se llegan a mediar acuerdos y se refuerza las habilidades sociales ya que permite construir lazos efectivos donde se refleje un aprendizaje estableciendo acuerdos a mediano y largo plazo dentro de la resolución de conflictos.

Los antecedentes antes mencionados guardan relevancia y pertinencia con la variable en estudio por cuanto muestran aspectos en las diferentes formas como se estudió la comunicación como elemento fortalecedor en las relaciones interpersonales de los trabajadores de algunas empresas e instituciones; a tal fin, la autora de esta investigación considera importantes estos aportes porque son de gran utilidad y servirán de apoyo al estudio.

Fundamentos Diacrónicos

A lo largo en la historia de la humanidad, la superación personal ha sido el elemento primordial en las esferas humanas, donde la regulación de algunos factores; como el modelamiento de conductas permite alcanzar y obtener resultados significativos, en los diferentes espacios y situaciones de vida; dado que contribuye al logro de metas que garantizan desde la motivación y toma de decisiones operativas y correctas, un clima de bienestar; para quienes puedan consolidarlas.

El análisis sobre el termino desarrollo personal, desde sus orígenes se remonta a la Grecia clásica, donde la preocupación y ocupación por el crecimiento, mejora y aprendizaje iba marcando un precedente, bien recibido por la civilización; es allí donde empiezan a ejercerse avances relacionados a los logros obtenidos de manera individual mediante la toma de decisiones, estos pues servían para reflejar y manejar el perfeccionamiento, desde el avance y retroceso iban consolidando

bases de aprendizaje. De igual manera ejercían roles los cuales eran diferentes para cada uno de los integrantes de la familia; modelados desde el que tenía más habilidades y destrezas y el que iba aprendiendo según sus capacidades, oportunidades y contratiempos.

El enfoque Socrático según: (Aportes de la Grecia Clasica a la Psicología, 2024) “De «Conócete a ti mismo» impulsó la introspección como una técnica crucial para comprender la psicología humana, subrayando que el conocimiento personal es fundamental para la vida ética y la toma de decisiones” (p.2). Tomando en consideración estos aspectos formales de la evolución, cabe destacar que cada uno de ellos se impregnan de sentido elemental y convergen en un solo fin y propósito el cual representa transformación, en este apartado el control y dominio individual forma parte, desde una decisión viable que garantiza crecimiento; puesto que permite romper patrones resistentes al cambio, así como gestionar el cierre de ciclos en algún momento.

(Moreno A. , 2018) “El fenómeno del desarrollo personal nació en EEUU hacia los años 60 y no ha parado de crecer desde entonces” “...crece de forma exponencial” ... (p.8). Dado a que la comunicación y sus procesos permiten difundir y promocionar conocimiento; facilitando el proceso de metamorfosis mediante canales y puentes los cuales transitan sensorialmente; como lo son el oído y la vista, este término, también es utilizado por muchos en los últimos tiempos, como mecanismo de difusión y crecimiento, este fenómeno exponencial se promueve constantemente; por destacar algunos, se encuentran las charlas motivacionales, talleres de grandes conferencistas los cuales están preparados en todas las áreas; así mismo destacados en el pasado que han marcado un precedente y que hoy en día no han dejado de sumar e enriquecer este fenómeno que sigue en aumento desde una vista general que deja huella a lo largo de la historia .

La importancia de este término ejerce un impacto mundial tomando en consideración la humanidad como reseña , de hecho existen informes anuales en los cuales se destacan aspectos importantes y de consideración para el universo, todo con fines evaluativos, desde puntos donde sobresalen los problemas que afectan el desarrollo en la población; dichos estudios se llevan a cabo desde la

década de los años 90 por el Programa de Naciones Unidas para el desarrollo humano; el cual permite establecer herramientas de abordaje político, económico, personal y social, donde se reflejan las prioridades de las personas, del mismo modo busca fortalecer las oportunidades en los países, generando aglomerar las ideas nacionales, internacionales identificando las desigualdades y los avances buscando mejoras.

En la actualidad este Informe anual sobre desarrollo humano 2023/2024, refleja una expresión peculiar el cual tiene que ver con “Salir del Estancamiento”, nombre que se le fue asignado para este periodo. El término llama la atención; puesto que vincula un antes y un después que puede suscitarse a partir de hechos y actuaciones que preceden a una realidad ocurrida; es decir para que se tenga que salir del estancamiento es porque alguna vez existió ese, para que se tenga que arreglar algo, es porque ese algo está mal y necesita reparación o simplemente se hace necesario tener en cuenta una renovación; sino de otro modo todo se mantendría igual y constante.

Desde esta perspectiva se manejan los rasgos de desarrollo, donde este término parte de un inicio y un fin; pero entre los dos puntos se suscitan muchas situaciones. Fundamentalmente es importante destacar que la palabra desarrollo según. (Etimología de Desarrollo, 2024) ...” viene del verbo desarrollar (dis+ rotulos+ are) extender lo que estaba arrollado, descubrir quitar la envoltura”. (p.2). Se trata de un descubrimiento aplicado a un estado que bien puede constituirse desde lo literal, dentro de la cobertura, siempre hay algo o alguien que nadie ve desde lo exterior, pero si existe; es esa parte de un todo que se encuentra en proceso de evolución o pausa, indiscutiblemente cualesquiera sean las razones, todo tiene y evidencia un por qué y para qué; estas serían las preguntas claves al momento de encontrarse en los momentos donde todo este muy bien o donde toda valla mal. Cuando algo se desenrolla avanza crece, se libera, es importante resaltar que existen estructuras paralizantes e incluso como contrapartes detonantes del fracaso.

Fundamentación Epistemológica

Se toma en consideración para el abordaje de la investigación algunas teorías relacionadas con el aprendizaje, desde la definición para (Baptista, 2014) “Teoría conjunto de proposiciones interrelacionadas capaces de explicar por qué y cómo ocurre un fenómeno” (p.69). Tal como lo emite el autor, significa que las ideas surgen del pensamiento y en algún momento esa información pasa a formar un vínculo el cual utilizara para explicar al acontecimiento, las mismas existen para darle forma y soporte vital al hecho investigativo mediante características que contemplan la acción de observar, analizar y estudiar la información de una manera entendible y viable.

En este mismo orden de ideas y continuando con el desarrollo de la investigación existen proposiciones que dan sustento y profundidad al estudio dentro de estas se encuentra las teorías del aprendizaje de Albert Bandura. En este particular para, Bandura citado por (Jara Maryori, 2018) ... “se basa en la teoría del aprendizaje social, que investiga cómo se forma y se modifica la conducta en un contexto social” (p.34). Dentro de este marco, el aprendizaje es construido como una actividad de procesamiento de información en la que el conocimiento se trata cognoscitivamente y forma parte de la construcción de la personalidad del ser humano, por esta razón esta teoría se relaciona con el objeto de estudio; puesto que establece el aprendizaje desde el ser para luego interactuar con el medio que lo rodea, de esta manera, las expectativas internas de los individuos juegan un papel importante debido a que el ambiente influye en el comportamiento y por tanto modifica sus expectativas, estímulo- respuesta y consecuencia.

En Concordancia para (Sarmiento, 2007)...” las teorías sobre el aprendizaje tratan de explicar los procesos internos cuando aprendemos, por ejemplo, la adquisición de habilidades intelectuales, la adquisición de información o conceptos, las estrategias cognoscitivas, destrezas motoras o actitudes” (p.32). En consecuencia, el resultado que aplica la evolución en el desarrollo personal permite la asimilación y ejecución del aprendizaje, dicho esto el plano social se abre paso a

experimentar el uso correcto de habilidades permite generar una mejor calidad de vida en cada área de participación.

A propósito, es importante resaltar, otra teoría que fundamenta el estudio, la del aprendizaje sociocultural de Vygotsky (1996), citado por (Lucci, 2006) caracterizar los aspectos típicamente humanos del comportamiento para elaborar hipótesis de como esas características se forman a lo largo de la historia humana y se desarrollan a lo largo de la vida del individuo” (p.5)

En su opinión el autor precisa que el contexto ocupa un lugar central en el aprendizaje, por lo tanto, la interacción social se convierte en el motor del desarrollo. De esta forma esta teoría manifiesta que el aprendizaje se va desarrollando a media que existe interacción con el medio que le rodea; es decir el contexto sociocultural o en este caso desde el estudiante al contexto universitario; por lo tanto, desde luego la toma de decisiones y como se desea aprender repercute en el que y en el cómo, claro está tomando en cuenta las capacidades de cada uno.

No obstante, el aprendizaje significativo de Ausubel citado por (Torres, 2024). Indica que ... “el conocimiento verdadero solo puede nacer cuando los nuevos contenidos tienen un significado a la luz de los conocimientos que ya se tienen” (p.29). Debido a lo planteado, se permite evidenciar que los cambios en la vida promueven logros y avances significativos, por lo general el ser humano desde lo personal aprende conscientemente e inconscientemente y desde lo social aprende por espejo y reflejos, pero no hay nada mejor que aprender de manera vivencial, dando testimonio real de lo vivido y afrontado, modelando para otros con el testimonio de vida ese que no se olvida jamás; pues hace marca en el pensamiento y en el ser.

De igual manera se considera la teoría de las inteligencias múltiples. Gardner (1995) Citado por (Marcias, 2002) la inteligencia implica la habilidad necesaria para resolver un problema o para elaborar productos que son importantes en un contexto cultural” (p.33). Un ser integral; es un ser útil capaz de resolver situaciones adversas sin dificultad, estos son dones, talentos y habilidades que nacen y se desarrollan con el tiempo a medida se avanza, cuando la persona se hace consiente, reflexiona y se valora no solo por lo que tiene sino por quien es,

este mecanismo de respuesta se da desde el amor propio y la identidad cosechada en intimidad para luego ser expresada en público, esta teoría aborda la solución de conflictos mediante la capacidad de razonar y el poder que ejerce la mente y el pensamiento en colaboración con la comunicación asertiva en señalamiento esta teoría se aplica para el objeto de estudio puesto que parte de la integralidad del ser humano como un ser útil.

Cabe considerar por otra parte, pero no menos importante la postura del teórico Carls Rogers citado por (Sabater, La Psicología humanista de Carls Rogers, 2023) "el aprendizaje no debe ser algo impuesto sino un proceso libre y fluido". (p.34). Esta teoría se fundamenta en el prisma de pensamiento donde la libertad fluye de manera natural, permitiendo pasar por cada una de las escalas de colores, sin miedos ni ataduras que puedan frenar el avance desde el pensamiento respetando los valores establecidos desde lo positivo, nada que se genere o se realice en carga crece a menos que tenga los recursos para soportarla, es por ello que tanto lo físico como lo natural debe ser caminos de avance por ello el desarrollo personal y el sustento de las habilidades sociales depende solo de las oportunidades que se generen de manera personal y desde el deseo ferviente de un cambio.

Referente teórico

Desarrollo personal

Al atender el desarrollo personal también se debe considerar que este pasa por diferentes etapas y no para todos se desarrolla en igual manera y condición, puesto que son los factores internos, cambios de conducta, salud y estilos de vida, son diferentes y lidian con diferentes posturas, que van desde lo que contempla las heridas emocionales no solucionados y aun así considerando si no existen reforzadores o red de apoyo que contemplen salida o diferentes maneras funcionales como aporte para dar solución a los conflictos originado por situaciones internas, así como factores negativos.

Por esta razón es preciso definir el concepto mente, al (Campos, 2008). "La mente humana solo puede contener un pensamiento a la vez y lo mejor es hacer de

él un pensamiento positivo. Si tienes pensamientos negativos, recapacita y piensa otra vez, hasta dejar la negatividad”. (p.64). Cabe destacar que el poder que ejerce la mente puede fomentar vida o por el contrario traer consecuencias perjudiciales al cuerpo, este caso llama la atención en vista que constantemente en esta se alberga un campo de batalla donde simplemente esta la conciencia real e imaginación; para ello este mismo autor (Campos, 2008) ... “La imaginación destructiva, la maquinación, juzgar a los demás, criticar –reunirse para criticar a los demás-, entrar en polémicas y discusiones, soñar despierto, hablar mecánicamente sin parar, el sarcasmo, el cinismo, la suspicacia, las puntas, son energía mental desperdiciada” (p.64).

Por eso hay que poner de manifiesto lo positivo en el pensamiento. Incluso si hay algo negativo, siempre hay que intentar resaltar lo positivo. Así debe ser, existen factores nocivos donde el yo se va afectado por una serie de circunstancias donde el enemigo no siempre se encuentra afuera puede ser que se encuentre adentro en lo más profundo, el autosabotaje no permite crecimiento solo acelera la caída; desde lo exterior hay personas anotan y notan lo que la persona representa desde la percepción como te vez y como te ven.

Para (Lemos, 2022).” Debo ser bueno, humilde, complaciente; porque creo que no valgo nada y no me merezco nada; porque considero que es mi deber, aunque nunca lograré dar la talla” (p.21). Estos estilos de pensamiento perjudican en gran manera el desarrollo es tanto que termina influenciado por una serie de factores tóxicos y nocivos que resisten al cambio, desde la vulnerabilidad surge una necesidad, ante esta se genera un vacío al no ser llenado y no conocerse esto va facilitando la desvalorización y el desamor personal; cuando no se tiene propósito de vida y no se sabe lo que se quiere realmente desde la sinceridad, por ejemplo la falta de recursos o limitaciones sostenidas durante mucho tiempo; el menosprecio es una causa fatal que desintegra las capacidades de respuesta ante situaciones adversas, pues ninguno puede proporcionar lo que no tiene; donde el proceso de crecimiento individual y responsablemente solo depende de él o ella.

Por el contrario, (Montoya, 2008). “Se sabe que la mejor forma de lograr el éxito deseado es partir de una actitud positiva, confiando en las posibilidades

personales y en la incesante búsqueda del propio desarrollo” (p.118). Con el fin de obtener objetivos personales; primordialmente encaja en este apartado la motivación; donde se manifiestan los componentes activadores y los elementos que benefician la salud mental desde la inteligencia emocional, para dar paso fluido al camino fortalecer de las habilidades internas; es decir la magia del cambio sucede cuando de pensar bien se trata; esto trae como consecuencias positivas el aceleramiento al triunfo donde algunos cooperantes del desarrollo son los pensamientos positivos.

El avance viene de una revelación mediante la determinación para lo cual Duckworth citada en (Echeverría, 2024). “Necesitamos tomar nuestras mejores ideas...más fuertes y probarlas. Necesitamos medir si han sido exitosas y tenemos que estar dispuestos a fallar, a equivocarnos, a comenzar todo de nuevo con las lecciones aprendidas. En otras palabras, necesitamos ser determinados” (p.12). Este aspecto vital se cultiva lo que permite que también se impulsó mediante el abono de la decisión y constancia, ya que si se rescatan los valores las destrezas y las habilidades favorables se podrá construir ese mejor momento de vida, así como dar el paso hacia el éxito, solo desde el reconocimiento y la estimación entrara en juego el precio de seguir adelante con un propósito definido y soñador.

Se cultiva se progresó y formula una intención de vida (Ramos, 2023). “El ser humano afronta mejor los desafíos y dificultades de la vida si está motivado por una causa con sentido –es decir, un propósito... (p.7) .A lo que respecta; surge como una búsqueda constante por encontrar sentido de vida camino entero que fija los pasos desde lo que se quiere como se realiza y como se obtengo viaje transformador mediante un cumulo de experiencias y proyecciones de vida generalmente aceptadas según el plan que se establezca para tal fin, fija aspectos generales de existencia cuya meta seria la autorrealización y satisfacción.

El auténtico sentido personal se da en una medida constante y esta abalada por una intención única y sincera que garantiza que se sostenga en el tiempo; razón por la cual la madurez juega en esta un papel determinante estos factores no siempre están sujetos a la edad puesto que esta no garantiza la misma, más bien está sujeta a un poder que otorga la decisión en el rol se ser siempre y encada

momento la representación de alguien único e irrepetible son de se entrelazan factores asociados a la estima autoconciencia análisis y reflexión sobre sí mismo realizar cambios requiere de mucho compromiso individual, en este caso el estudiante como ser humano, dentro de sus fundamentos, ideales y factores asociados al desarrollo están en la capacidad de contemplar espacios que favorezcan y refuercen decisiones en el marcaje de un después que contribuya alcanzar conocimiento en el proceso de aprendizaje.

Desde este análisis este fundamento se pronuncia como parte esencial donde se apunta la creación de nuevos elementos que confluyen en comprender lo que significa el desarrollo, cabe destacar que sin un cimiento que lleve a la evolución, transformación, capacitación e importancia es imposible conocer el para que de manera integral. Sin fluctuación alguna se logra construir un proceso favorable estableciendo el desarrollo personal fundamentado en las habilidades sociales.

Habilidades Sociales

La importancia de la interacción social fluye mediante la sociabilización donde hacen parte actores vivenciales. Lo cotidiano bien manejado en orden y control de las emociones desde el ser gesta operatividad y genera aspectos significativos en la vida diaria, puesto que muestra de una manera completa la identidad, se prueba de que se está hecho en momentos de hostilidad y en sociedad. Una cosa muy distinta es desarrollar habilidades sociales adecuadas cuando todo está bien en un clima favorable y otra muy distinta es hacerlo cuando existan factores problemáticos; en los cuales no se sepan manejar.

Desde los primeros años de vida comienza el proceso de sociabilización donde el entorno familiar cobra protagonismo puesto que es el primer la primera plataforma que da paso al impulso de destrezas, luego la escuela, amistades, si alguno de estos se fracturas y no se sana entonces ejercerá un daño que más tarde evidenciara consecuencias; esto no es concluyente puesto que existen fórmulas que permiten activar y sustentar las habilidades sociales y de esta manera avanzar desde el análisis.

Emergen posturas iniciales considerando en este caso al individuo desde su atención en lo personal, para luego pasar a la revelación en un entorno social, para (Amor, 2021) "...uno de los máximos exponentes es Andrew Salter, reconocido como padre de la terapia de conducta, quién en 1949 introdujo este término basado en la necesidad de aumentar la expresividad del individuo" (p.33). Con miras a la expansión del ser humano en términos relacionados a la expresión; cabe destacar que las acciones producen hechos y estos a su vez permiten interacción desde las bases sustentables de la conducta y las actitudes al momento de interactuar.

Países como Estados Unidos y Europa permiten ejecutar raíces solidificadas en las que se involucra el individuo con la sociedad, tomando en muchos casos la Psicología social. Según la (Etimología de Habilidad, 2024). "la palabra habilidad viene del latín *habilitas* que es una cualidad que en latín es *habilis*... el adjetivo significó primero "lo que se puede tener" del hábil desde su significado presenta rasgos característicos de lo que se puede tener" (p.3). En búsqueda de subsistencia personal nace la necesidad de encajar y adaptarse desde avivar destrezas que viven insertadas desde el nacimiento, pues para nacer igual se necesita alguien que reciba, estos inicios apuntan a que el ser humano desde sus comienzos es un ser adaptado para vivir en sociedad.

El desarrollo y la habilidad coexisten y es parte en la formación de cada persona, en este sentido, (Caballo, 2007) Señala las habilidades como "un conjunto de competencias conductuales que posibilitan que las personas mantengan relaciones sociales positivas con las otras y que afronten, de modo efectivo y adaptativo, las demandas de su entorno social" (p.4). En opinión a lo anterior, las habilidades sociales son capacidades vinculadas a la conducta facilitando la interacción de las personas dentro de la sociedad de forma efectivo y adaptativo y enfrenten sus diferentes posturas de manera racional y asertiva logrando así una buena convivencia social generando capacidades concretas que tiene el individuo para adquirir e interactuar de manera operativa el entorno.

Dentro de las habilidades básicas se destaca el hecho que cada uno tiene y parte de una base unos más que otros, pero al fin de cuenta cada persona establece maneras de desenvolverse dentro de las habilidades básicas se encuentran el hecho

de saludar, este mecanismo ejerce cortesía y se desarrolla desde la niñez, saber escuchar comprende normas que presentan respeto y favorecen la comunicación y el entendimiento, así como presentar a otras personas en grupo, ejercicio que se hace desde la diplomacia pues forma parte de las habilidades sociales, hacer cumplidos permite trascender a lazos de reconocimiento puesto que estos valoran el autoestima depositado en cada uno.

Partiendo de este punto (Goicochea, 2019) “son comportamientos cognitivos y emocionales que se expresan a través de un lenguaje verbal y no verbal” ... (p.94) Manera de expresión de sentimientos, deseos, derechos, desde el respeto a los demás al hablar de comunicación se establecen mecanismos de interacción donde se invocan actores internos como lo son el pensamiento y la razón por otra parte la actitud y las conductas, emociones donde estas abren puertas al entorno o las atmosferas; las cuales no definen al ser pero si influyen de manera directa.

En este mismo orden de ideas (Slocum, 2009) Define como: “... el proceso que siguen las personas para seleccionar, organizar, interpretar y responder a la información que les llega del mundo que los rodea” (p.68). La interpretación de lo que se ve, se oye y se siente también es percepción en este caso de lo que pasa a lo interior; según lo expuesto por el autor, la percepción es la forma en que los seres humanos reciben la información y la procesan para sí mismo de todo el entorno. Por tanto, los docentes perciben elementos del entorno que le facilitan el proceso de enseñanza. Así mismo (Angrehs, 2011)

El grado en que el individuo ha adquirido una serie de comportamientos sociales que periten a su adaptación en el medio social en el que viven. Las habilidades sociales se desarrollan y potencian a través del proceso de maduración y a través de la experiencia vivencial, que a su vez comporta un proceso de aprendizaje (p.20).

En cuanto a lo antes expuesto por el autor, se puede deducir de las habilidades sociales que es el nivel de comportamiento que una persona ha alcanzado y que le facilitan convivir dentro de la sociedad de forma armónica, todo este proceso se obtiene mediante el nivel de maduración del individuo y por medio de su práctica vivencial en la sociedad. En este particular el punto clave para la evolución es el discernimiento, que está relacionado habilidades de otro nivel y

evolucionar de las primarias; estas requieren aspectos de complicidad armonía y ejecución ya que permiten establecer relaciones más profundas caracterizándose estas; por estar formadas desde la empatía, lo cual significa colocarse en el lugar del otro, en ocasiones las personas que no han desarrollado estos niveles superiores creen que el mundo solo se relaciona a causa de ellos y por el contrario sucede lo opuesto ya que cada uno está lidiando sus propias situaciones de vida.

Tener empatía garantiza portar gracia pues esta no se puede ocultar; es algo que se refleja y se desarrolla no está demás decir que otro apartado del siguiente nivel radica en el hecho de pedir disculpas resto de esta habilidad se afianzan rasgos de evolución solo pide disculpas quien reconoce que se ha equivocado lo contrario sucede de los que no reconocen, así como el hecho de pedir ayuda en sociedad este paso garantiza la evolución; pues solo pide ayuda quien se deja ayudar, por eso es importante destacar la sustentación de estas habilidades.

Lo mismo ocurre con el hecho de ejercer el control de las emociones para estar en estos niveles se requiere tener cuidado en la calidad de lo que se escucha y de quien se escucha, algo que funciona es el hecho de relacionarse con las personas que sumen desde lo social puesto que esto acelera es establecimiento de bases duraderas en el tiempo, estas características son promovidas y desarrolladas individualmente no se deben imponer nace de un acuerdo interno con la evolución. Al igual que, establecer el control emocional aspecto importante no menos que los demás, este en lo particular permite fortalecer el amor propio para instaurar límites de que se permite que entre y que no, cuando la persona debe apartarse y cuando debe quedarse, así como equilibrar casa área bajo el resguardo de las emociones, no está mal sentir rabia o estar tristes lo que si estaría mal es que esta emoción sea la que gobierne el día a día o los meses o años.

Ante todo, guardar lo interno desde el equilibrio para luego establecer límites en lo externo, es por ello que la inteligencia emocional debe estar impregnada en cada uno puesto que (Goleman, 2007). La define como “las habilidades para ser capaz de motivarse y persistir frente a las decepciones, controlar el impulso u demorar la gratificación, regular el humor y evitar que los trastornos disminuyan la capacidad de pensar, mostrar empatía y abrigar la esperanza” (p. 54), atribuyendo

al caso una persona con inteligencia emocional se libra de muchos problemas lo cual mejoraría en gran medida las habilidades sociales y facilitaría el proceso de enseñanza, en lo cual las atmosferas o lugares de circulación estas condicionados para demostrar el potencias desde las relaciones que tiene cada uno, existen personas que cambian atmosferas desde sus opiniones.

Con respecto a la opinión (Yagosesky, 2008) dice: “la visión o interpretación que hacemos de algo, cuya naturaleza es discutible o cuestionable. Todos aceptan que dos más dos es cuatro, pero no todos están de acuerdo sobre lo que es bueno o malo” (p.109), según lo expresado, las opiniones juegan un papel de gran importancia ya que le permite generar momentos, pero también formar parte de un círculo social que si bien es claro este no puede decir la personalidad, es interesante cuando alguien hace saber su punto de opinión sin faltar el respeto, solo para aportar información valiosa que permita ejercer el crecimiento, también se aplican bajo la relación cognitiva; que se convierten en puntos de vista de un determinado sujeto respecto al alguien o a algo, que permite tener una imagen de una situación que puede variar o no dentro de las opiniones generalizadas de las diferentes áreas se puede contribuir al desarrollo del proceso de aprendizaje mirándolo desde un punto constructivo y edificante.

Dentro de las destreza y buen uso de estas se requiere cierta preparación por esta razón este término pasa a ser parte de los niveles superiores en establecimiento de habilidades Sociales, entendiendo que todos son importantes para la sociedad, pero no todos tiene la capacidad para dejar huella o sello aportado desde lo individual o social, por esta razón el proceso de nuevos niveles fortalece la estructura favorecedora de alimentación o destrucción de ambientes, es tan importante la capacidad que se genera a través de una persona que dentro de construcción de la mejor versión se denota diferencia hasta para resolver conflictos de una manera sencilla, clara y con determinación.

De este sentido, (Cifuentes, 2010) Argumenta:

Para la resolución de conflictos, sea el cual sea, en el ámbito de la convivencia cotidiana, son necesarias cuatro actividades básicas:
Autoestima: Sentimiento de que somos competentes para vivir y que merecemos la felicidad a la vez que reconocemos nuestra dignidad

como personas, comunicación: Expresión de lo que sentimos siendo capaces de ponernos en el lugar del otro. Cooperación: Acción de ayudar, apoyar y trabajar con otras personas búsquedas de soluciones... (p.152).

Según este planteamiento, que, si se conducen los problemas de desacuerdos mediante procedimientos entre las personas, grupos, entre otros, de allí la importancia de la resolución de conflictos ya que si se sabe manejar dicha solución, se logra mantener un ambiente positivo y equilibrado ante cualquier adversidad, por ende en efecto, la resolución de conflictos sin especificar según sea su caso; es importante resaltar las características como son, la autoestima la cual son sentimientos que dan a conocer el merecimiento de la felicidad y reconocer cada individuo su dignidad. En este sentido voluntad mediante el cual los sentimientos y emociones fluyen para entenderse los unos con los otros; la cooperación ayuda y apoya el trabajo con los demás, está la búsqueda de soluciones y diferentes alternativas pertenecen al plan que busca el crecimiento personal fundamentado en las habilidades sociales.

Desarrollo personal fundamentado en las habilidades sociales

Los procesos de aprendizaje conllevan al desarrollo y potencialización de conocimientos, de manera interna y externa, interesante manera de abordar distintas corrientes donde se involucra la historia y preparaciones que se llevan a través del tiempo mezclando el estudio y las opiniones que responsablemente están presentes desde una perspectiva crítica y reflexiva.

Esta investigación se enmarca desde dos elementos importantes como lo son lo teórico y metodológico siendo estos de vital importancia por las características de forma y fondo en los cuales se permiten definir, describir, implementar y fortalecer, aspectos importantes, en esta investigación como lo son la relación entre el desarrollo personal y las habilidades sociales, cuyo actor principal es el estudiante universitario, Es allí, donde se establecen parte de las teorías y metodologías en el establecimiento plataformas que permitan fusión de

conceptos y estructura para cuyo fin es la obtención de logros en los objetivos que se plantean en dicho estudio desde lo personal (interno) a lo social (externo).

Por ende, el entorno social, es una promoción de la comunicación e interacción social, por esta razón, se permite el análisis de las estructuras informativas, aprobando de esta situación se aplica la funcionabilidad como parte de un filtro, el cual procesa la información a determinado fin, dándole el significado más adecuado y adaptable, en igual condición, al ser un filtro de la información, permite o no una pesquisa como científica por medio de pruebas que se llevan a cabo en el proceso, así como el objeto que busca o persigue lo científico, por esta razón la epistemología sirve para dar sentido al análisis en sintetizar esta investigación, creando instrumentos que se relacionan con elementos comunes y los diferenciadores. En el proceso, este medio socializa la información con otros entes de estudio en este caso los estudiantes universitarios para así llevar a cabo registro de información entre los cuales se establezcan los constructos teóricos del desarrollo personal fundamentados en las habilidades sociales por esta razón se transforman estas bases en constructos teóricos.

En este apartado se modela al desarrollo personal como un conjunto de acciones que confluyen en evidenciar como se pueden sustentar las habilidades sociales desde la participación personal que apunta lo interno, para ser reflejado en lo externo, es por esta razón la importancia que tiene el abordar el área personal y así mismo las teorías que pueden concretar el área social. En este apartado teórico es importante señalar que el desarrollo personal permite realizar un análisis y reflexión de lo que se tiene y lo que se quiere en cuando a la toma de decisiones en el cual estas acciones confluyen en mostrar la importancia que este tiene y de esta manera sustentar las habilidades sociales, es por esta razón que se deben implementar acciones correctivas que permitan el buen manejo de las relaciones interpersonales con el fin de cada día ser mejor en cada una de las áreas de vida.

Por lo tanto, es indiscutible que los estudiantes analicen y rectifiquen las posturas individuales que deben tener en cuenta para su evolución indiferentemente de los factores que circulen a su alrededor desde allí se asumen los constructos teóricos, teniendo en cuenta estos como palancas o plataformas que permitan el

desarrollo y contribuyan alcanzar el éxito esperado; es decir que las habilidades sociales concretadas desde el desarrollo personal en este particular promueven el comportamiento y desenvolvimiento de los estudiantes lo cual permite adquirir herramientas desde estas posturas facilitando los procesos de aprendizaje para de esta manera fortalecer desde la vivencia y experiencia los procesos de enseñanza cuando de evidenciarlos se trate de igual manera en el desarrollo personal se analizan cada uno de los componentes que circulan y le demarcan el desenvolvimiento social.

CAPITULO III

MARCO METODOLÓGICO

Naturaleza de la Investigación

Dentro del abordaje en la investigación es necesario presentar parámetros que den formalidad y permitan dar paso al abordaje desde las razones que fundamentan esta unidad investigativa está marcada mediante una estructura subdividida mediante áreas del conocimiento, las cuales promueven y permiten destacar el enfoque de estudio, así como definir el tipo de investigación, es necesario precisar que metodología que aplica mediante una organización en el que se incluyen las categorías que van a ser abordadas y los procedimientos para desarrollar la investigación según el método para, (Chacín, 2008)...”es un espacio conceptual que facilita la comprensión de la realidad compleja, ya que selecciona el conjunto de elementos más representativos, descubriendo la relación entre ellos y profundizando en la implicación que la práctica aporta para investigar y derivar nuevos conocimiento” (p.57).

De acuerdo con el autor, se esclarece los fundamentos estructurales que acompañan la metodología, desde un ambiente donde se une para dar manejo y forma a los estudios de carácter investigativo, es imprescindible destacar la armonía que debe existir en cada uno de estos componentes ya que todo esto contribuye a la organización del conocimiento generado a partir del análisis y los procesos utilizados para tal fin. En este bloque constructivo lucen aspectos formales como el uso del paradigma que en este caso es de índole interpretativo, a propósito, este término para (Martinez V. , 2013) ...” conceptos, modelos y esquemas para dar sentido a la experiencia, y constantemente comprobamos y modificamos estas construcciones a la luz de nuevas experiencias” ... (p.4).

Este particular permite profundizar el área de estudio, abriendo la visión abierta, basado en anotaciones previas que ya se tengan, permitiendo de esta

manera la construcción e interpretación de la realidad, aplica intencionalmente al objeto en estudio, puesto que permite considerar opciones viables determinado por la comprensión vinculante a experiencias de vida, donde la actividad física, se interpreta y se interacciona en factores sujetos al entorno, en lo social emergen diferentes percepciones vinculantes al desarrollo donde se mira tener una apreciación de lo que es el desarrollo personal fundamentado en las habilidades sociales, es así que emerge acciones a seguir en la ruta metodológica considerando que lo cualitativo permite interpretar, analizar y reflexionar sobre lo que se pueda llegar a presentar fundamentalmente en este caso particular se toma la medida de tomar en cuenta el diseño para el estudio encajando perfectamente para particular aplica el enfoque cualitativo, que sin duda se acopla idealmente al objeto de estudio.

Siendo el enfoque cualitativo, para (Sampieri, 2010) ...” puede concebirse como un conjunto de prácticas interpretativas que hacen al mundo “visible”, lo transforman y convierten en una serie de representaciones” ... (p.10). La investigación al referirse al desarrollo personal fundamentado en las habilidades sociales conlleva a buscar las posibles causas, sus consecuencias y las acciones que deberían seguirse para controlarlo y favorecer un avance ideal, en oportunidad a promover avances significativos a la forma de entender y comprender la dinámica personal y el entorno que rodea a los estudiantes. Esta línea apunta en esta dirección favorece exponer el método fenomenológico; cuyo fin precisamente es el ajustarse a los objetivos principales.

Entonces surge la definición en (Guillen, 2019)...” estudio de las experiencias de vida, respecto de un suceso, desde la perspectiva del sujeto. Este enfoque asume el análisis de los aspectos más complejos de la vida humana, de aquello que se encuentra más allá de lo cuantificable”. (p.4). Conforme a la circunstancia; este término favorece el estudio del individuo en este caso los estudiantes universitarios ya que suministra la comprensión abierta de factores intrínsecos y extrínsecos en las habilidades sociales, sumergidos desde un punto de vista especial en la construcción de constructos los cuales por medio del fenómeno facilitan crear elementos significativos y aportes necesarios a la investigación.

De modo similar, (De los reyes Heyner, 2019) Define ...”la fenomenología encuentra sus fundamentos en la interpretación y comprensión de los fenómenos, desde el estado subjetivo ascendente del ser mismo” ... (p.23). Es pertinente destacar este procedimiento el cual que permite examinar lo que es el desarrollo personal fundamentado en las habilidades sociales y de esta manera se lleguen a generar posicionamientos teóricos que permitan explicar los aspectos investigados, por lo tanto, es indispensable asumir los semblantes que rodea la investigación en desarrollo; hay que marcar que en agradecimientos a estos, desde una contemplación del enfoque cualitativo, se va a alcanzar y precisar con cierta fidelidad lo que el desarrollo personal sustentada en las habilidades sociales de los estudiantes universitarios; en efecto, la investigación cualitativa en la cual se aportan rasgos significativos en la comprensión del tema.

A razón de este particular para (Corona, 2018) “...Husserl enfoca su punto de partida a la vida de las personas, enfocándose en cómo las experiencias, significados, emociones y situaciones del individuo en estudio son percibidos, aprendidos y concebidos” (p.74) infiriendo en lo que se expresa el autor este factor se fundamenta en la vida de las personas, evaluando cómo cada individuo interpreta y comprende sus experiencias, emociones y contextos particulares. En este sentido, el desarrollo personal es un aspecto esencial de este proceso, ya que estimula a cada persona a examinar su trayectoria vital, a aprender de las situaciones que enfrenta y a evolucionar en su ser. A medida que se potencia el autoconocimiento y se fortalece la confianza en sí mismo, se mejora la capacidad para enfrentar adversidades y se crean relaciones más satisfactorias. Por tanto, tanto el desarrollo de habilidades sociales como el crecimiento personal son fundamentales para alcanzar un estado de bienestar pleno.

De igual manera para (Martinez M. , 2004) La esencia, aun que aparece sólo en las intuiciones de los seres individuales, no se reduce a ellos, pues, en cierto modo, se encuentra fuera del tiempo y del espacio, es decir, no está ligada a las coordenadas espaciotemporal. (p.137). De igual manera Husserl destaca el hecho que los seres humanos internalizamos las emociones y dentro de los mismos nace

una esencia que permite experimentar cambios constantes en el desarrollo integral del ser humano.

Tomando en consideración este campo para (Martinez M. , 2004) “La metodología fenomenológica, además, no sólo nació de una mayor exigencia de rigor científico... Debido a ello, se realizan todos los pasos de tal manera que la investigación pueda ser objeto de un diálogo” (p.140). Esta es la razón por la cual se toma en consideración la ejecución de pasos que permitan presentar de manera estructurada la investigación, permitiendo de esta manera forjar la calidad y veracidad en la ejecución.

Etapas primarias: En esta etapa se integra todo lo que presenta la definición del objeto de estudio, de igual manera se diseñaron los objetivos de la investigación, en el marco metodológico se diseñaron y aplicaron los instrumentos de recolección de información.

Etapas Descriptivas: Una vez obtenida la información que ofrecieron los informantes se transcribió tal cual la información y se procedió con la interpretación de la misma

Etapas Estructurales: En esta etapa se desarrolló la constatación de la información que dio paso al proceso del aporte Teórico que lleva por nombre Constructos del desarrollo personal fundamentados en las habilidades sociales de los estudiantes del IPRGR

Como se puede apreciar la fenomenología se ajusta a la investigación que se viene planteando; lo que conlleva a que se analice cada uno de los elementos que se logran develar el desarrollo personal y las habilidades sociales de los estudiantes universitarios; es decir en el asumir individual y sus diferentes áreas de vida, con la intención que consoliden conocimientos y experiencias en función de alcanzar el objeto de estudio. Por lo tanto, la presente investigación va a generar aportes significativos al estudiante desde lo interior a lo exterior, pues es necesarios buscar alternativas de solución a la problemática de los conflictos internos no abordados, para así generar transformaciones estimables dignas de nuevos niveles personales en relación al establecimiento de relaciones sociales.

Escenario e Informantes Clave

El escenario para la presente investigación fue la Universidad Pedagógica Experimental Libertador, en la ciudad de Rubio, Municipio Junín Estado Táchira; teniendo presente que la universidad tiene como misión atender las necesidades reales de sus involucrados en este caso los estudiantes, mediante sus obligaciones arraigadas desde plataformas de promoción educativa la cual facilitan los procesos de aprendizaje desde escenarios cognitivos, psicológicos, emocionales y sociales. Como base de la gestión continua y oportuna de los que en ella hacen parte, como escenario para la actualización oportuna efectiva y eficaz de los que hacen vida dentro de esta.

En este espacio, se seleccionó a los informantes clave que de acuerdo con (Mendieta, 2015) es: “la persona que me habla del fenómeno en relación a todo, que tiene amplio conocimiento en relación a todo” ... (p.148). En este sentido el autor al referirse a los informantes o protagonistas en la investigación cualitativa, los mismos se convierten en facilitadores del proceso comunicativo, asistiendo de esta manera la forma a generar evidencia; para lo cual se asumen como agentes favorecedores del proceso. Es importante señalar que son seres activos, estudiantes y docentes que están dentro de la universidad y que hacen parte de la misma realidad donde se indica que el escenario debe ser analizado con todos sus componentes para concretar acciones en las que se pueda ejecutar el desarrollo personal fundamentado en las habilidades sociales.

Con base en lo declarado, los informantes se seleccionaron mediante los siguientes criterios:

- Criterio de Intencionalidad: se seleccionó aquellos informantes que a juicio de la investigadora respondan a los objetivos de la investigación, y se relacionaron con el estudio.
- Criterio de Conocimiento: Fue necesaria la selección de informantes que contaran con información acerca del escenario universitario y como se llevan a cabo las habilidades sociales.

- Criterio de disposición: Fue solicitado a la selección de informantes que dispusieran del tiempo y de buena actitud para emitir las respuestas que fueron requeridas.

De acuerdo con estos criterios, fue oportuna la selección de los informantes, los cuales quedaron compuestos de la siguiente manera:

Tabla 1.

Informantes Clave

Informante	Descripción	Código
Estudiantes universitarios	Estudiante de la especialidad de educación primaria	EU1
	Estudiante de la especialidad de educación física	EU2
	Estudiante de la especialidad de educación musical	EU3
	Estudiante de la especialidad educación agropecuaria	EU4
Docentes universitarios	Docente tiempo completo Especialista en el área de investigación	DU1
	Docente dedicación exclusiva Especialista en el área de educación física	DU2
	Docente dedicación exclusiva Especialista en el área de informática	DU3

Técnicas e Instrumentos

En lo que respecta a los procedimientos y técnicas para (Duana, 2020).

Aquellos elementos que aseguran el hecho empírico de la investigación, donde método representa el camino a seguir en la investigación, las técnicas constituyen el conjunto de instrumentos en el cual se efectúa el método, mientras que el instrumento incorpora el recurso o medio que ayuda a realizar la investigación, además el uso

de técnicas de recolección de información es una etapa donde se inspecciona y se transforman los datos con el objetivo de resaltar información útil, lo que sugiere conclusiones y apoyo a la toma de decisiones (p.47).

Estos recursos fueron abordados con el fin de llevar a cabo el tema en estudio, cabe destacar la importancia de cada uno de ellos puesto que los procesos se dieron de manera organizada y metodológica, para ello se alinearon desde su inicio factores favorecedores del proceso como lo fueron, la planificación y la ejecución, ya a manera de avance los asuntos de la fenomenología llevaron mucha información por esta razón se precisó que se ejerciera una disminución y de esta forma lograr interpretar las categorías tomadas de la investigación.

Por ende, se precisó tomar en cuenta el desarrollo en estudio bajo una entrevista semiestructurada donde los guiones de preguntas pasaron a ser parte de los instrumentos, en este sentido se manejó de manera general las preguntas sin alternar su importancia, se tomó en cuenta prudencialmente un tiempo en lo que se aplicado y ejecuto de la misma; y de esta manera se obtuvo la información en su totalidad, tomando esto en cuenta, se identificó a los estudiantes y docentes claves seleccionados con anterioridad, finalmente, con la investigación se asumió un conjunto de elementos que se enmarcaron en lo que fue la interpretación de cada uno de los datos y de esa manera fue establecida las bases de la construcción teórica y se mostraron los resultados alcanzados, fue así que la investigación logro sus cometidos desde lo que fue el planteamiento de los objetivos.

Criterios de Rigor Científico

La forma en que se analizan y valoran las evidencias es crucial, ya que determina la credibilidad de los hallazgos. La robustez de los datos respaldados permite una interpretación más confiable, y esto a su vez fortalece la eficacia de las afirmaciones realizadas en el marco de la investigación; así como la validez de la investigación, respondieron a evidencias con las que se apreciaron la calidad de los

descubrimientos, a razón de este contraste Mendieta (2015) propone los siguientes aspectos para darle rigor científico al estudio:

1. Credibilidad: se busca que la información que se recolectará sea creíble, es decir, se denote evidencias con las que se determine el comportamiento del objeto de estudio en la realidad.
2. Contrastación: es una de las técnicas con las que se le da validez a la investigación, donde se buscó que la información de los informantes corresponda con el fundamento referencial, esto demostrará la robustez de la información y con base en darle calidad a la investigación.

Procedimiento para el análisis de la Información

El análisis de investigación se centra en desentrañar la forma vivencial en que se percibe y otorga significado a la información obtenida. Este proceso implica abordar pasos con respecto a las vivencias individuales conseguidas, atendiendo de esta manera la esencia y maneras de pensamiento para cada persona en este caso los estudiantes y docentes del IPRGR y la relación con el objeto de estudio en la investigación. Para (Martínez M. , 2004) “El mejor modo de comenzar la estructuración es seguir el proceso de integración de categorías más específicas en categorías más generales y comprensivas... En última instancia, la estructura podría considerarse como una "gran categoría", más amplia, más detallada y más compleja” (p.256). Infiriendo sobre lo que precisa el autor se presenta como fuente de proceso y análisis; abordando de esta manera diferentes formas de manejar las categorías donde se precisan aspectos interesantes de la investigación.

Cabe destacar que el análisis de la información, fue correspondida mediante fundamentos fenomenológicos para tal fin, se procedió con el desarrollo de los siguientes procesos:

- **Estructuración:** La información se constituyó por medio de matrices con las que se organizó la información, estas fueron construidas con base en los diferentes hallazgos que los informantes otorgaron y como con estos fueron apoyados para la constitución del aporte teórico.

- **Categorización:** Se procedió con la segmentación de la información, lo que ocasiono una sistematización de los hallazgos por medio de elementos de connotada importancia y como con estos fue dinamizado el desarrollo de la investigación.

De igual forma en las fases de investigación fenomenológica (Deronchele, 2024). "Husserl, veía la posibilidad a través de su filosofía fenomenológica, poder crear leyes de carácter universal con las que puedan orientarse las significaciones. Una de las manifestaciones importantes de la fenomenología de él era fundamentar la esencia de los fenómenos de estudio..." (p.156). Por ende, este enfoque fenomenológico, avala la posibilidad de desarrollar categorías universales macro que orientan la información y permiten abrir espacio de análisis en la comprensión de los significados. Una de las contribuciones cruciales de la fenomenología para esta investigación en el procedimiento y análisis fue establecer la esencia, como complemento pues se identifica y describen aspectos importantes que van constituidas en una integración de los argumentos centrales agrupando luego las estructuras relacionas a elementos descubiertos con el objeto de estudio es decir de lo macro categoría universal a lo micro categoría individual tomando temas esenciales permitiendo de esta manera la comprensión en experiencias vividas

CAPITULO IV

Presentación y Análisis de los Resultados

En este capítulo se expuso el proceso de interpretación llevado a cabo tras la implementación de técnicas e instrumentos para la recolección de datos donde se desarrolló cada uno de los hallazgos en intención al proceso de categorización dentro de la filosofía y en función a este trabajo en las categorías fenomenológicas universales, categorías iniciales y los temas esenciales. El objetivo es descubrir las ideas y experiencias que tienen los participantes en las diferentes áreas de vida tomando en cuenta el ámbito académico teniendo presente el desarrollo personal fundamentados en las habilidades sociales. Para ello, se aplicó un guion de entrevista semi estructurada que facilitó un intercambio directo con los informantes clave, los cuales fueron identificados mediante códigos dentro de la forma, organización y formulación EU1, Eu2, Eu3, Eu4 fue el código utilizado para estudiantes y docentes Du1, Du2, Du3; de igual forma la investigación atendió los parámetros descriptivos respetando los criterios precisados para garantizar su respectiva integridad, la transparencia y la objetividad a lo largo de todo el proceso de investigación. Esta codificación se detalla en el marco metodológico y funcionó como guía para la presentación y fundamentación de los resultados obtenidos.

Según (Hernandes, 2014) ...”las categorías deben sostenerse a varias fuentes... toda categoría o tema presentado debe surgir de los datos (lo que los participantes comunicaron o los documentos o material revelaron en su contenido”. (p.535). Es allí en las categorías donde se agrupa la información llevando a cabo el proceso cualitativo y fenomenológico partiendo en los datos obtenidos por medio de las entrevistas realizadas en esta investigación, es importante resaltar que cada proceso se realiza con el fin de dar credibilidad y sustancia nutritiva a la investigación, es por ello que se toman en consideración el abordaje de los objetivos como primero el objetivo general: Generar constructos teóricos del desarrollo personal fundamentados en las habilidades sociales en los estudiantes universitarios de la UPEL – IPRGR.

Es por ello que para lograrlo se apoya a los siguientes objetivos específicos:
Identificar el proceso de desarrollo personal en estudiantes universitarios del IPRGR.

Caracterizar las habilidades sociales de los estudiantes universitarios del IPRGR.

Derivar dimensiones temáticas para la creación de constructos teóricos sobre el desarrollo personal fundamentados en las habilidades sociales.

Categorías Fenomenológicas Universales

Desarrollo personal

Entrando en el tema que corresponde a categorías universales para. (Parra, 2017)... “momento constitutivo trascendental, porque se buscan las correspondencias... de las cuales brotó una superior, denominada categoría fenomenológica esencial/ universal... pues se trata de una esencia, una totalidad...” (p.109). A razón de este apartado se perciben como momentos en los procesos fenomenológicos que predominan, es importante destacar que estas convergen en cada uno de los hilos conductuales de la investigación; de igual manera se resaltan entre las demás por tener un grado de importancia en el tema investigado, desde las categorías tomadas en consideración en este caso siendo la primera categoría de la investigación.

El siguiente autor (Seminara, 2022) ...” el humano no puede desarrollarse sin obstáculos ni desafíos. El universo que nos envuelve es perfecto en ese sentido. Necesitamos de esa “imperfección “externa para promover nuestra perfección interna. Un desafío que permite sacar el potencial que tenemos dentro”. (p.31). Como se ha mencionado desde el inicio de esta investigación el desarrollo personal se constituye como un pilar fundamental en la experiencia humana, trascendiéndose más allá de la simple adquisición de conocimientos donde convergen una serie de hechos y acontecimientos que marcan la existencia esto hechos se acompañan de formas y maneras de vivir abarcando la esencia individual.

Por esta razón se trata de un viaje introspectivo en el que las personas se embarcan para descubrir su verdadero potencial y establecer una vida con propósito. Este proceso implica no solo aprendizaje y la mejora de calidad de vida, sino también de todo su ser integral. Al fomentar una mentalidad de crecimiento, las personas pueden reevaluar sus creencias limitantes y desafiar las barreras internas que inhiben su progreso. En un contexto global cada vez más complejo, el desarrollo personal se vuelve crucial, ofreciendo las herramientas necesarias para navegar las adversidades, cultivar relaciones significativas y, en última instancia, alcanzar un estado de bienestar con miras a la plenitud constante evaluando de esta manera los cambios los retos y las adversidades. Así, el compromiso con el desarrollo personal no solo es de beneficio, sino que también tiene un impacto positivo para quienes están alrededor del crecimiento, pues se hace parte de los que suman y no de los que restan por su palabra sobre el desarrollo, con base en lo señalado se sistematizan los hallazgos en la siguiente matriz estructuradora:

Tabla 2.

Categoría Fenomenológica universal Desarrollo Personal

TEMAS ESENCIALES	CATEGORIA FENOMENOLOGICA INDIVIDUAL	CATEGORIA FENOMENOLOGICA UNIVERSAL
Desarrollo en áreas de la vida Empatía Actitud correcta Proyecto de vida Madurar Proceso Capacidad de afrontar Oportunidad Diferentes puntos de vista Propósito Metas Ayuda profesional Autopercepción Vivir experiencias Sanidad Salir de la zona de confort Buscar solución	Significado e importancia	Desarrollo personal
Momentos de vida Retroceso Conocimiento Desenvolvimiento y		

Limitación Habilidades de gestión Herramientas que facilitan Tomar decisiones positivas o negativas Convertirse en la versión mejorada Valores Autoconocimiento Gestión emocional Lo que se dice y lo que se hace Legado a otros Cuidar el cuerpo Sembrar principios Vivir con la norma Respeto Ética	Impacto del crecimiento personal en el desempeño académico	
Alimentarse bien Sanar Asertividad Manejo de situaciones Serenidad para pasar los fracasos Afrontar las adversidades Sobrellevar los cambios Constantes Procesos cognitivos Vivir y sentir la emoción Reconocer el sentimiento Identificar el estímulo Confrontar el detalle Perspectiva social Ayudar a convivir Sobre emoción Formación Punto de equilibrio Carácter Frustración Pensamientos de abandono Procrastinación Ofensa	Salud emocional para afrontar las situaciones y retos en la vida	
Hacer pausas Escuchar consejos Leer testimonios de vida Trabajar Rodearse de personas correctas Estudiar		

Ser ejemplo a seguir Indagar sobre temas desconocidos Practicar la lectura Sacar fuerzas internas Respiración consciente Autoayuda Tener impulso Autoevaluación Encontrarse con el área espiritual El ego Meditar	Recursos útiles que facilitan	
Conformismo El pasado quedo atrás Desafíos en la constancia Temor al futuro Controlar todo Proponerse Mejorar los errores Desafío culminar tareas Enfoque ante las situaciones Hacer muchas cosas al mismo tiempo Reconocer Nuevas lecciones Autoestima Pasar de la autocrítica a la autoaceptación Automotivación Atención especializada oportuna Darse porras Satisfacción Logros Consciencia tranquila	Ser mejor persona de lo que se es	

Por ende; en este mismo orden de ideas la categoría fenomenológica individual que abarca el **significado e importancia** dar un significado y darle una importancia a la categoría universal en este caso desarrollo personal se hace imprescindible, puesto que se refiere al proceso que permite alcanzar niveles superiores de pensamiento, mejorando de esta manera la calidad de vida del ser humano. Este concepto abarca mucho más que cambios; se centra en el bienestar integral de las personas, considerando aspectos como aprendizaje y manejo de

recursos. Cabe destacar que el significado esté envuelto en cúmulo de saberes que solo serán descubiertos en el camino como fases o etapas que inevitablemente se tiene que transcurrir, el tiempo corre hacia delante en iguales condiciones está significado desarrollo, la importancia de este radica en las cualidades que le asigna cada quien mediante el valor que contempla cada persona desde lo que cree de sí mismo.

Es por ello que para (Arias, 2021)...” el punto de partida hacia el éxito, hacia el logro de las metas, consiste en la aceptación sin reservas de una responsabilidad completa e incondicional. «Si algo ha de cambiar, sólo depende de mí». (p.119). Por ende, este término se refiere al proceso que permite a los individuos alcanzar sus potenciales y mejorar su calidad de vida. Por esta razón es sumamente importante su terminología y los términos que lo acompañan alrededor dándole forma y convergiendo en un plano secuencial ya que abarca la vida y el trazo de pasos a lo largo del mismo si más sin embargo la toma de decisiones de esta particular abarca el punto de partida donde se quiere marcar este significado y así mismo ubicar el termino dentro de un rango importante para el avance, en este sentido surgen las siguientes evidencias:

Eu1: Como la palabra lo dice, es que pueda desarrollarme en todas las áreas de mi vida, como ser humano aquí en la tierra. Poder crecer y avanzar en todas las áreas es por eso que, si se tiene ese desarrollo personal, se puede caminar de forma asertiva.

EU2: Es necesario que el hombre y el ser humano genere empatía, genere cualidades y las desarrolle para que pueda desenvolverse en su entorno, para que su actitud sea la correcta, para que sus pasos sean los correctos.

EU3: Es como crecer como persona, madurar en cierto sentido, cosas que uno tiene que madurar y también proponerse a tener una superación personal, adquiriendo experiencias las cuales nos van a ayudar a generar una capacidad para afrontar distintas situaciones.

EU4: Es un proceso progresivo donde uno se esfuerza por mejorar diferentes aspectos de la vida, como las habilidades personales y profesionales, así como el bienestar emocional. Para mí, es fundamental e imprescindible avanzar y crecer.

DU1: Oportunidad de realizar, desde la actitud individual, una serie de acciones y actividades que están intencionadas y que llevan un objetivo.

Generalmente, este objetivo está asociado a las metas personales. También está el crecimiento económico, el personal. Este es importante porque, desde el punto de vista de mi perspectiva dimensiona el propósito. Todos los seres humanos tenemos un propósito, y cuando estamos establecidos en este proyecto de vida, en esos objetivos y en esas metas, el desarrollo personal ayuda precisamente a dimensionarnos y a ver las cosas desde un punto de vista positivo, y que todos los esfuerzos que se van realizando día a día se vean proyectados y sean vistos desde un punto de vista más positivo. Luego, gracias también a la ayuda profesional, entendí que sí tenía un desarrollo exponencial, porque me había colocado algunos límites de autopercepción que eran demasiado altos. Eran unas varas demasiado difíciles de superar, y resulta que no estaba notando que esos problemas y esas varas difíciles de cumplir venían desde mi perspectiva personal, basada en las experiencias ajenas.

DU2: Como ser humano, como un miembro más del mundo, digamos de esta manera, permitir el desarrollo y crecimiento. El hecho de hacer una vida dentro de la sociedad permite que la vida nos vaya preparando para vivir experiencias que nosotros vamos teniendo. Ya a estas alturas de la vida, en una etapa de adultez donde se han experimentado tantas cosas, uno pudiera llegar a tener de pronto ese concepto más claro.

DU3: Recuerdo mi infancia, la crianza con mis padres, mis niñas grandes. Sin embargo, esa grandeza de familia tiene baches, baches en el sentido de tener los alimentos básicos al alcance, pero si nos sacan de esa situación, de esa zona de confort (lo digo entre comillas), y nos abren así abruptamente a la realidad de la vida, a exponernos al exterior, eso va a cambiar, eso va a modificar la forma en que se ven las cosas. No estoy diciendo que la vida es ruda, sino que también hay que saber cómo lidiar con esto manejar las emociones, evitar los picos, ya sean tanto de extrema felicidad como de extrema tristeza o cuando nos invade la rabia, la ira, la impotencia; evitar esos picos y poder mantener el equilibrio. Yo siento que en la actualidad estoy manejando muy bien el desarrollo personal; ya después de ahí se van a desprender otras situaciones. Cómo se enfrenta la calle; en vez de ver las diferentes situaciones como un problema, mejor es ver esas situaciones adversas buscándole una solución al problema.

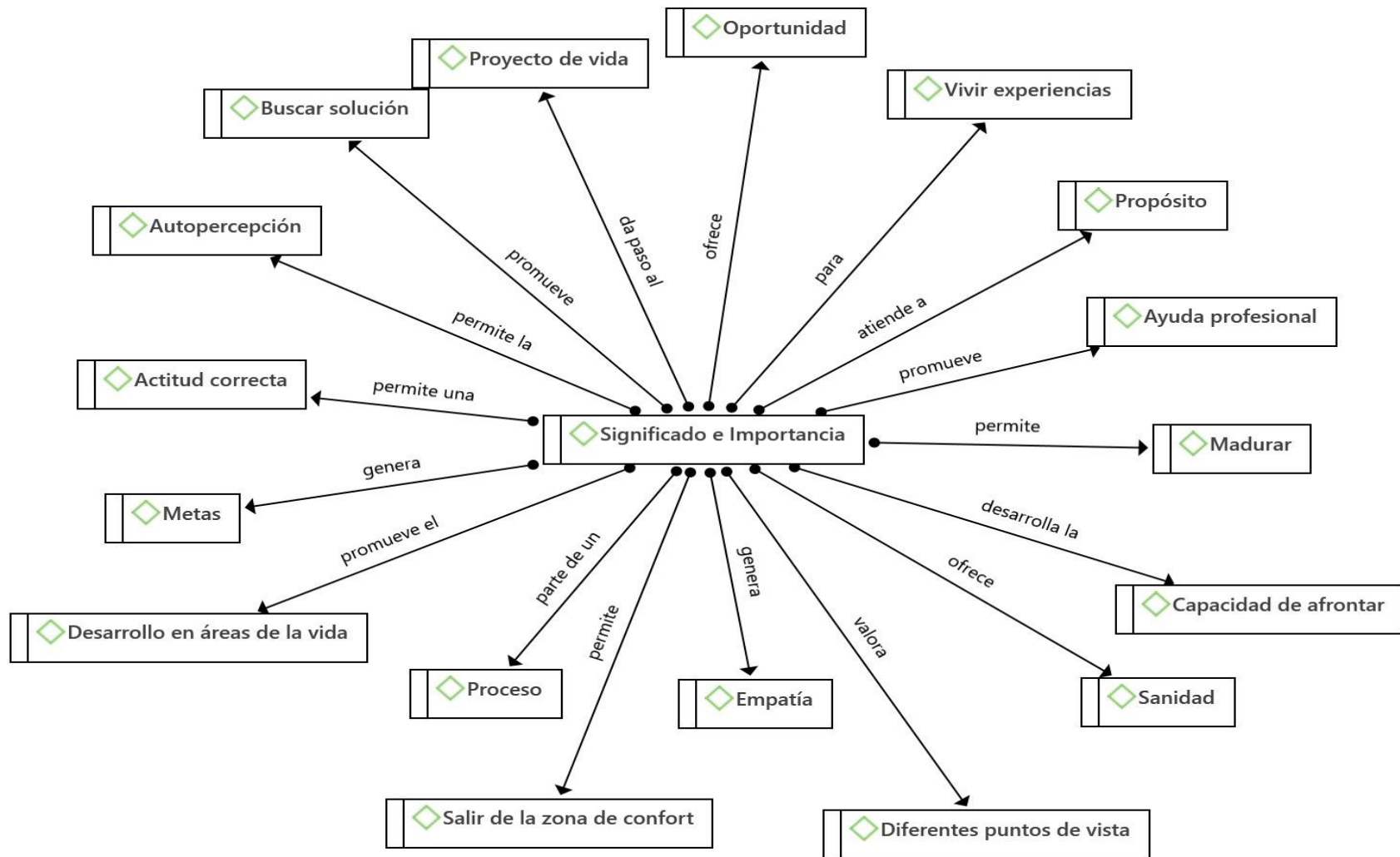
Desde los temas esenciales se toma en consideración el abordaje del significado e importancia que conlleva el desarrollo personal en las diferentes áreas de vida suele presentarse el descubrimiento de la empatía como habilidad esencial, esta ayuda a entender las emociones y experiencias ajenas, articulando los procesos vivenciales de maduración presenciando actitudes correctas que permiten la superación de diferentes retos de vida; es allí donde surge el momento para

transformar desafíos en pasos viviendo los procesos y fortaleciendo de esta manera los recursos para avanzar. Con cada reto enfrentado, se desarrolla una oportunidad, lo que lleva a reflexionar sobre el propósito en la existencia. La formulación de metas concretas proporciona un norte, mientras que considerar diferentes puntos de vista ayuda a ampliar la perspectiva y comprensión interna de qué manera se recibe el mensaje.

Es por ello que, en este trayecto, la búsqueda de ayuda profesional puede ofrecer las herramientas necesarias para mejorar la autopercepción en caso de requerirlo en algún momento es requerido generando de este modo siempre alcanzar bienestar general. Además, vivir experiencias diversas contribuye a generar sanidad emocional. También es importante aprender a salir de la zona de confort, ya que este paso es crucial para alcanzar un equilibrio ideal en vida los cuales favorecen romper los ciclos estructurales des estancamiento. Finalmente, al buscar soluciones a los problemas, se empodera de manera integral la persona para crear un futuro más prometedor, estos hallazgos permiten sistematizarse mediante la siguiente red fenomenológica:

Así mismo, la categorización universal permitió llevar a cabo un análisis exhaustivo de cada uno de los momentos capturados al utilizar el instrumento, de esta manera proporciono una interpretación fundada. Por otro lado, es esencial profundizar en la estructura de cada categoría individual para examinar los hallazgos de forma específica. Por esta razón tomando en cuenta los temas esenciales, que aborda el significado y la importancia, se proyecta la siguiente figura que muestra los temas esenciales, tras el procesamiento de la información mediante el recurso atlas ti.

Figura 1. Significado e importancia



Mostrado este primer momento dentro de la categoría individual se evidencia un conjunto de relación de este particular conjuntamente con los temas esenciales denotándose dentro del significado y la importancia una relación estrecha dada desde la categoría universal del desarrollo humano, es interesante evidenciar que dentro del rango existe una similitud con respecto al tema y su vínculo con el crecimiento. Desde el significado que representa el tema se permite conocer que el mismo valora diferentes puntos de vista, parte de un proceso, ofrece sanidad en las emociones cuando es reflexionado e internalizado, desarrolla la capacidad de afrontar problemas, el fin es vivir momentos, ofrece oportunidad dando paso a elaborar proyectos de vida, genera metas, permite tener una actitud correcta, promueve la búsqueda de soluciones, permite salir de la zona de confort, entre otras.

De igual manera; el impacto que ejerce sobre una persona la evolución va unido a una relación permanente entre el querer como el hacer, la motivación, las ganas de seguir adelante influyen en las actitudes y las decisiones de vida; por ello se ve reflejado el ***Impacto del crecimiento personal en el desempeño académico***. Cabe destacar que este particular fomenta habilidades y actitudes que son esenciales para el éxito en el ámbito educativo. Al desarrollar una mentalidad de crecimiento, los estudiantes y docentes, puesto que se vuelven más resilientes ante desafíos y fracasos, lo que les permite enfrentar tareas difíciles con mayor confianza.

Desde esta perspectiva, con este tipo de mentalidad también se promueve la autodisciplina y la organización, destrezas cruciales para manejar la carga de trabajo y cumplir con los plazos. Además, el crecimiento personal impulsa la automotivación, alentando a los estudiantes y docentes a establecer metas claras y a trabajar de manera constante hacia su consecución. Las experiencias personales, como superar obstáculos o participar en actividades extracurriculares, enriquecen los momentos de vida, proporcionando herramientas valiosas para su proceso de aprendizaje. Para (Brodowicz, 2021)

...desempeño académico se convierte en un factor determinante para acceder y mantenerse en el campo profesional... Por otro lado, conocer formas de facilitar el

aprendizaje en el marco de la acción didáctica resultará entonces como un atractivo desafío tanto para profesores, como científicos y expertos en la realización de procesos de enseñanza, a fin de asegurar el máximo éxito en la adquisición de objetivos de enseñanza. (p.52)

Deduciendo lo qué expresa el autor el desempeño académico se transforma en un elemento clave para ingresar y permanecerse en el ámbito laboral. Además, comprender cómo mejorar el aprendizaje dentro del contexto de la enseñanza representa un interesante reto, no solo para docentes, sino también para investigadores y especialistas en métodos educativos, con el objetivo de lograr el mayor éxito en el cumplimiento de las metas didácticas.

En resumen, el crecimiento personal no solo contribuye al mismo desarrollo individual, sino que actúa como un catalizador para mejorar el rendimiento académico.

EU1: Sin embargo, ha habido momentos en mi vida donde he tenido que dar pausas a ciertas cosas siendo una de esas el área académica he tenido que hacer pausas en momentos de retiro de la universidad he vuelto he pausado la carrera y luego he regresado precisamente porque quiero desarrollar cada área de mi vida siendo una de esas la académica y aunque a lo largo del camino me he encontrado con situaciones y docentes que no han tenido la actitud correcta de cierta manera me han querido hacer retroceder las mismas ganas y el mismo deseo de seguir avanzando me han hecho seguir y continuar y avanzar.

EU2: Pues uno ya no es como antes y pues uno va aprendiendo más cosas más conocimientos aprender cada día más para madurar más tener más conocimiento.

EU3: El impacto que he tenido ha sido notable desde mi punto de vista personal. Cuando comencé en la universidad Upel, tenía cierto conocimiento ya de lo que he desarrollado en mi experiencia personal, pero desde que empecé a ver nuevas materias, conocer nuevas personas y adquirir nuevos conocimientos sobre cosas a las cuales me dedico, me ha ayudado a desenvolverme más en mi ámbito laboral.

EU4: He intentado mejorar mis habilidades de gestión del tiempo, pero con la situación del país, el acceso a recursos y la inestabilidad hacen que sea complicado. He tenido oportunidades de trabajar en grupo, lo que me ha ayudado a aprender, pero a menudo encuentro que la falta de conexión a Internet o incluso de materiales de estudio me limita. Aunque deseo seguir desarrollándome personalmente, estoy consciente de la importancia del

crecimiento personal, pero no siempre tengo las herramientas o el entorno que facilitarían ese progreso. Sin embargo, estoy tratando de seguir adelante a pesar de las dificultades.

DU1: Oportunidad de ejercer y tomar decisiones en las acciones de la vida, lo cual puede impactar positiva o negativamente en todas las áreas del ser. Porque, si se hace de manera positiva y ha logrado cumplir esas metas y alcanzar ese desarrollo personal, siento que puede convertirse en una versión mejorada de sí mismo; visto desde la satisfacción que produce el cumplimiento de las metas y objetivos planteados a lo largo de la vida. Sin embargo, sería muy importante no limitarse a pensar que si no los cumple sería menos persona o un ser humano menor, o estaría en detrimento. No hay relación directa entre ambos aspectos para mí; lo principal en los seres humanos son los valores y cómo estos valores personales se traducen en su comportamiento dentro del ámbito social. Si los valores personales son positivos, es inherente ese desarrollo personal.

DU2: Cuándo el crecimiento personal se ha llevado de la manera correcta o ha tenido base firme en nuestro crecimiento esto quiere decir que ha existido gestión emocional que para mí es un valor, pues claro más adelante cuando ya tenemos un desarrollo profesional esos cimientos y esas bases nos permite a nosotros crecer bueno nosotros debemos aprender a cuidar nuestro cuerpo aprender a comer sanamente hacer ejercicio a tomar mucha agua en nuestra forma personal a medida que pasa el tiempo cada año cada día cada mes es una oportunidad para aprender algo nuevo, la misma vida nos va enseñando a sobrellevar y poder llevar las cargas y las situaciones con las que tenemos que lidiar las batallas y los retos también desde la perspectiva social a medida vamos evolucionando es decir creciendo como persona como profesional el impacto en la sociedad cambia las vidas donde necesariamente tenemos que formar parte de la vida social nosotros tenemos que aprender ayudar y convivir de igual manera aprender y vivir de lo normal de lo que es la norma de lo que es la ley y para ponerlo en práctica dentro de todo el contexto de la vida.

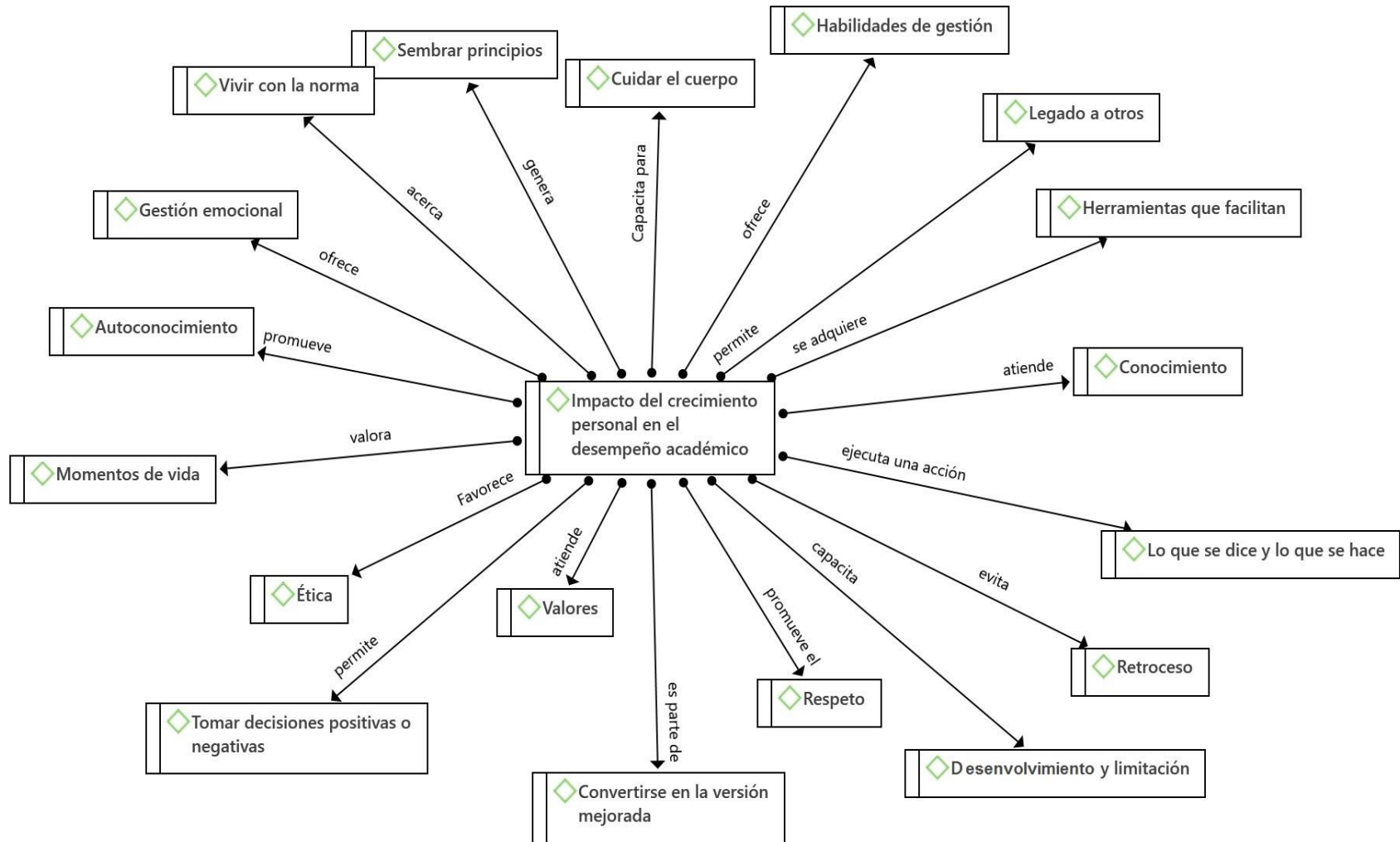
DU3: El trato hacia las personas debe ser con respeto sobre todo el uso de la lógica mantener eso como activo como despierto dice mi papá no quedarse dormido en el aparato ver más allá de lo que es pueden presentarse más allá de las situaciones es estar pilas respetar la familia respetar los adultos respetar de pronto los grados la jerarquías el respeto siempre por delante y eso ha influido totalmente en todas mis áreas en la parte educativa en la parte social ahora en la parte profesional la parte artística vemos de que tú no evalúas de pronto cómo lo ven las personas a uno qué conceptos pueden tener de uno y al final de cuenta uno no es un concepto único como tal de pronto como lo que ve fulanito de mí es una perspectiva distinta a lo que ve es un fulano mengano perencejo y todo eso son constructos que van a conformar nuestra personalidad pero es algo muy subjetivo.

La vida está llena de momentos que desafían y llevan a cuestionarse. Estos retrocesos, en ocasiones dolorosos, son, sin embargo, oportunidades para adquirir un conocimiento más profundo sobre el ser y sobre el mundo que rodea. Con cada desafío, se promueve la obtención de gestión que permite tomar decisiones más acertadas y significativas. Aprender a utilizar diferentes herramientas ayuda en este proceso, facilitando la tarea de discernir entre elecciones positivas y negativas. Además, la búsqueda constante de superarse invita a reflexionar sobre la identidad y a cultivar un autoconocimiento que empodera.

Por otro lado, cuidar del cuerpo es esencial, pues este es el vehículo que permite vivir experiencias plenas. Al sembrar principios éticos y normas que guían nuestras acciones, establecemos un camino de respeto hacia los demás. En este viaje, el autoconocimiento y la gestión emocional juegan un papel crucial, asegurando que nuestras palabras y acciones estén en armonía. Así, el legado que dejamos trasciende el tiempo: se convierte en un testimonio de cómo hemos vivido y aprendido. Al final, cada decisión que tomamos refleja un compromiso con valores, creando un entorno donde todos puedan florecer.

A continuación, se proyecta un gráfico que ilustra la relación entre el crecimiento personal y el desarrollo académico. Este gráfico busca resaltar cómo las habilidades de autoconocimiento y gestión emocional influyen en el rendimiento académico de los estudiantes y docentes. A medida que los individuos trabajan en su desarrollo personal, se observan mejoras significativas en su capacidad para enfrentar desafíos, establecer metas y mantener la motivación. La visualización de estos datos permite comprender mejor cómo un enfoque integral del crecimiento personal no solo beneficia el bienestar emocional, sino que también potencia el éxito académico.

Figura 2. Impacto del crecimiento personal en el desempeño académico



Desde el impacto del crecimiento personal en el desempeño académico se representa como esta segunda categoría donde se engloba como algunos recursos que dejan una huella el cual atiende los valores del ser, evita el retroceso, permite tomar mejores decisiones, da paso a valorar los momentos de la vida, promueve el autoconocimiento, ofrece gestión emocional, se adquieren habilidades que capacitan y fortalecen el aprendizaje, ofrece para quien utiliza este recurso adquirir habilidades de gestión emocional; entre otros. Lo favorecedor de este particular y su relación con los temas esenciales teniendo en cuenta que dentro de las condiciones y características humanas se encuentra el aprendizaje este siempre va apoyar el avance.

Sobre todo, es transcendental ***señalar la salud emocional para afrontar las situaciones y retos en la vida*** y más si esta se encuentra equilibrada para manejar de forma correcta no solo los desafíos y retos, sino también las oportunidades de la vida, es tan imprescindible que cuando este término está bien afianzado en la persona permite evitar y desviar muchos problemas y situaciones conflictivas en la vida, solo con el hecho que aprenda a callar cuando debe callar y hablar cuando tiene que hablar, claro está esto es un proceso que conlleva tiempo, pero si requiere de disposición como lo es aprender a escuchar, seguir instrucciones, estar atento o atenta a las advertencias y señales colocadas en el camino, cada reto también supone una plataforma de aprendizaje; pero muchas de estas situaciones conflictivas se pueden evitar cuando son causadas por respuesta o resultado a una consecuencia para (Dugarte, 2021)

La salud emocional es la capacidad de expresar sentimientos, adaptarse a los desafíos emocionales, tolerar la frustración, afrontar los factores estresantes de la vida y disfrutar de la vida. Incluye conocer nuestras fortalezas y lo que podemos mejorar, perseverar después de los fracasos y los reveses, desarrollar flexibilidad y resiliencia, vivir y trabajar por nuestra cuenta y dejar que los demás nos ayuden en el camino. (p.6)

Se puede delimitar que la salud emocional siempre está a disposición y es una decisión trabajar en ella por considerarse de carácter importante en este tiempo esta requiere de esfuerzo y toma de decisiones pues es una consideración muy

personal así mismo refiere a la tolerancia de expresar sentimientos y manejo de emociones. Puesto que también reseña a un término de adaptabilidad a los retos donde las personas que no manejan el término por desconocimiento o no lo practican desde el querer terminan somatizado las situaciones y adversidades de la vida. Por otra parte, el adecuarlo y crecer en este permite generar conductas capaces de manejar la frustración, enfrentarse a situaciones estresantes y disfrutar de las experiencias cotidianas manteniendo el equilibrio para manejar las diferentes plataformas.

EU1: Así como buscamos alimentarnos bien para poder desarrollarnos y hacer las cosas correctamente necesario tener salud emocional para que nuestra actitud sea correcta ante cualquier situación en la cual nos encontremos si hay cosas en nuestro interior que no han sido resueltas eso va a generar problemas no solamente con nosotros mismos sino con otros pero cuando cuidamos nuestra salud emocional nuestras emociones nuestros sentimientos cuando sabemos que de debe sanar el corazón entonces vamos a ser asertivos.

EU2: Sí debemos tener salud emocional en cualquier situación ya sea en el ámbito educativo como en el trabajo se debe también estar dispuestos a tener serenidad para pasar los fracasos y retos con los que se vaya a liderar en esos momentos si se presenta una situación problemática uno debe tener sí la madurez de poder comunicarse a las personas o a las situaciones que esté pasando en la vida o en lo personal donde se tiene que tomar el control y controlar uno mismo para no exaltarse y para no descontrolar la situación que esté pasando.

EU3: Una de las cosas más importantes que debemos tener porque si no hay una salud emocional la persona no va a para afrontar las adversidades en el momento de la toma de decisiones el cual va a llevar a tener fracasos para poder ocasionar cualquier tipo de incidentes accidentes.

EU4: Sí definitivamente considero que tener salud emocional es fundamental para afrontar las diversas situaciones y retos en la vida donde las dificultades diarias pueden ser estresantes y por eso puedo decir que una buena salud emocional nos permite sobrellevar los cambios constantes que enfrentamos.

DU1: Cómo nosotros asociamos los procesos cognitivos con las emociones resulta que es normal o sea nadie está siempre feliz alegre con esa contentura e irradiando esa sonrisa de oreja a oreja Porque además serían permiso es una sonrisa eterna no hay momentos que uno tiene cólera ira se siente molesto en otras oportunidades se siente triste abatido que las

situaciones y las circunstancias del entorno y las situaciones que ha vivido lo han golpeado al punto que han vivido que se siente golpeado hay otros momentos que se siente aludido y es normal estar en esos procesos identificar esa emoción identificarla poderle vivirla y sentirla internamente No necesariamente hay que hacer una confrontación para gestionarla siento que hay muchas maneras para gestionar las emociones el autoconocimiento permite saber cómo actuar para que no me agarre imprevista.

DU2: Situaciones con las que tenemos que lidiar las batallas y los retos también desde la perspectiva social a medida vamos evolucionando es decir creciendo como persona como profesional el impacto en la sociedad cambia las vidas donde necesariamente tenemos que formar parte de la vida social por supuesto podemos tener una vida emocional estable y equilibrada porque tampoco podemos tener una sobre emoción de lo cual no vamos a sacar nada.

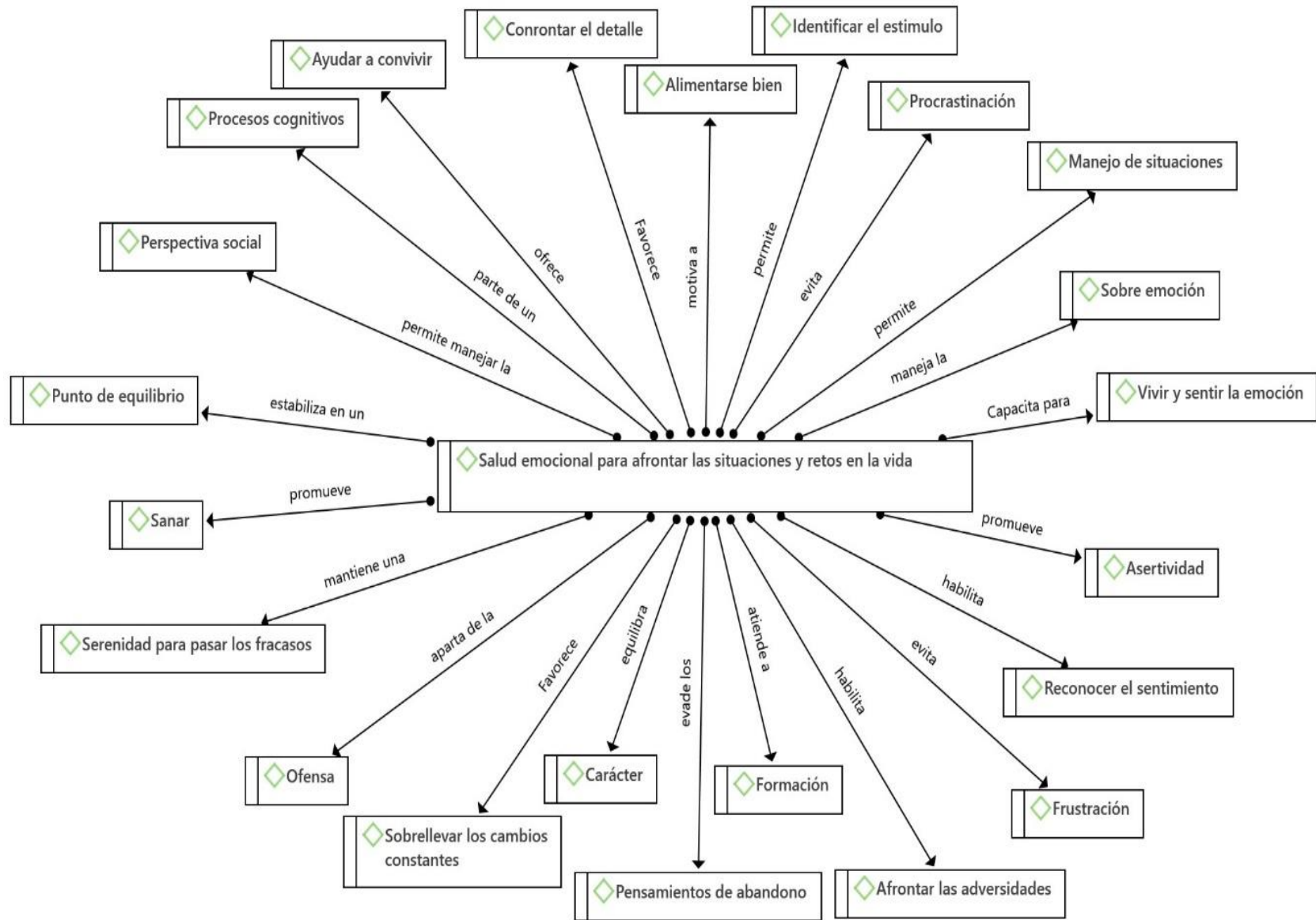
DU3: Trato de buscar un punto al equilibrio yo hago esas comparaciones de enseñanza aprendizaje en mis áreas buscar un sinfín de estrategias para que los estudiantes puedan escoger quizás ese manejo de emociones fuertes porque me obligaron a buscar como manejar el carácter a no ser blandengue a no debilitarme o a ponerme a llorar porque me llamaron la atención un día decidí trabajar en las indicaciones que luego entendí que los problemas eran para mi crecimiento personal y lo que a mí me gusta yo no lo voy a abandonar mi destino y no lo voy a abandonar echándole la culpa a los demás habían situaciones que yo estaba por decir algo procrastinando los problemas me hicieron dar cuenta del error era realmente mío entonces esa decisión de equilibrio a tener salud emocional me ayudo imagínate estas situaciones que uno no la sepa manejar hoy en día lo vemos escuchamos mucho la generación de cristal que no se le puede decir cosas terribles porque lo van a tomar como una ofensa.

Es importante conocer las fortalezas y áreas de mejora desde el reconocimiento, seguir adelante tras enfrentar fracasos, desarrollar flexibilidad desde la reestructuración cognitiva y resiliencia desde lo aprendido, así como ser independientes y también aceptar la ayuda de los demás cuando lo necesitemos desde el reconocimiento y la aceptación.

A razón de esto es preciso señalar que cuidar del bienestar integral en las emociones requiere una atención cuidadosa a diversos factores. Como lo son tener una buena actitud; como punto focal, es fundamental para fomentar buen estado de salud físico desde un proceso espiritual también abarca el punto de empezar por un proceso de sanación arreglar situaciones con el pasado y con el presente. Teniendo esto en cuenta se adentra en la ruta del asertividad pues esto de alguna manera

ayuda a manejar las diferentes situaciones que se presentan en el caminar, permitiendo afrontar desafíos con una mente clara y serena y un cuerpo lleno de energía. Para Goleman D. (1998)...consiste en considerar a la crítica no como un ataque personal sino como una información sumamente valiosa para mejorar las cosas. Cabe destacar que el primer paso para gestionar nuestras emociones es conocerlas a fondo. Al interpretar nuestras emociones en el contexto adecuado, se puede tomar decisiones más informadas para enfrentarse a los desafíos de la vida de manera más efectiva y operativa.

Figura 3. Salud emocional para afrontar las situaciones y retos en la vida



Continuando con la representación, para la categoría individual numero tres se evidencia que mediante la salud emocional se adquieren una serie de beneficios como lo son, las personas se motivan a alimentarse bien considerando el amor propio como parte de la salud, permite identificar el estímulo para dar una respuesta, evita la procrastinación, permite el manejo de las emociones, capacita para vivir y sentir la emoción, promueve la asertividad, habilita y capacita para poder reconocer el sentimiento, evita la frustración, atiende la formación constante, evade los pensamientos de abandono permite que se equilibre el carácter, favorece sobrellevar los cambios constantes, aparta a las personas de la ofensa, promueve sanar las heridas, se estabiliza cuando existe un punto de equilibrio, parte de un proceso cognitivo del pensamiento entre otros.

Aceptar los fracasos también son parte del aprendizaje este permite enfrentar adversidades y adaptarse a los cambios de una manera ejecutiva. Reconocer e identificar los sentimientos es crucial pues solo una persona dispuesta lo hace, así como ser consciente de los estímulos que los provocan las situaciones que viene a fortalecer o a debilitar. Al verificar estos aspectos, se refuerza el autoconocimiento. En la medida que se evita la procrastinación se puede encontrar un punto de equilibrio y fortalecer el carácter.

Ahora bien, dentro de los **recursos útiles que facilitan** el crecimiento individual. Existen muchos recursos útiles desde la motivación se toma en consideración estos elementos que de una u otra manera permiten fortalecer los senderos internos formando y regenerando situación ventajosa para el avance es fundamental creer en sí mismo ya que esta ventaja dimensiona y ofrecen accesibilidad permitiendo herramientas prácticas y conocimientos que pueden transformarse en acciones concretas. Es por ello que (Guerrero, 2019)...de manera más general, es tu nivel de disciplina personal el que determinará en gran medida la magnitud del éxito que obtendrás en la vida. A razón de este particular se permite evidenciar que dentro de los recursos útiles a considerar están el hecho de contar con la disciplina elemento fortalecedor que facilita la construcción de normas requeridas para la formación genera.

Así mismo, amalgamar estas prácticas constantes de autoayuda puede aumentar la claridad mental y ayudar en la regulación emocional, lo que se traduce en una mayor capacidad para alcanzar metas. Conjuntamente, la asistencia a talleres y cursos proporciona la oportunidad de aprender en un entorno colaborativo, fomentando el intercambio de ideas y experiencias. En conjunto, estos elementos juegan un papel crucial en la búsqueda del autoconocimiento y el bienestar personal.

EU1: Algunos de ellos son leer meditar razonar detenerme momentos en mi vida hacer pausas analizar lo que estoy haciendo cómo lo estoy haciendo cómo puedo mejorar qué cosas debo cambiar en mi vida escuchar consejos de otras personas leer testimonios de vida eso es algo que me ha ayudado mucho también madurar crecer aprender rodearme de las personas correctas que tengan visiones similares a la mía que tengan pensamiento y valores similares a los míos me han ayudado a crecer.

EU2: En lo personal me ha facilitado y he visto como fructífero hacer ejercicios me he superado ahora con esfuerzo y con el propósito mío he tenido éxito.

Eu3: Que he realizado actualmente ha sido de parte de la de las prácticas profesionales que he visto en la universidad me han llevado a tener más contacto en la parte de dictar clases de ser un docente a estudiante de primaria el acercamiento con esos niños y la responsabilidad de ser un ejemplo a seguir y poder impartir lo que quiero llevarlos a ellos me ha motivado a seguir aprendiendo a indagar más. Entonces ese recurso a nivel académico me ha ayudado mucho a crecer como persona y transmitir ese conocimiento con las demás personas con las que yo me desempeño.

EU4: El practicar la lectura sembrar semillas y cosechar, practico la meditación no ha sido fácil llegar hasta aquí más cuando casi no tienes apoyo, pero sacas fuerzas internas y pues estos recursos han sido fundamentales en mi camino para desarrollar habilidades que no solo me benefician académicamente sino también emocionalmente y creo en Dios y me aferro a él en todo momento.

DU1: Actividad que realizo es la respiración consciente el mindfulness me ayuda a identificar las emociones que en algunos momentos del día quería llorar en algunos momentos respiraba con más profundidad y esto ayudaba perfectamente para poder regular estos procesos y que los que el cuerpo somático regulara estos procesos que si hubiese sido una alegría espectacular y si hubiese sido un nivel alto de la alegría eso también puede llegar a ser negativo porque cuántas personas no le ha dado un infarto por

una alegría extrema por esa misma situación en donde no se regulan las emociones hay que sentir la emoción pero sin tanto volumen más regulada.

DU2: Pude pasar y solo el hecho de la motivación y de tener esas ganas de seguir adelante y poderlo lograr es como una autoayuda es como algo que viene del ser de nuestra persona que nos permite tener el impulso para poder arrancar esas ganas de seguir adelante y conseguir la motivación y de allí van haciendo las herramientas y las estrategias para poder superar y poder lograr ese crecimiento.

DU3: La autoevaluación me hago las siguientes preguntas quién soy dónde estoy y que estoy haciendo independientemente de las situaciones que estoy experimentando una situaciones de extrema felicidad mucha alegría o por lo contrario estoy pasando por una situación adversa esta evaluación yo respondo las preguntas esto Me permite canalizar las situaciones y las situaciones positivas y las situaciones negativas o si las situaciones equilibradas tomando en consideración eso tome consideración que debo mejorar y lo saco por categorías y por y luego que llega un punto esto debe dirigirse hacia lo espiritual lo mental hacia lo emocional y hacia lo físico por qué necesito que todas estas áreas de mi vida estén en perfecto equilibrio para poder buscar el bienestar y el equilibrio en mi vida.

También dentro de los recursos útiles para facilitar el proceso integral del desarrollo humano, un beneficio se encuentra en que la persona pueda meditar, es decir, tomarse un tiempo para razonar y, por qué no, hacer pausas donde pueda reflexionar, como analizar las diferentes situaciones que acontezcan en el diario vivir. Otro recurso útil está referido a escuchar consejos de otras personas, puesto que en la multitud de consejos se encuentra la sabiduría. Ese es un ejemplo de vida, como leer testimonios de otras personas, buscar una fuente de crecimiento en este caso, como lo es trabajar para mantenerse ocupado y en constante cambio.

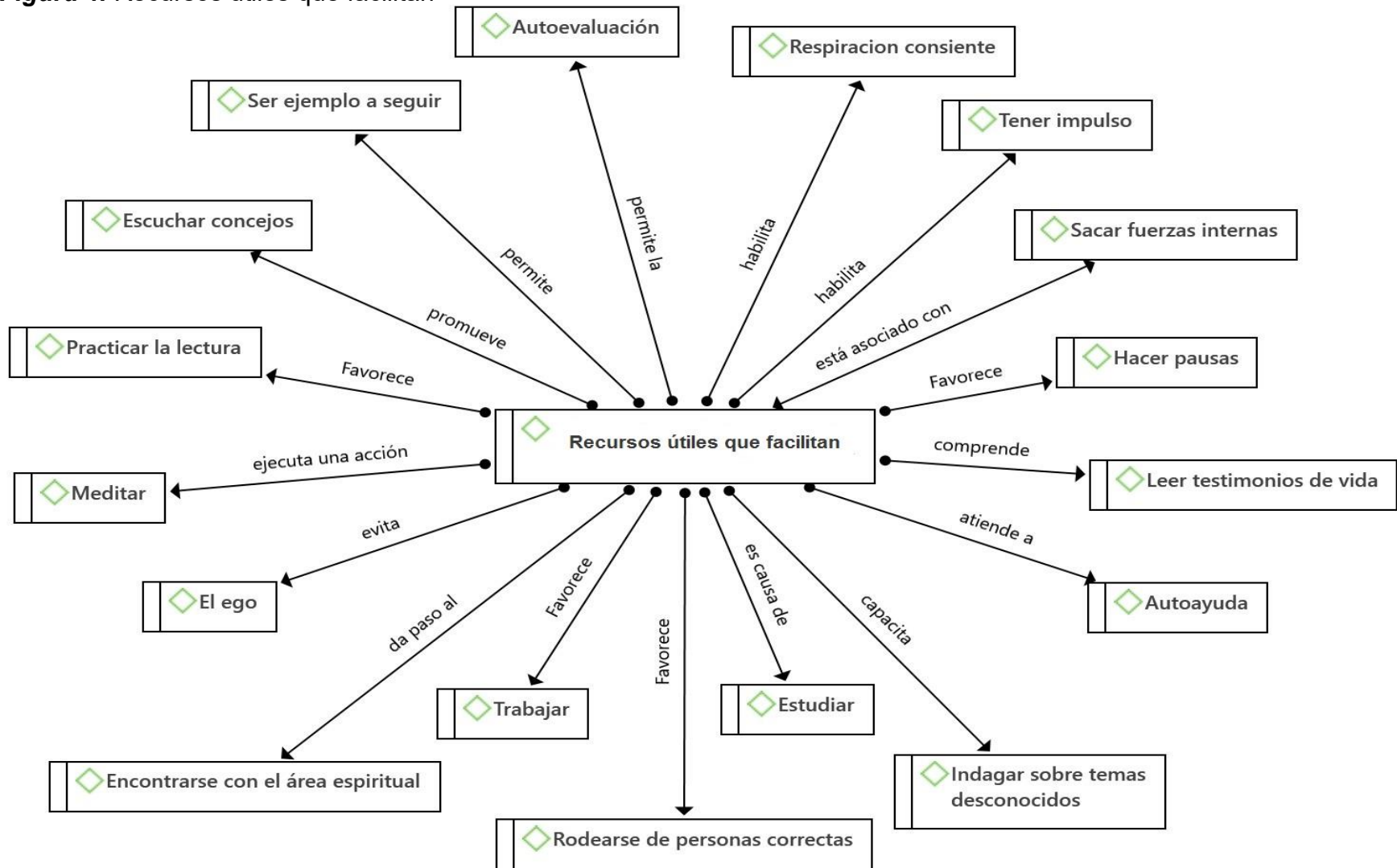
En consecuencia, el rodearse de personas correctas desde una manera positiva donde se genera progreso y estabilidad emocional también es importante porque es allí donde la mayor parte de la comunicación permite extraer lo que es productivo y genera crecimiento al contrario sería rodearse de personas que no promueven la paz eso estar fuera de la utilidad del desarrollo, unas personas tiendes a acercarse a los niños como vinculo que le permite recibir ese entorno de inocencia y así poder volver a empezar de una manera diferente también llevando el pensamiento a ser ejemplo para alguien este puente sirve para motivarse y motivar a otros a que seguir adelante es la mejor opción, la preparación es por esta razón

que investigar e indagar sobre temas desconocidos siempre será una buena señal de crecimiento y aprendizaje.

Es necesario practicar la lectura en el caso de personas visuales pero en el caso de personas quinesísticas siempre es bueno hacer o buscar lo que mejor encaje en este caso existen personas que se dedican a sembrar semillas en campos fértiles, donde no siempre estará el querer por esta razón de deben sacar fuerzas internas, hay personas que como benéfico practican el abrazo consciente donde solo lo entregan a un círculo íntimo manejado por códigos esto se une a la respiración consciente que toman algunos como recurso que facilita su desarrollo otras personas practican el mindfulness terapia que sirve para regular las emociones estos recursos ofrecen oportunidad de seguir adelante y generar una mejor calidad de vida.

Ahora la representación gráfica de esta categoría simboliza la unión que permite consolidar los recursos que facilitan en las personas herramientas ventajosas al momento de tomar decisiones en un marcaje de antes y después dentro de los recursos útiles que facilitan se ilustran diversos recursos que apoyan el desarrollo personal, destacando opciones valiosas que pueden ser utilizadas en el camino hacia el crecimiento individual. Estos recursos incluyen momentos que se abocan al autoconocimiento hasta aplicaciones de gestión del tiempo y herramientas de meditación. La representación visual de estos elementos pone de manifiesto cómo la integración de actividades y técnicas específicas puede facilitar el proceso de autoexploración y mejora continua. Al aprovechar estos recursos, las personas pueden potenciar sus habilidades, manejar sus emociones y establecer un camino claro hacia el logro de sus objetivos. Esta información es fundamental para entender las variadas maneras en que uno puede enriquecer su vida y fomentar un desarrollo más completo.

Figura 4. Recursos útiles que facilitan



Desde el ser ejemplo a seguir se distinguen momentos únicos que promueven honra para quien ejerce el legado, teniendo en cuenta el llevarse a cabo de forma adecuada, este momento evoca un recurso útil que facilita y promueve el desarrollo desde la multiplicación del conocimiento y la autoevaluación esta permite sumergirse en el ser y llevar a cabo una serie de pasos importantes para el proceso de crecimiento, habilitando de esta manera una respiración consiente el cual requiere de un esfuerzo donde se requiere sacar fuerzas internas, favoreciendo el hacer pausas en los momentos adecuados cuando se requiera internalizar y reflexionar, recursos útiles también se relaciona con leer testimonios de vida, capacitando para indagar sobre temas desconocidos lo cual es causa de un estudio que favorece el trabajar y rodearse con las personas correctas. Cabe destacar que esta internalización da paso a encontrarse con el área espiritual no todos se involucran en esta área, pero quienes consiguen encontrar paz y gozo lo manifiestan con alegría, la búsqueda de avance promueve despertar el sentido del oír al momento de escuchar consejos de vida.

Finalizando este primer momento atendiendo la categoría individual se debe tener en cuenta el fenómeno sobre ***ser mejor persona de lo que se es***; en atención es necesario conocerse a sí mismo y como punto de partida hacer un autoanálisis y planificar las mejores estrategias desde la toma de decisiones que unido al accionar y coincide con una serie de estímulos y respuestas acondicionadas desde el ser esta pasa por los pensamientos y luego se direcciona con el accionar para (Sabater, 2023) “No hay que esperar a que lleguen momentos complicados para salir de ellos siendo mejores personas. Cada día es buen momento para dar lo mejor de nosotros mismos, cada instante es adecuado para actuar de manera correcta”. (p.4). Para alcanzar esto los recursos emocionales de inversión deberán estar relacionados con el sembrar las semillas y cultivar la tierra donde se desea alcanzar los objetivos con miras a ser mejores cada día.

Ante todo, iniciar un proceso de autoexamen que permita identificar las fortalezas y áreas de mejora, mientras que la práctica de la empatía, el asertividad, la madurez promueve una conexión relacionada desde lo interior. Además, se debe

establecer metas claras y realistas, así como mantener una mentalidad de aprendizaje continuo, son claves para el crecimiento, la búsqueda de experiencias enriquecedoras y la voluntad de enfrentar desafíos también contribuyen significativamente.

EU1: Debemos buscar eso nunca todas las áreas de nuestra vida estarán cubiertas es necesario avanzar seguir creciendo seguir aprendiendo no conformarnos con lo que tenemos ahora aún las cosas como se ven actualmente no se ven como se veían antes, es necesario constantemente evaluarnos analizarnos lo que estamos haciendo lo que queremos alcanzar para poder avanzar más sin embargo tiendo a ser muy perfeccionistas no salen así entonces eso me frustra pero siento que en eso igual hay que seguir avanzando.

EU2: Sí puedo ser mejor persona y proponerme hacer una mejor persona de lo que soy ahorita pues puedo hacer lo mejor y pues sí yo decido mejorar en los errores que he cometido y ser una mejor persona porque yo lo decido así dentro de los desafíos.

Eu3: Considero que actualmente ya no soy el mismo que era antes es un proceso en el cual pues vamos poco a poco aprendiendo en las cosas que nos gusta o simplemente porque las experiencias o las circunstancias de la vida nos ayuden a seguir mejorando teniendo enfoque de ser mejor persona.

EU4: Sí definitivamente creo que siempre hay espacio para mejorar y ser una mejor persona el desarrollo personal es un proceso continuo y cada experiencia tanto positiva como negativa nos brinda la oportunidad de aprender y crecer en mi caso reconozco. Para mí, la búsqueda de ser una mejor persona es un viaje continuo siempre hay nuevas lecciones que aprender y formas de crecer unas más que otras.

DU1: Generalmente tenía una autocrítica constante con mi persona una autocrítica sobre muchas cosas que de pronto tenía desde la parte externa con el paso del tiempo noté que sí era importante ser un poco más relajado tener más autoaceptación trabajar con el tema de la autoestima entender que la automotivación es una clave imprescindible en todo el proyecto de vida porque resulta que a nadie le va a importar más lo que suceda con mi vida que a mí misma entonces si yo no me automotivo y no me doy las porras sí puedes sí puedes yo sé que puedes gracias a Dios la psicólogas del momento supieron darme una atención oportuna y supremamente importante poder reconocer que lo que yo tenía que hacer era cambiar de espacio en estos momentos fue una estrategia esta estrategia pude darme cuenta que necesitaba fortalecer el proceso de autoestima era muy

importante después vino lo del autoconocimiento en la historia uno tiene que aprender la luz.

DU2: Así como estoy yo me siento bien me siento plena me siento llena me siento satisfecha no he sido una persona egoísta siempre he sido humilde sencilla a pesar de todo el recorrido que he hecho en mi vida tanto personal como profesional y esta misma persona que soy ha crecido desde el punto de vista donde tomé decisiones importantes en mi vida y esas no han cambiado mucho hasta el momento yo pienso que seguiré siendo así hasta que Dios me lo permita la misma persona de siempre.

DU3: Estoy aplicando como técnica la autoevaluación entonces estoy en esa constante búsqueda como de ir juzgando eso que me incomoda me resta como persona lo que hablo cuando persona es la parte espiritual la parte emocional la mente la inteligencia emocional siempre estoy en búsqueda de eso es una situación constante en mi vida no un estigma vivo tranquilo vivo relajado siempre evaluando las situaciones para buscar y tratar de ser mejor persona una tranquilidad interior ese equilibrio que me permita a mí estar en paz por qué porque no hay nada más bonito que uno dormir tranquilo cuando hay preocupaciones las personas empiezan a experimentar insomnio y se acuestan y empiezan a pensar en todo lo que no pudieron solucionar si no tenemos un equilibrio vamos a tener malestar pero al contrario si buscamos siempre superar vamos a estar más tranquilos.

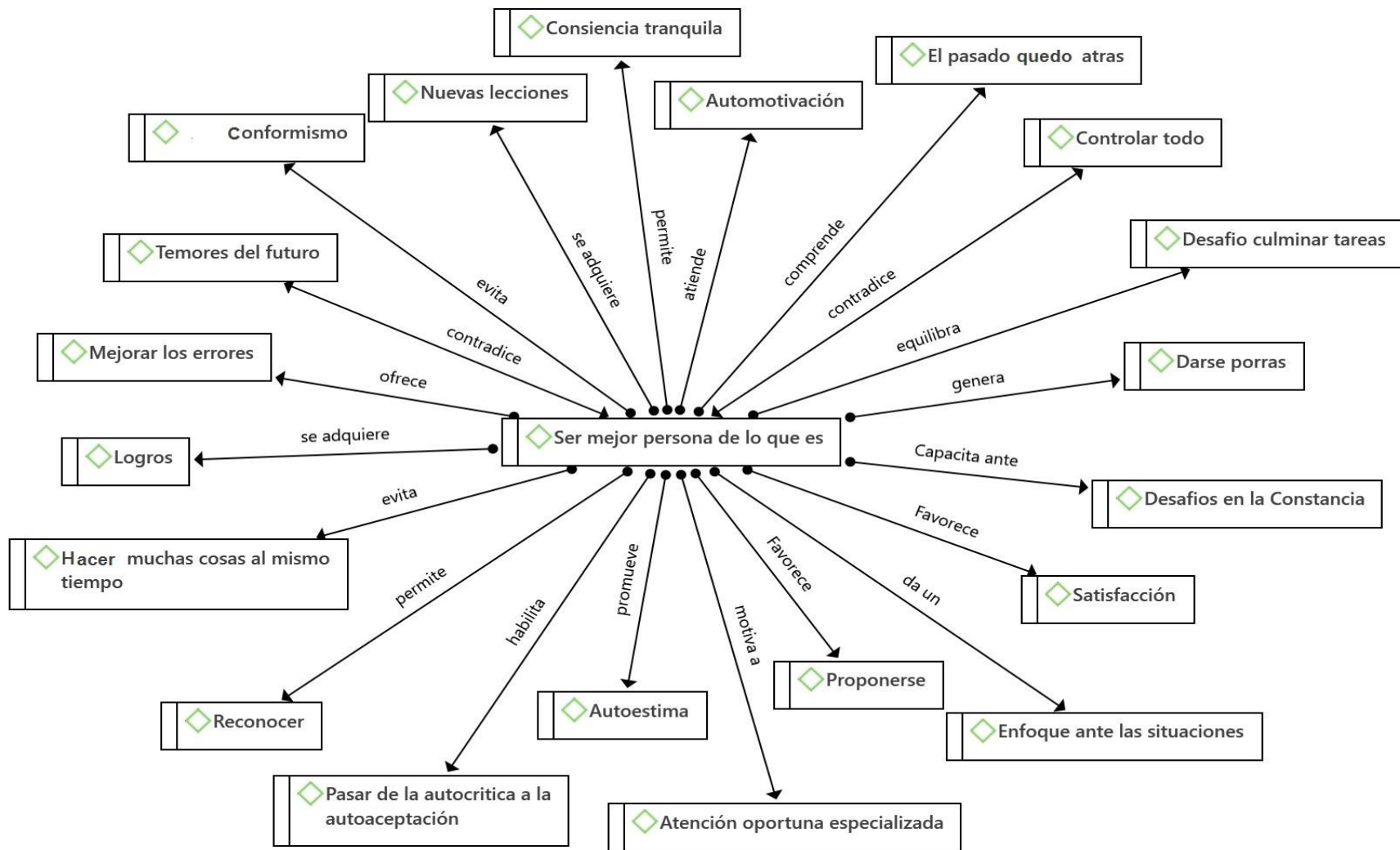
Desde el no conformarse, las personas ejecutan una postura que ya va camino a la mejora personal; cabe destacar que palabras como el pasado quedo atrás sirven de guía para reconocer que lo que pudo ser ya fue y lo que es, pues será. Estos desafíos permiten generar conciencia y evaluar posturas estructurales que van direccionadas a tener temor en el futuro. Tratar de controlar todo no es buena opción, puesto que es como oponerse a enriquecerse desde la vivencia de experiencias; desde la propuesta, las personas mejoran los errores cometidos y así se desafían para terminar las tareas, enfocando las situaciones al tiempo presente.

Por otra parte, es imprescindible destacar que hacer muchas cosas al mismo tiempo no permite generar enfoque. Esta es la razón por donde el reconocimiento permite crear nuevas lecciones para aprender de estas; una automotivación adecuada y alineada al propósito permite generar logros y satisfacción personal, mejorando la autoestima y pasando de la autocrítica a la autoaceptación. Los desafíos en la constancia a menudo despiertan el enfoque, proponiendo tener metas claras y trabajar en mejorar cada día, así como la

valoración de atención especializada oportuna cuando sea necesario conscientemente. El proceso de mejora nunca termina y cada día es una nueva oportunidad de crecer.

Para finalizar esta primera categoría universal el siguiente grafico refleja la línea hacia el crecimiento personal, subrayando la importancia de marcar diferencias significativas en la vida diaria. A través de este, se delinean distintos aspectos que contribuyen a ser una mejor versión de uno mismo, como la autoconciencia, el fomento de relaciones saludables y el compromiso con valores éticos. Esta representación ayuda a visualizar cómo cada pequeño paso hacia la mejora personal puede tener un impacto profundo en el entorno y en la calidad de vida.

Figura 5. Ser mejor persona de lo que es



Adoptar una postura que evite y diga no al conformismo impulsa y permite comprender que hay una nueva oportunidad donde el pasado queda atrás y enfrentar el futuro con determinación promueve el cambio el cual ofrece mejorar errores. Esta actitud permite que los desafíos de la constancia se conviertan en oportunidades para aprender y crecer. Al lidiar con el miedo y temores al futuro el cual contradice a lo desconocido, es fundamental proponer metas que permitan reconocer los errores. Esto se traduce en un compromiso más fuerte para equilibrar la emoción en el desafío de culminar tareas, ya que un enfoque firme ante las dificultades nos capacita para encontrar soluciones efectivas. Al reconocer nuestras limitaciones y abrazar nuevas lecciones, se genera un cambio interno que favorece el bienestar emocional, habilitando la capacidad de pasar de autocrítica a autoaceptación.

La automotivación atiende un papel crucial en este proceso de crecimiento personal, ya que por medio de esta se adquieren nuevos logros y se da lugar al reconocimiento por esfuerzos dados para el cambio. Así como la adquisición de nuevas lecciones de vida. Esta práctica de autoafirmación brinda satisfacción y un sentido de logro que evita la costumbre de intentar hacer demasiadas cosas al mismo tiempo. Al enfocarse en lo esencial, se cultiva la atención y se asegura que sea oportuna y efectiva. A medida que se avanza en este camino de transformación, se permite tener una consciencia tranquila que ayuda a ser cada día mejores versiones de sí mismos, comprometidos con el aprendizaje y la mejora continua.

CATEGORÍAS FENOMENOLÓGICAS UNIVERSALES

Habilidades Sociales

Entrando en el siguiente nivel categorial; cabe mencionar las habilidades sociales son competencias en este caso se encuentra dentro de las categorías esenciales que facilitan nuestras interacciones en la vida cotidiana y profesional. (Palau, 2023). " Son las que primero se aprenden durante la primera etapa del desarrollo de las personas. Se pueden definir como fundamentales, porque influyen en el inicio de la comunicación interpersonal". (p.3). Esta práctica permite construir relaciones más sólidas y significativas. Además, la resolución de conflictos es una destreza que merece atención, ya que ayuda a enfrentar desacuerdos de manera constructiva y a buscar soluciones que beneficiarán a todas las partes involucradas. Como también permite establecer uniones en todas las áreas eso influye de gran manera como son los momentos donde existe; entornos laborales, las habilidades de trabajo en equipo son particularmente importantes, ya que permiten la colaboración y el intercambio de ideas, promoviendo un clima de confianza y respeto.

Fomentar un ambiente donde se practiquen estas habilidades contribuye al desarrollo personal y al éxito colectivo. En última instancia, invertir tiempo en mejorar no solo enriquece las relaciones personales, sino que también ejecuta una preparación para enfrentar desafíos variados en la vida. Sin duda, estas competencias son la base de una interacción humana saludable y efectiva, y su desarrollo continuo es clave para crecer tanto en lo personal como en lo profesional

Tabla 3.

Categoría Fenomenológica Universal Habilidades Sociales

TEMAS ESENCIALES	CATEGORIA FENOMENOLOGICA INDIVIDUAL	CATEGORIA FENOMENOLOGICA UNIVERSAL
Tipos de persona Pensamientos distintos Circunstancias diferentes Cargas Ambiente tenso Nobleza	Experiencia	

<p>Servicio</p> <p>Saber escuchar</p> <p>Papel crucial</p> <p>Vitales para el éxito</p> <p>Involucrarse</p> <p>Herramientas asertivas</p> <p>Operativo</p> <p>Relaciones profundas</p> <p>Inclusión</p> <p>De lo interno a lo externo</p> <p>Llamar la atención</p> <p>Adecuado</p> <p>Resiliencia</p> <p>Verse mejor</p> <p>Luz que se tiene</p> <p>Necesidad de invadir el espacio</p> <p>Ejemplo con acciones</p> <p>Natural</p>		
<p>Errores que se cometen</p> <p>Imitar lo bueno</p> <p>Fe</p> <p>Familia unida</p> <p>Perdonar</p> <p>Presencia</p> <p>Dificultad del aprendizaje</p> <p>Bulling</p> <p>Superación</p> <p>Solventar</p> <p>Habitante de calle</p> <p>Voluntario</p> <p>Planificación y ejecución</p> <p>Creatividad</p> <p>Tensión</p> <p>Impuntualidad</p> <p>Mediar situaciones difíciles</p> <p>Calma</p> <p>Apoyo y colaboración</p> <p>Espacio seguro</p> <p>Déficit de atención e hiperactividad</p> <p>Racionalidad</p> <p>No dejarse llevar</p> <p>Malestar</p> <p>Búsqueda de concejo</p> <p>Espejos</p> <p>Lealtad</p> <p>Repetir errores</p> <p>Inteligencia emocional</p>	<p>Acciones que identifica</p>	<p>Habilidades sociales</p>
<p>Liderar grupos</p> <p>Autoconvencimiento</p> <p>Separación de padres</p> <p>Asumir nuevas responsabilidades</p>		

<p> Descubrir la presencia de Dios Exteriorizar el problema Vivir en hogar disfuncional Romper estructuras Afrontar la vida Mal manejo de emociones Ver referencias de otros No juzgar Abandono del padre Hacer deporte Pertenecer a un grupo Ayudar a la comunidad Cometer errores Ser sincero Madurar a temprana edad Somatizar las enfermedades </p>	<p> Momentos de aprendizaje antes y después </p>	
<p> El amor Constancia Amistad Trabajo en equipo Resolver problemas No volver atrás Ser integral Honestidad Proactividad Aconsejar Brindar herramientas útiles Interactuar Persistencia Visualización Declaraciones positivas Convicciones inamovibles Evitar problemas </p>	<p> Interacciones </p>	
<p> Grupo de ayuda Ayudar a otros Animar Levantar Guía Búsqueda de estrategia Dar apoyo Disposición Sobrepasar Ayuda idónea Respaldo Sistema de relaciones Transición Enfrentar desafíos Libros de autoayuda Manejo emocional Primarias y alternativas Amito religioso Espacios sociales Autenticidad </p>	<p> Red de apoyo </p>	

Selectividad Confianza Orientar		
---------------------------------------	--	--

Desde los primeros puntos de impresión en el papel que la **experiencia**, es un factor clave en el desarrollo de habilidades sociales, ya que permite a las personas aprender de sus interacciones cotidianas. A lo largo de la vida, cada encuentro y cada conversación ofrecen la oportunidad de observar y comprender dinámicas sociales, lo que contribuye a una mayor empatía y asertividad. Con el tiempo, estas vivencias ayudan a adaptar comportamientos, mejorar la comunicación e incluso aumentar la capacidad para resolver conflictos. Así, la acumulación de experiencias sociales no solo enriquece las relaciones interpersonales, sino que también refuerza la confianza en uno mismo al enfrentar diversas situaciones sociales. (Sanchez M. , 2019)” ...se adquieren en el trayecto de nuestras vidas a través de la experiencia directa, por medio de un entrenamiento intencional, mediante el modelado o la imitación”. (p.3), por esta razón el hecho que sean aprendidas significa que se puede trabajar y entrenar mediante la práctica continuada, interactuando con otras personas en numerosos contextos.

EU1: Hay que entender que no todas las personas son iguales no todas las personas se comunican de la misma forma no todas las personas piensan de la misma forma y precisamente cuando tenemos esas habilidades sociales podemos entender mejor al otro colocarnos en sus posiciones en sus zapatos tener empatía aun cuando no se comporten como nosotros queremos hay personas que pasan circunstancias diferentes está lidiando con obligaciones diferentes y si yo no tengo esas habilidades sociales si no hay esa esa empatía con los demás el ambiente se hace más tenso por eso es importante que cada persona dentro y fuera de la universidad aprenda a desarrollar esas habilidades sociales.

EU2: La aceptación y respeto a los compañeros y también a los profesores y pues hay que ser sociables eso no quita que seamos peores además de ser serviciales con los docentes.

EU3: Me han ayudado mucho a poder persistir e insistir ahí en esa parte académica a no poder abandonar a poder ser responsable también en todas las actividades y así llegar a todas las personas con las que he tratado y ser

ejemplo en los demás compañeros para que el día de mañana todas esas cosas que hice puedan quedar para mejora.

EU4: Son vitales no solo para el éxito académico, sino también para el crecimiento personal en general no ha sido fácil, pero trato de hacer lo que mejor pueda trato de involucrarme en apoyo comunitario eso si me gusta servir y ayudar a otros.

DU1: Cuando uno es adulto cuando uno tiene que ser un adulto productivo que esté operativo necesariamente tiene que aprender a desarrollar esas habilidades de comunicación asertiva con las demás personas debo comunicarme asertivamente con la otra persona sin dejar que precisamente sean parte de mi entorno íntimo.

DU2: Son todas esas situaciones que nos dan esas herramientas para poder incluirnos en la sociedad eso es lo que a mí me ha favorecido el poder lograr esa inclusión desde mi desarrollo personal hasta formar las habilidades sociales para trabajar con el entorno de sentirme bien en el medio social pero primero en lo personal.

DU3: Mantener un perfil en equilibrio es bastante adecuado para poder desarrollarse dentro de lo personal y lo social y esto me ha permitido avanzar crecer porque yo estoy pendiente de mí mismo de crecimiento mío y no caigo en chisme ni en detalles de con tercero al tener este tipo de detalles nos olvidamos de lo que las demás personas están haciendo y nos preocupamos por nosotros mismos ahora no hay nada más bonito que uno experimentar nuevas áreas en nuestra vida como lo es la empatía colocarme en los zapatos de otra persona aprender a escuchar guardar silencio aprender a oírlos a las personas que puedan desahogarse y de ahí poder entender de ahí por qué reaccioné así buscar unas conclusiones ante las situaciones.

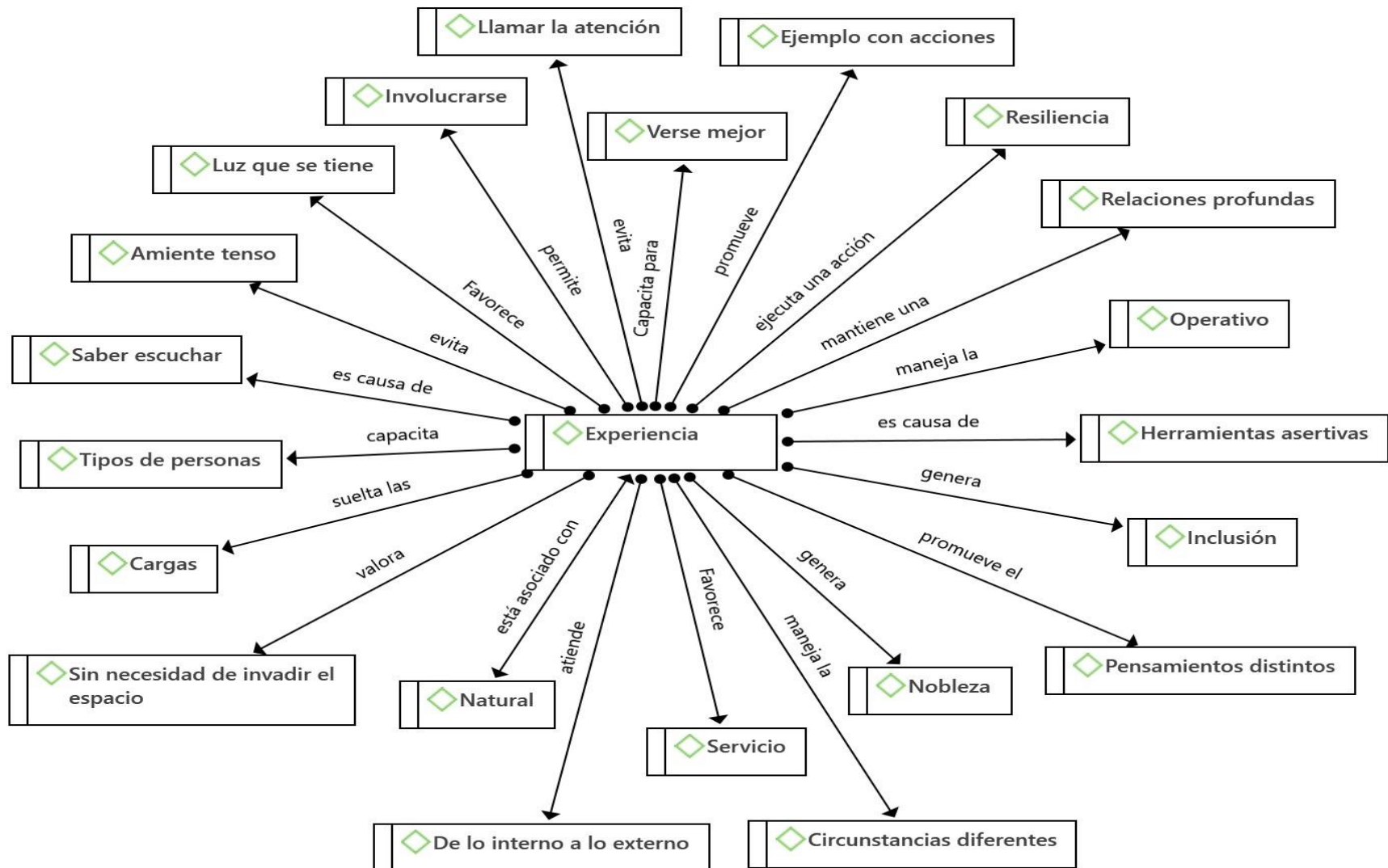
Toda experiencia de vida está en la capacidad de generar aprendizaje y este a su vez permite adquirir habilidades que contribuyen a entrar en socialización con los espacios, de cierta manera convivir y cohabitar con diferentes tipos de personas, que tienen formas de pensamiento diferentes y cambiantes. Puede producir para algunos momentos donde no se genera bienestar y esto puede influir en el comportamiento de cómo se ven las personas y como las ven. A menudo, enfrentamos un ambiente tenso que puede afectar nuestra capacidad para conectarse. En estos momentos, las atmosferas pueden ejercer cierto control proporcionando carga, es importante reconocer que desde la identificación y avance

de las mismas la persona puede decidir ser parte de la solución o del problema es por esta razón que las emociones también juegan un papel importante.

Dentro de las habilidades sociales ser parte de la solución se ve reflejado cuando desde puntos como dejar de lado el orgullo y dejar entrar la nobleza donde el verdadero servicio hacia los demás son cruciales; saber escuchar se convierte en una herramienta poderosa. Este papel es vital para lograr relaciones profundas, ya que involucra la inclusión de todos, permitiendo que las voces se escuchen y se valoren. Al abordar los retos desde una perspectiva de lo interno a lo externo, se cultiva la resiliencia necesaria para superar obstáculos. A veces, existe la necesidad de invadir el espacio de otros, pero encontrar un enfoque adecuado es esencial. Un ejemplo de esto puede ser actuar de manera natural al comunicarnos, creando un ambiente en el que todos se sientan cómodos y apreciados. De esta forma, cada interacción puede convertirse en una oportunidad para brillar, mostrando la luz que cada persona tiene dentro y mejorando las experiencias compartidas que van desde el amor.

Así mismo en esta segunda categoría universal de habilidades sociales donde desde la categoría individual se desprendieron unos temas esenciales que se desarrollan en esta primera parte con la experiencia el cual representa una importancia de las interacciones en diversos contextos. A medida que las personas se involucran en situaciones sociales, como grupos de trabajo, actividades extracurriculares o eventos sociales, adquieren y refinan competencias clave, como la comunicación asertiva y la colaboración. Esta visualización permite observar cómo la práctica constante en entornos sociales fomenta la confianza y la empatía, herramientas esenciales para una convivencia armónica desde la madurez. Al entender esta relación, se puede apreciar que invertir en experiencias sociales no solo enriquece las relaciones, sino que también impulsa el crecimiento personal y profesional.

Figura 6. Experiencia



La experiencia juega un papel fundamental en el desarrollo de habilidades sociales, ya que cada interacción que se tiene contribuye al crecimiento personal. A medida que se enfrenta a diversas situaciones, se aprende a leer las emociones de los demás y a responder adecuadamente. Este proceso implica sofisticar la capacidad de comunicación, lo que nos permite construir relaciones más sólidas y significativas. Desde esta perspectiva la experiencia capacita para verse mejor, promueve ejemplo con acciones no solo palabras, mantiene una conexión con las relaciones profundas, maneja la operatividad en la solución de conflictos, es cauda de herramientas asertivas, genera inclusión y promueve el pensamiento distinto,

Además, involucrarse en diferentes contextos sociales ofrece la oportunidad de ajustar nuestro comportamiento según las circunstancias, ejecuta una acción de resiliencia. Por ejemplo, en un ambiente de alta tensión, saber manejar las emociones y mantener la calma se convierte en una herramienta esencial donde se atiende a lo natural y se favorece el servicio. Con el tiempo, estas experiencias enseñan que escuchar activamente y ser auténticos son habilidades vitales para interactuar de manera efectiva. En última instancia, la suma de nuestras vivencias y el desarrollo de estas habilidades sociales permiten relacionarse de forma más profunda y conectada con los demás.

Otra interacción interesante dentro de este recorrido investigativo son las **acciones que identifica** la persona en el caminar que estén sustentadas en el entorno social; por ello se desataca el hecho que cada habilidad generada desde su esencia marco o se destacó de las demás, puede que la persona desarrollo varias o alguna a lo largo de la vida. Para (Medrano, 2019) “A grandes rasgos, podemos decir que una persona considerada como socialmente hábil es aquella que se comunica consigo misma y con los demás de forma eficaz, utilizando adecuadamente diferentes habilidades sociales en diversos contextos.” (p.6) aprender a reconocer los retos y oportunidades que surgen desde algún contexto de socialización por parte de los desafíos donde la timidez o la falta de experiencia en interacciones pueden dificultar la comunicación efectiva así como la ansiedad social y la falta de confianza en situaciones grupales estos pueden limitar la capacidad de interactuar efectivamente Sin embargo, estos obstáculos también

brindan la oportunidad de practicar la empatía, la escucha activa y el asertividad en entornos seguros así como generar momentos claves para crecer y darse la oportunidad para conocerse también.

Implementar actividades que fomenten la colaboración, desde el saberse y sentirse útil, esto permite unir a las personas no solo abordar estos retos, sino también fortalecer sus competencias sociales. Así, cada experiencia, ya sea positiva o negativa, se convierte en una valiosa lección que enriquece la habilidad de relacionarse con los demás por ende a través de prácticas como la retroalimentación constructiva y la reflexión sobre experiencias interpersonales, las personas pueden aprender a reconocer sus emociones y las de los demás, fortaleciendo así su inteligencia emocional. Esto no solo les permite mejorar sus interacciones personales, sino que también crea un círculo virtuoso en el que cada paso hacia adelante convierte el miedo en confianza, favoreciendo el establecimiento de relaciones más sólidas y significativas.

EU1: Las acciones de otros que me han hecho estar donde estoy ahora podría decir que han sido tanto favorables como no tan favorables hay situaciones que he visto en otros errores que han cometido de caídas que han tenido y me han hecho pensar en que no me gustaría a mí estar en esa situación y eso ha sido para mí un aprendizaje de no cometer los errores de otros pero también han habido otras situaciones que me han hecho querer parecerme a o imitar a porque ha tenido buenos resultados en eso he visto muchas personas aquí en Venezuela con resiliencia que no se han ido en el del país porque siguen creyendo en que Dios aquí los mantendrá y los sostendrá y acciones como esas me hacen pensar que yo también puedo permanecer porque Dios sigue siendo bueno entonces cuando conocí su presencia me han enseñado a seguir permaneciendo a avanzar a dar lo mejor de mí y hacer la mejor versión de mí misma que yo puedo hacer estar y caminar con Dios me enseña a perdonar Aunque el otro no lo merezca no por el otro sino por mí amar a los demás por encima de sus errores a respetar a otros por encima de sus condición social o por encima de su partido político y de sus creencias la presencia de Dios en mi vida me ha ayudado a hacer una joven diferente a mantenerme por encima de cualquier cosa a no seguir en lo que todo el mundo sigue simplemente porque parezca bueno sino tener mis propios valores y mi propias bases y a que mi personalidad.

EU2: Presente si lo que es dislexia esto que es dificultad para el aprendizaje entonces con ayuda de mi mama y de mi familia pues lo he venido superando poco a poco cuando era pequeña me hicieron bullying hubo unos docentes y

gente que criticaba Desde las habilidades sociales en mi caso personal el apoyo de mis amigos de mis familiares personas que realmente me querían mi mama gracias a ellos me he superado.

EU3:La resiliencia pues no ha sido fácil por la pérdida de los familiares y todas las situaciones que he tenido que solventar tuve que ser un emigrante en un tiempo cuando veo a otra persona puedo sentir también a veces por lo que están pasando y nace en mí un deseo de ayudarla haberla vivido hace que uno se vuelva más empático algo muy importante que todos los seres humanos deberían tener es el respeto a la vida a la hacia las demás.

EU4: Aprendí que las habilidades sociales como la comunicación asertiva la empatía y la mediación son esenciales para manejar situaciones difíciles y facilitar el trabajo en equipo, así como el desarrollo personal que estoy trabajando esto pues me ayudó a abordar la situación con calma y asertividad.

DU1:No necesariamente tiene que ser todo para positivo yo tengo que superar esta situación no si hay alguien que me hace malestar y me produce malestar porque tengo que tenerlo en mi entorno cercano identificar qué es lo que me molesta identificar la situación horrorosa que me hace sentir de manera horrorosa el malestar y de manera desagradable yo gestiono mis emociones identifiqué que es de x o Y qué es lo que me molesta de esa situación y una vez identificado esa situación aplico una estrategia o para buscar una manera decirle no cancelado y transmutado se va de mi existencia no todo va a ser buscar siempre la estrategia y la estrategia la usamos nosotros como tenemos ese aspecto de autoconocimiento ya sabemos que aplicar hay muchas y cuando no tenemos y cuando la cabeza no nos da pues buscar a alguien de mi tribu y de mi lugar cercano preguntarle qué puedo hacer en esa situación sé que me siento terrible a mí me pasa de verdad y buscar conversarlo.

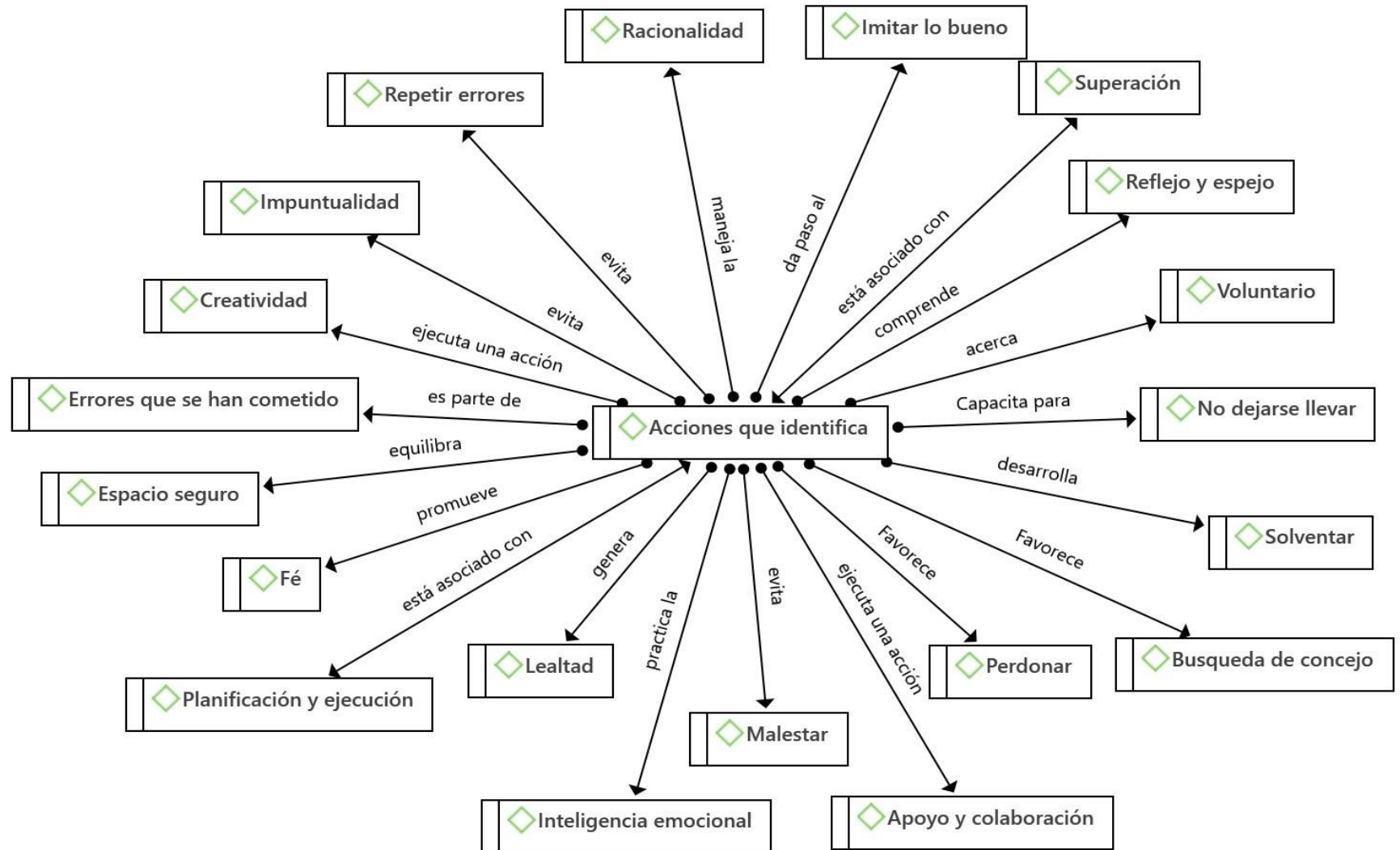
DU2: Considero que el aprendizaje y el crecimiento también ha sido para mí mis compañeros de trabajo también han representado situaciones en donde he aprendido de ellos como reflejo y espejos y socializar con varias personas y pues esto me ha permitido demostrar y ser y querer mejor persona.

DU3: Lo más general a lo más mínimo en el ámbito general soy una persona que eso sí lo mantengo bastante firme si yo doy mi amistad lo doy en absoluta y extrema confianza entonces ya la que está mal soy yo debo perdonar y soltar esa amistad que se hizo tóxica porque está bien perdonar merecemos nosotros también perdón pero entonces hay una relación entre lo donde quiero estar y dónde no quiero estar Todo esto me ha permitido experimentar aprendizajes en las demás personas eso es lo importante de creer de que también somos nosotros importantes y saber quiénes somos y no dejar que los comentarios externos tóxicos vengan a influir en nuestra vida.

Por ende, dentro de las acciones que se identifican según los retos u oportunidades de vida que estén influyendo en el área social pensar en los errores que se han cometido en el pasado y quedarse allí sugiere momentos de estancamiento, para lo cual es necesario avanzar y hacerlo mejor esta vez imitando lo bueno de las demás personas, practicando la fe desde un enfoque reflexivo y equilibrado. La dificultad en el aprendizaje, por ejemplo, puede ser desalentadora, pero es crucial no dejarse llevar por el malestar y buscar apoyo en un entorno que promueva la calma y el entendimiento. La presencia y la unión familiar juegan un papel fundamental en este. Este apoyo mutuo fomenta la lealtad y la colaboración, permitiendo que se desarrollen relaciones sólidas y significativas, se crea un espacio donde es posible, aprender a perdonar y a mediación en situaciones difíciles es parte esencial de la inteligencia emocional, que permite a las personas superar el Bullying y la presión social ayuda a no dejarse llevar por las emociones negativas, promoviendo la racionalidad y la búsqueda de consejo en momentos de necesidad y transformar los errores en oportunidades de crecimiento personal. Por último, la planificación y ejecución de actividades creativas cada interacción se convierte en un espejo que refleja nuestras propias luchas y logros, nutriendo el entendimiento de propio y de los demás. En este proceso, la repetición de errores se transforma en lecciones valiosas, que, al ser abordadas con una mentalidad abierta, conducen a un desarrollo continuo de nuestras habilidades sociales y emocionales.

Como segundo momento dentro de la representación gráfica para las acciones que identificas surgen una serie de acciones que son clave para el desarrollo de habilidades sociales efectivas.

Figura 7. Acciones que identifica



Dentro de las acciones que se identifican para el desenvolvimiento social se presentan algunas características, las cuales se entrelazan y cumplen con el requisito de formar parte del entorno en el área social, se evidencia desde lo positivo algunos pasos que imitan lo bueno, este mismo se asocia con la superación, comprende el aprendizaje que genera el reflejo y el espejo en conductas que presentan otras personas, capacita la adquisición de destrezas las cuales no permiten dejarse llevar por cualquier comentario fuera de la norma cuando persiste el manejo de códigos éticos entre las partes, de igual manera favorece la búsqueda de concejo, ejecuta una acción de apoyo y colaboración, practica la inteligencia emocional generada por la práctica, se asocia con la planificación y ejecución, es parte de los errores que se han cometido pues esto forma parte del aprendizaje así como evita repetir los errores maneja la racionalidad.

Estas acciones, también incluyen, el solventar y el perdonar, los cuales son fundamentales para cultivar interacciones saludables y constructivas. Al analizar este gráfico, se puede apreciar cómo cada acción contribuye a fortalecer las relaciones interpersonales y a crear un ambiente de comunicación abierta y respetuosa. Este enfoque resalta la importancia de aplicar estas habilidades en diversos contextos, como el académico y profesional, ya que son esenciales para fomentar un entendimiento mutuo y una colaboración efectiva en la vida cotidiana.

Dentro de los **momentos de aprendizaje** se encuentran esos lugares o plataformas donde se converge de alguna u otra manera momentos vivenciales regidos por los momentos donde convergen los puntos de partida espacios como lo son la toma de decisiones y la disposición de aprender, así como momentos que generan el marcaje de un antes y un después en las vidas de las personas (Yubero, 2022) “La socialización exige, por tanto, adoptar unos patrones sociales determinados como propios, con el objetivo de conseguir la necesaria autorregulación que nos permita una cierta independencia a la hora de adaptarnos a las expectativas de la sociedad.(p.5). Desde las trayectorias de vida se tienen experiencias claves que transforman significativamente las habilidades sociales son esos momentos generados para garantizar un proceso de enseñanza auspiciados por un aprendizaje momentos donde se adquieren herramientas para mejorar la

comunicación y la manera de relación con el entorno dichos códigos revelan como adoptar una actitud receptiva e ideal al momento donde surgen diferencias de opinión, a través de estas experiencias se aprende la importancia de la mediación y el respeto por las diferentes perspectivas lo cual cambia el enfoque en la resolución de conflictos permitiendo el interactuar desde diferentes ambientes.

EU1: Han sido debido a liberar un grupo de jóvenes eso me ha enseñado mucho me ha enseñado a entender a otro haber jóvenes de diferentes clases sociales con diferentes problemas y poder entenderlos poder ayudarlos lo logré y asumir esos retos y enfrentar retos en un liderazgo me han hecho formar también el carácter que tengo ahora y ser lo que soy ahora es por eso que sigo de pie porque los retos que se me han presentado en la vida no los he visto como problemas sino como oportunidades de crecimiento donde también he podido demostrarme a mí misma de lo que puedo llegar a hacer

EU2: Es una historia que puedo contarle a los demás ahora mi mamá dio un taller de resiliencia con profesores de cómo tratar a los estudiantes que tengan dificultad para aprendizaje y pues allí yo tome la decisión de participar y dar mi testimonio ahí donde yo tomé como esa decisión como esa como lo puedo decir como esa liberación por decirlo así de hablar de mi situación y pues gracias a ella gracias a mi mamá me he superado y gracias a ese evento me decidí hablar sobre eso si uno tiene el apoyo uno puede superarse a sí mismo.

EU3: Creí en un hogar disfuncional y con un padre que no fue amoroso no me apoyó entonces. me propuse yo a romper todas esas estructuras entonces en ese momento yo dije no tengo que cambiar yo no puedo permitir que ese patrón siga en mi vida y a partir de ese cambio pude tomar en consideración el proceso del perdón lo cual no fue fácil es un proceso que lleva tiempo pero ya puedo decir que lo quiero lo abrazar a mi padre le puedo dar un beso y sentir el amor de padre ese ese ha sido podría decir yo la situación que más fuerte pude tener actualmente y sigue vigente hasta el día que ya no sigue en este mundo y alcanzar ser un profesional tener un propio hogar tener una casa tener mi carro mi negocio y actualmente puedo decir que ya he cumplido cada una de esas metas incluso a nivel material emocional fue por la motivación que tuve al igual de rompí con la estructura no tengo un hogar disfuncional si no tengo un hogar consagrado bajo el matrimonio y le doy el amor a mis hijas que no recibí cuando era pequeño al contrario si lo recibí de mi madre y ahora puedo recoger de eso para darlo a mis hijas y enseñarlas a cómo se debe afrontar la vida.

EU4: Desde una edad temprana me enfrenté al abandono de uno de mis padres aunque mi madre se quedó a mi lado y se esforzó por darnos a mí y

mis hermanos un buen hogar con la ayuda de mis abuelos pude recibir valores no solo aprendí a manejar mis emociones sino que también desarrollé habilidades sociales que me permitieron construir relaciones significativas y duraderas aprendí que aunque no tenía el apoyo que deseaba de uno de mis padres podía encontrar fuerza y amor en otros lugares me refugie en ese momento en un libro de auto ayuda entonces este proceso me ayudó a convertirme en una persona más empática y resiliente capaz de dar y recibir apoyo emocional el aprendizaje de esta situación ha influido profundamente en cómo me relaciono con los demás y en la importancia que tiene la sociedad en mi vida.

DU1: Yo creo que así como se utiliza la frase de un antes y un después cuando era adolescente mi mamá me invitó y me dio permiso para participar en un grupo perteneciente a un grupo juvenil que me permitió poder compartir con personas no necesariamente de mí misma edad pero sí de edad es muy similares y me apoyaron mucho en el proceso del desarrollo de Liderazgo porque precisamente tenía esas habilidades tenía una habilidad de Liderazgo pero que no se había podido desarrollar porque tenía las habilidades sociales muy estancadas ahorita en este instante de la historia que estoy tratando de resolver esas situaciones o ayudarle a mi hija a solventar las situaciones de habilidades sociales yo le propuse lo mismo. Busco esos grupos afines y ayudo a poner la profesión al servicio de las personas hago servicio social y eso me permite estar en comunicación con otros y entender que no soy un ser único sobre la faz de la tierra y que puedo ayudar a través de a través de la comunidad a través del servicio social aplicando la profesión.

DU2: Hubo un cambio bastante radical que fue Cuando hice la maestría Cuando hice la maestría fue para mí un cambio digamos de 360 grados donde aprendí de lo que en realidad es el ser humano de lo que en realidad son los sentimientos de los que en realidad el valor y hubo muchos cambios porque yo era una persona muy diferente era una persona bastante difícil y allí hubo un cambio y yo sé que mucha gente que vivía conmigo ellos se dieron cuenta se dieron cuenta y sobre todo mi papá y mi mamá quiénes estuvieron siempre a mi lado ellos vieron siempre los cambios en mí y pues eso a mí me sirvió porque hoy en día me di cuenta de los errores que uno comete en la vida decisiones erradas pero como todo ser humano todo ser humano comete errores me siento total de la que era a la que soy fue un cambio muy radical inmenso y en el cual me siento muy feliz muy satisfecha de quien soy hoy y bueno considero que hasta los momentos me siento bien como estoy y seguiré siendo la misma sí claro son enseñanzas que me han permitido estar donde estoy ahora desde los retos he podido sobrellevar muchas cosas en mi vida y dentro de las oportunidades me he centrado en poder permitir y fomentar el desarrollo personal lo que he hecho que todos esos retos queden en el pasado trato de no recordarlos porque siento que ya lo sané.

DU3: Soy el mismo en cada ámbito y procuro eso hubo un punto de quiebre un punto de fondo hace 6 años donde la saturación emocional llegó a su límite y aquí voy con esta experiencia de vida una situación emocional que fue invadida por pensamientos e imágenes y al tomarle atención a esto se ve somatizado y vi vulnerable mi cuerpo asiste al médico para hacerme chequeos de todo para saber que estaba ocurriendo y el doctor me decía que físicamente todo estaba bien entonces era algo como que los médicos llaman hipocondríaco donde la misma familia incluso llegó a pensar que era algo mental y me di cuenta que la fuente no era física no era fisiológica tenía que buscar más me doy cuenta y toco conmigo mismo y caigo en la parte espiritual y en esa parte espiritual sí hubo personas que ayudaron a canalizar eso buscar de pronto herramientas o estrategias pero el aprendizaje es único y de cada quien pude experimentar Desde allí lo que significa tener lo espiritual en el brillo de la creación el brillo de Dios el brillo del Espíritu Santo y esa voz interna me habló a mi sentido y me di cuenta también de que debía trabajar en lo interno para que fuese sanado lo externo. Entendí que si algo no se dio no se dio y ya qué vamos a hacer debemos propiciar más y Buscar la felicidad interna este bienestar interno y equilibrio en todas las áreas transmito eso hacia mis personas más cercanas.

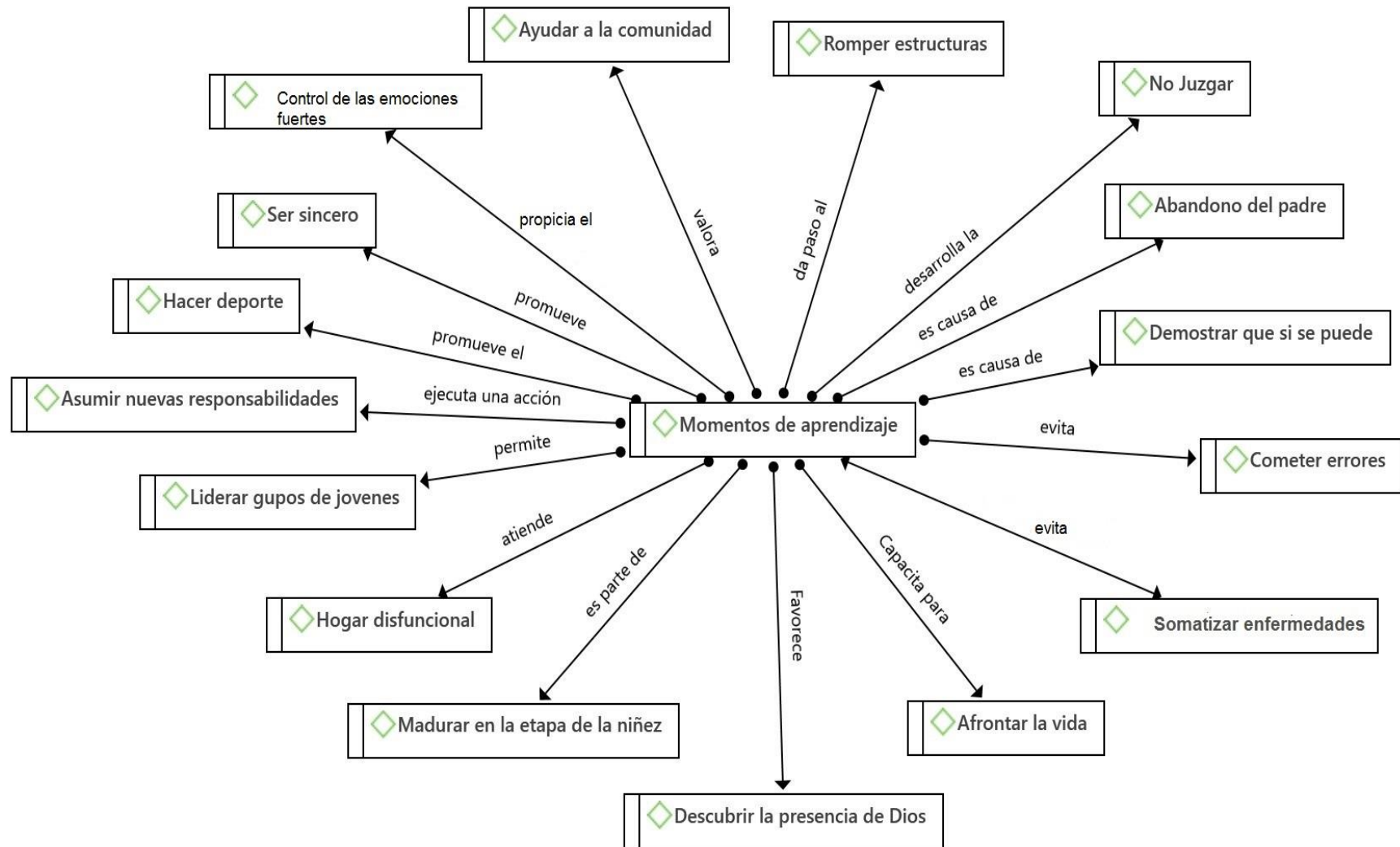
Dentro de los instantes que forjan aprendizaje, se sella un momento de vida donde lo aprendido puede potencializarse a partir de esa experiencia. Es decir, existe un punto donde converge un precedente que marca el inicio y luego un momento posterior al evento. Suele suceder que todo lo que genera enseñanza marca un proceso; estos son los eventos de la vida donde se presentan oportunidades. Socialmente hablando, son esos recursos que se enseñan en cada área de la vida, tanto en la profesional, como en la familiar, la educativa, la personal, entre otras. Existen muchas personas que, en su encuentro con la preparación de habilidades sociales, surgieron en etapas de la niñez; para otras, en la etapa adolescente; para algunas en la adultez; para otras en la madurez, y otros, pues, nunca decidieron conocerse bien y exteriorizar hasta dónde se generaron oportunidades de vida. En algunos casos, se tuvieron que enfrentar a la liderar de grupos en los cuales, sin tener una capacitación previa, se dieron cuenta de que este momento era una opción de aprendizaje.

Así mismo, se puede demostrar que sí se puede alimentar el autoconocimiento, el cual se alinea con la identidad de a dónde se es capaz de

llegar. Para otros, una situación de aprendizaje fue generada por eventos de la niñez, como, por ejemplo, la separación de los padres, que son causas externas sobre las cuales no se tiene control, pero que representan una plataforma ideal para generar aprendizaje. Cuando este tipo de situaciones se presentan, se deben asumir nuevos retos y responsabilidades. Para otros, vivir en un lugar disfuncional marcó una experiencia que, a su vez, generó una enseñanza. Estos momentos en los que se tiene que afrontar la vida y tomar decisiones son cruciales, donde se puede desear romper estructuras, avanzar o quedarse en el dolor.

Por consiguiente, existen momentos donde se aprende por medio de los espejos, es decir, al ver referencias de otros. Sin embargo, cometer errores es parte de la vida y, desde la sinceridad, se puede afrontar y dar la oportunidad de avanzar, dentro de la siguiente categoría individual, esta representación gráfica para los momentos de aprendizaje desencadena una cadena de acciones que son clave para las socializaciones activas donde se evidencian momentos de aprendizaje.

Figura 8. Momentos de aprendizaje



Desde las habilidades sociales se resalta la importancia de estas vivencias y relacional social. A través de situaciones significativas, se evidencian las formas en que la práctica de habilidades en el manejo de situaciones, conflictos contribuyen a un crecimiento integral. Estos momentos no solo fortalecen las conexiones interpersonales, sino que también promueven un ambiente de colaboración y entendimiento. Al reconocer y valorar estas experiencias, se puede mejorar el manejo de las relaciones y aprender a navegar de manera más efectiva en distintos contextos sociales. Desde el aprendizaje y los momentos para generarlo se permite evitar somatizar las enfermedades generadas por el estrés emocional, muchos se dan cuenta de la necesidad de descubrir nuevas formas de sanación, a menudo estos cambios favorecen encontrar la presencia de Dios en su camino hacia la recuperación.

En conclusión, el gráfico sobre los momentos de aprendizaje da paso a romper estructuras, donde no se juzgue a priori las situaciones de otras personas puesto que, en la vida, las experiencias vividas son fundamentales para el crecimiento social. A lo largo de este proceso, se puede ver referencias de otros que han atravesado situaciones similares y, así, entender que es natural cometer errores. La experiencia de superar las adversidades les brinda la oportunidad de valorar y ayudar a la comunidad, contribuyendo a un cambio positivo.

Por otra parte, desde la cuarta categoría individual de las habilidades sociales se encuentra las interacciones diarias en la vida cotidiana son fundamentales para el desarrollo de habilidades sociales, que permiten relacionarse de manera efectiva con su entorno estableciendo conexiones significativas. Estas prácticas no solo facilitan la comunicación, sino que también fomentan la empatía y la comprensión, habitúan a las personas a ser más resilientes por las experiencias vividas aspectos clave para construir relaciones saludables. Para (Mendoza, 2021). “Con respecto a la interacción efectiva, cabe mencionar cuáles son sus efectos en los individuos, dentro los cuales podemos destacar: la facilidad de dar opiniones, la forma de ser y de actuar, fomenta la integración, la cooperación, el trabajo en equipo, además de la paz dentro de un contexto igualitario” (p.5). Para que las interacciones en este caso sean efectivas influye de diversas maneras. Facilita la expresión de opiniones,

impacta en la manera de comportarse y ser, promueve la integración y la colaboración, además de fortalecer el trabajo en equipo, es una actitud que se toma a como de desenvuelve y que postura tomar en el ambiente social. Todo esto ayuda a cultivar un ambiente de armonía en un entorno de iguales.

EU1: Estar en un ambiente de jóvenes me ha llevado a tener que ponerte en diferentes posiciones y a desarrollar en mis habilidades como la empatía el cariño el respeto el querer motivar a otros la constancia el no soltar las cosas por muy difícil que se ponga la situación, aunque pasen esas cosas que están fuera de nuestro control esa constancia que haya nosotros por querer alcanzar y esas ganas de querer alcanzar algo sea lo que nos permita permanecer.

EU2: Yo tomé la decisión de superarme yo misma sí todo el apoyo de mi mamá sí, pero yo fui la que me paré a hablar frente a los profesores y contarles sobre mi dificultad eso me hizo superarme a mí misma y seguir para adelante y pues hoy en día estoy gracias a ello y pues soy resiliente.

EU3: Actualmente veo con mucha empatía a muchos estudiantes que están cursando En la universidad que sé conozco a unos y a otros no los motivos por las situaciones que está pasando y los motivos los ayudo les explico de la resiliencia para su desarrollo como entrenador y le he brindado asesoría una mano amiga tanto en la parte de la vida cotidiana como en la profesional y educativa.

EU4: Me gusta escuchar el trabajo en equipo y resolver situaciones no me quedo en el problema trato de siempre salir adelante tuve un tiempo de mi vida también lleno de mucha oscuridad con mucha tristeza por eso no quiero más ser igual

DU1: La ética que a pesar que no es una habilidad social forma parte del circuito de valores la honestidad y la integridad forman parte de mi circuito de valores que tienen que ir de la mano del liderazgo de la comunicación asertiva de la escucha habilidades que siento que son importantes que incluí dentro de ese proceso de estar en la universidad es ser proactivo a través del servicio servir.

DU2: Es la empatía porque es una habilidad que yo he tenido que desarrollar más de un 100% es la empatía para poder pues entender las situaciones que puedan presentar las situaciones que puedan presentar las personas y brindarles herramientas que de pronto puedo aconsejarles para que puedan mejorar la situación que ellos puedan estar presentando otra pues también la resiliencia y seguir adelante la otra con la que me alinee mucho es la interacción con las otras personas mis profesiones mis estudios

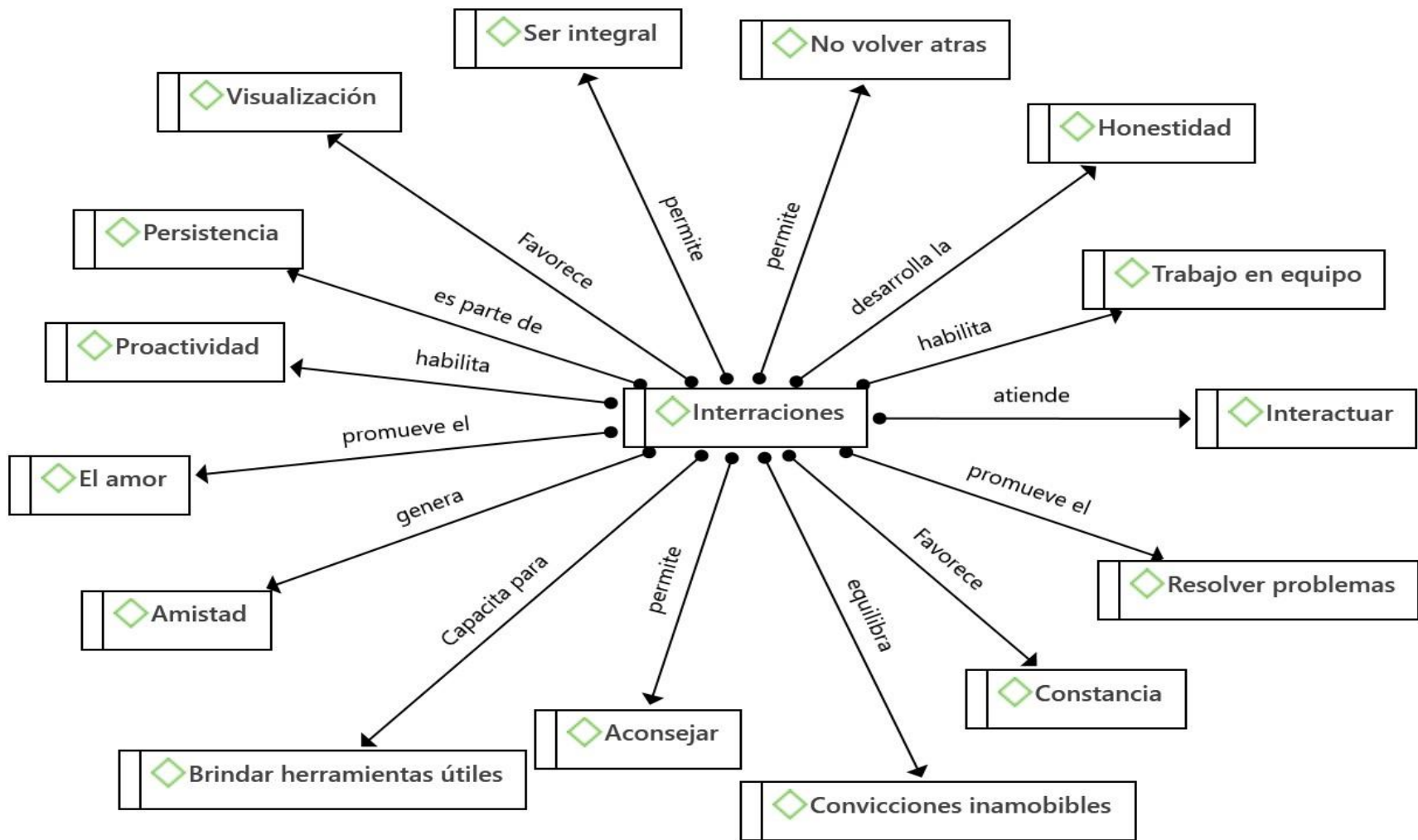
y las carreras que yo tengo es una de las misiones mías es el hecho del contacto con las demás personas de interactuar de conocer de ayudar y es algo que pues ha crecido en mí y estará conmigo y morirá conmigo y la asertividad si yo no tengo asertividad yo no tengo posibilidades de programar de desarrollar de cumplir tengo que ser muy asertiva para poder lograr las metas.

DU3: La empatía para mí es muy importante de la empatía rescato la resiliencia poderle dar el lado bueno y malo a las situaciones he visto los logros los logros grandes a nivel social uno de los logros más importantes que he tenido es poder ganar y desde la sanas construcciones de habilidades sociales la mente y las personas pueden jugar a veces en contra pero cuando ya se tiene una convicción de qué es lo que se quiere Y a dónde se va esos datos emocionales en nuestra vida son inamovibles cuando está la persistencia y la motivación me he evitado muchos problemas cuando no he hablado de más la cercanía con Dios también me ha ayudado cuando uno está en el camino de Dios.

Dentro del desarrollo en diferentes espacios existen momentos de reflexión y análisis donde está el poder de elección y escogencia de cual habilidad es la que identificas y te describe de alguna manera, cabe resaltar que el amor es una fuerza poderosa que se manifiesta en diversas relaciones, desde la amistad hasta la colaboración laboral. Esta conexión emocional fomenta el trabajo en equipo, donde cada miembro aporta su perspectiva para resolver problemas de manera efectiva. Enfrentar desafíos con una mentalidad de progreso implica no mirar hacia atrás, sino avanzar con determinación. Para lograr un crecimiento integral, es fundamental cultivar valores como la honestidad, que construyen confianza entre las personas. La proactividad juega un papel crucial en este proceso, ya que impulsa a las personas a buscar soluciones y a brindarse mutuamente herramientas útiles que faciliten el camino hacia el éxito. La interacción constante entre las partes fortalece los lazos y enriquece las experiencias compartidas. Además, la persistencia se convierte en un aliado indispensable en la búsqueda de objetivos, complementada con la visualización de metas claras que guían el esfuerzo diario. Adoptar declaraciones positivas y mantener convicciones firmes son estrategias que ayudan a mantener el enfoque y la motivación. Al final, cultivar una cultura de apoyo y colaboración no solo ayuda a evitar problemas, sino que también crea un ambiente donde florecen las relaciones significativas y el crecimiento personal.

Para el siguiente grafico de interacciones que envuelven los diferentes contextos de la vida. A medida que las personas se relacionan en entornos como la familia, la universidad, el trabajo y la sociedad, se generan oportunidades clave para aprender y aplicar competencias interpersonales e intrapersonales.

Figura 9. Interacciones



En conclusión, las interacciones sociales en diversos contextos de la vida desempeñan un papel crucial en el desarrollo de habilidades fundamentales. Valores como el amor y la amistad crean bases sólidas para relaciones interpersonales significativas, mientras que la constancia y la persistencia son esenciales para superar desafíos. El no volver atrás permite en las interacciones el reconocimiento de que lo mejor es lo que esta por venir.

Se habilita el trabajo en equipo fomenta un ambiente colaborativo que potencia la resolución de problemas de manera creativa y eficaz. Al mantener convicciones inamovibles y adoptar una actitud proactiva, las personas son capaces de evitar problemas futuros y abordar conflictos desarrollando la honestidad y transparencia. Además, ser integral implica no solo interactuar de manera efectiva, sino también aconsejar y brindar herramientas útiles a los demás, promoviendo un círculo de apoyo. La visualización y las declaraciones positivas contribuyen a cultivar una mentalidad resiliente que impulsa a seguir adelante sin mirar atrás. En definitiva, estas habilidades y valores interrelacionados no sólo enriquecen el potencial humano, sino que también aseguran y fortalecen el tejido social en su mayor capacidad.

Para finalizar con las categorías individuales de esta importante investigación la **red de apoyo** en cualquier ámbito significa ofrecer y recibir asistencia emocional y práctica entre pares o grupos. Esta conexión se basa en la confianza, el respeto y lealtad características que se sumergen en este particular, puesto que permite que las personas se sientan más cómodas al compartir sus experiencias y desafíos. Al involucrarse activamente, se generan oportunidades para desarrollar habilidades como la comunicación efectiva. Una red sólida ayuda a sus miembros a enfrentar situaciones difíciles, brindando apoyo y recursos que facilitarán su resolución. Además, fomenta un ambiente positivo donde se celebra el crecimiento personal y se alienta la colaboración. La interacción dentro de esta red no solo mejora la capacidad de relacionarse con los demás, sino que también crea un sentido de pertenencia crucial para el bienestar emocional.

En definitiva, ser una red de apoyo implica ser un pilar en la vida de los demás, contribuyendo al desarrollo de relaciones sanas y enriquecedoras que

fortalecen la comunidad en su conjunto. Para (Roca E. , 2018). “Ser socialmente hábil ayuda a incrementar nuestra calidad de vida, en la medida en que nos ayuda a sentirnos bien y a obtener lo que queremos desde una conexión”. (p.8), a razón de esto cultivar habilidades sociales tiene un impacto significativo en la calidad de vida, ya que ayuda a sentirse satisfecho estableciendo un vínculo. Estas pericias son fundamentales para obtener lo que se desea obtener en las interacciones diarias y de esta forma establecer relaciones positivas. Al mejorar la capacidad para comunicarse y relacionarse con los demás, no solo se aumenta el bienestar emocional, sino que también se facilita el logro de metas personales y profesionales.

EU1: Un grupo de personas que dieran ayuda y apoyo a otras cuando lo necesite como mi mamá que siempre ha estado ahí ayudándome entre otras que han sido también un regalo de Dios para mí considero que mi vida está aquí en la tierra también para ayudar a otros me he encontrado en situaciones donde he tenido que ayudar a otros animar a otros levantar a otros aconsejar a otros.

EU2: Mi mamá y mi familia pues en este caso mi hermana pues gracias a ellos pues gracias a todo ellos me he superado las dificultades que tuve aconsejo a personas que tengan la situación que yo pase pues también estaría para ellos escuchando dándole consejos guiándolo y buscándole su estrategia.

EU3

aquellas personas que están dispuestas ayudar a otras a que puedan sobreponerse ante cualquier circunstancia poder sobrepasar cualquier tipo de dificultad mi esposa me ayuda no soy de esas personas que ayudan y por ahí tratan de contarle a su mano derecha lo que hace la izquierda mientras menos sepan que los estoy ayudando me siento mejor.

EU4: Es como un sistema de relaciones personales que ayuda en la parte emocional e incluso económicamente me visualizo como una red de apoyo para otros a partir de mis propias experiencias con el rechazo y el abandono.

DU1: No es que lo haya sabido desde hace tiempo sino que lo he aprendido Gracias a que he podido relacionarme con personas que manejan la parte emocional y fíjense que es bien importante del entorno familiar por eso en las situaciones donde la familia es disfuncional o no tiene el modelo Dios porque creo en Dios a través de la fe he tenido la oportunidad de disfrutar con las redes de apoyo en los entornos sociales con los cuales he compartido he tenido la oportunidad de tener red de apoyo en los ámbitos religiosos he tenido la oportunidad de compartir en el ámbito del servicio social.

DU2: Personas que brindan apoyo en las buenas y en las malas mi familia mis hijas mi yernos porque no tomo una decisión sin tomarlos en cuenta ellos incluso ellos me toman en cuenta para pues tomar cualquier decisión pero también tengo aquellas personas que han sido especiales para mí personas que en las cuales he sido muy selectiva sí tengo personas de red de apoyo por lo general yo soy muy calculadora y antes de llegar a alguien o darle espacio a que entren en mí e intimidad yo analizo y evalúo mucho todas las situaciones cuando se presenta cualquier situación llámese personal llámese profesional y siempre Nace una orientación una estrategia nace un consejo que uno de pronto pueda darle pie a esa persona para poder tratar de solucionar esos problemas y poderlos ayudar desde el servicio.

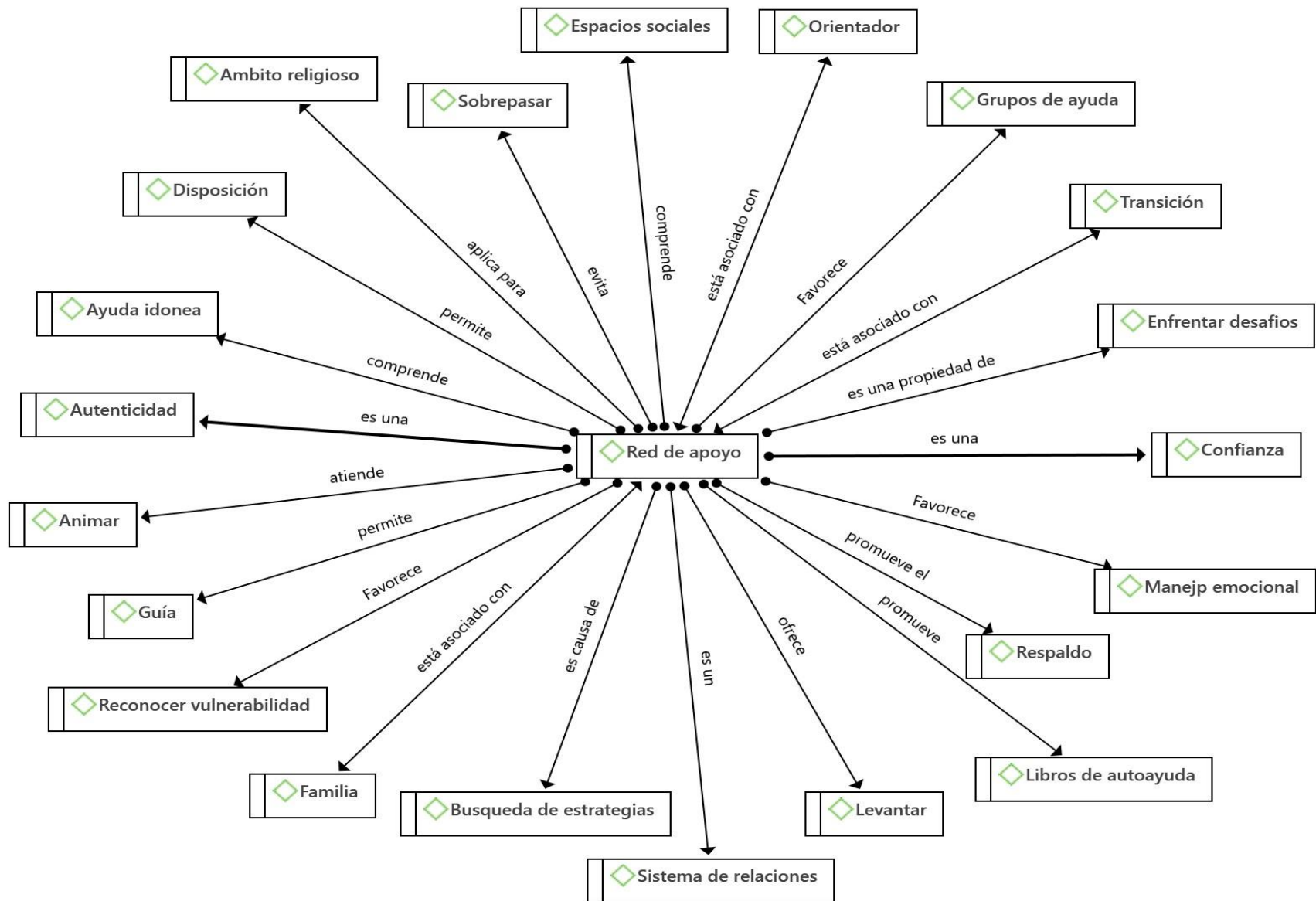
DU3: Todo lo que le pasa a uno es obra de Dios pero cuando pase por esta situación difícil empecé a ver como personas fueron acercándose para quererme contar situaciones parecidas o particulares de la vida de ellos muy similares a las que yo estaba experimentando Dios le permite a uno pasar también por situaciones para poder ayudar a otros sino no darse cuenta se convierte en una red de apoyo Cuando la persona tiene una confianza en uno es porque algo vio en uno que le pudiese ayudar en las situaciones conflictivas de la vida.

Desde la inclusión y a la visualización de redes de apoyo se presentan los grupos de auxilio desde esa voluntad que requiere animar a los demás es una cualidad que puede transformar vidas. Al proporcionar apoyo, se crea un entorno propicio para que las personas se sientan seguras y motivadas. Es crucial ser auténticos en las intenciones, ya que esto fortalece las relaciones y fomenta la confianza mutua. A menudo, aquellos que enfrentan desafíos se benefician de una guía que les permita navegar sus dificultades, y aquí es donde los libros de autoayuda pueden ser una herramienta valiosa. Pues ofrecen una visión amplia sobre el manejo emocional y sugieren diversas estrategias para abordar problemas desde distintas perspectivas. Además, el aspecto religioso en algunas comunidades brinda un refugio y crea espacios sociales enriquecedores. Al alentar la selectividad en las relaciones, se promueve la alianza en conexiones significativas que nutren el espíritu. El respaldo que se muestra en momentos de transición es vital, pues cada pequeño gesto puede marcar una gran diferencia. Así, la disposición para ayudar no solo permite que los demás superen obstáculos, sino que también enriquece,

estableciendo un ciclo de apoyo y crecimiento personal que beneficia a toda la colectividad.

El siguiente gráfico presenta la red de apoyo social y su impacto en el acople de habilidades sociales. A través de interacciones con familiares, amigos y colegas, se fomenta un ambiente que potencia competencias como la lealtad, el estar presente a pesar de las situaciones sean cuales sean. Al visualizar estas conexiones, se aprecia cómo una sólida red de apoyo es esencial para el crecimiento particularmente el nutrir emocional, proporcionando recursos clave para enfrentar desafíos y fortalecer las conexiones.

Figura 10. Red de apoyo



Para finalizar este momento dentro de las categorías universales se orientan las redes de apoyo, las cuales desempeñan un papel crucial en el desarrollo de habilidades sociales, el cual es sistema de relaciones que permite a los individuos enfrentar desafíos de manera efectiva. A través de grupos de ayuda, se promueve la acción de ayudar a otros, lo que refuerza el compromiso de dar apoyo y el impulso de animar a quienes nos rodean. Esto atiende la necesidad de una conexión emocional, brindando una ayuda idónea en momentos de transición y dificultades. La disposición a participar en estas redes es causa de búsqueda de estrategias primarias y alternativas para sobrepasar obstáculos.

En este sentido, dentro de la red de apoyo se asocia el crear mejoras en las relaciones familiares, se promueve la lectura de libros de autoayuda los cuales pueden ser una herramienta valiosa que guía a las personas en el manejo emocional y les ofrece un respaldo en su proceso personal. Al mismo tiempo, los espacios sociales y el ámbito religioso pueden contribuir a cultivar un entorno donde se valore la autenticidad y la confianza, permitiendo que cada individuo se sienta orientado y apoyado en su crecimiento. En definitiva, comprender la importancia de estas redes es esencial para impulsar el bienestar emocional y el establecimiento de relaciones desde la calidad.

CAPITULO V

CONSTRUCTOS TEÓRICOS DEL DESARROLLO PERSONAL FUNDAMENTADOS EN LAS HABILIDADES SOCIALES DE LOS ESTUDIANTES UPEL IPRGR

Desde el principio de la investigación se destacan ciertos momentos significativos del desarrollo donde este ocupa un espacio trascendental e interesante en este mundo donde coexisten una gran variedad de maneras de pensamiento que se ejerce mediante los protagonistas esenciales de vida, cada uno contiene un precinto; una esencia propia y particular sujeta a códigos de identidad en los cuales se marcan pasos que posteriormente generan una trayectoria; para unos corta, otros mediana y otros llevadas a cabo durante largo tiempo, que varía de personas a personas, dichos momentos se anclan al tiempo; por esta razón esto es un proceso continuo que abarca desde el nacimiento hasta la adultez y más allá, punteando la evolución; así como la concordia de cada uno, sujeto a diversos procesos y cambios constantes. Esta causa inicia en el momento del nacimiento, donde se establecen las bases del desarrollo emocional y cognitivo. Siendo uno de los aspectos más significativos del desarrollo humano la noción que se presenta al pasar por los diferentes instantes de vida.

Estos períodos son contiguos, a través de los cuales un alma vive experiencias formativas que impactan su evolución, cada una se determina por transformaciones reveladoras que impresionan la manera de percibir el mundo. Desde las etapas tempranas como la infancia, estas experiencias iniciales moldean la identidad, hasta la adultez, en que se consolidan los valores y objetivos contenidos en metas y proyecto de vida, es allí donde se experimenta cambios profundos que influyen en el comportamiento y en la forma de interactuar con el entorno. Por esta y otras razones se habla de este tema evolutivo, porque es llevado a cabo de manera particular desde el libre albedrío donde se mezclan la toma de decisiones, esta se caracteriza por un hecho u acontecimiento importante que define en gran manera las causas y consecuencias en las diferentes formas de crecer, cada persona tiene en sus manos un gran material para hacerse garante por

los resultados obtenidos, pues no precisamente la vida está marcada en cómo se empiece sino como se procesa la actitud que se toma para abordar y como se termina.

En donde las distintas formas vivenciales tienen sus particularidades y aprendizajes específicos, retos y oportunidades. En la niñez también se ve reflejada la herencia genética y el aprendizaje ocurre principalmente a través del juego y la imitación; los niños desarrollan habilidades básicas como la comunicación, así mismo se desarrollan estrategias cognitivas fundamentales a través del conocerse y desenvolverse aprovechando también recursos generados desde el instinto pues cada uno nace con un instinto de supervivencia, para Vaca, (2022) “capacidad de actuar, de forma automática, de que disponen todos los seres para hacer frente tanto a las agresiones externas como las que son de origen interno”.(p.2)

. Durante la adolescencia, la búsqueda de identidad se intensifica y se ve más pronunciada, los jóvenes enfrentan desafíos significativos, como la presión social y la necesidad de pensar sobre el futuro, así como la obediencia a normas sociales mientras intentan establecerse que quieren y como lo van a lograr, por otra parte, algunos eventos se marcan mediante las responsabilidades que acarrear tener una madurez temprana que viene acompañadas por imposición u por decisión. Estas experiencias no solo presentan retos, sino también oportunidades valiosas de crecimiento personal. Cada fase ofrece lecciones que, al ser consideradas, permiten a las personas adquirir nuevos conocimientos sobre sí mismas y sobre el entorno. Este periodo, a menudo caracterizado por la turbulencia emocional, ofrece a los adolescentes la oportunidad de explorar sus valores y creencias, así como de enfrentar desafíos que fortalecen su carácter.

El paso a la adultez trae consigo nuevos aprendizajes y responsabilidades, como la búsqueda de una carrera, la formación de relaciones significativas y en muchos casos, la creación de una familia propia. Aquí, deben confrontar una serie de retos que van desde la estabilidad económica hasta las dinámicas de las relaciones interpersonales. Cada una de estas experiencias contribuye al proceso de autoconocimiento, donde la autorreflexión se convierte en una herramienta crucial para el crecimiento. A medida que las personas navegan por estos altibajos

de la vida, a menudo enfrentan traumas o desilusiones como anteriormente se anunció. Sin embargo, estos eventos, aunque difíciles parezcan, pueden servir como catalizadores para el desarrollo personal cuando se abordan con la mentalidad adecuada desde la estabilidad emocional.

El conocimiento de sí mismo se vuelve esencial para convertirse en la mejor versión de sí mismo. La autorregulación emocional juega un rol crucial en este proceso, ya que permite a los individuos gestionar sus emociones de manera efectiva, adaptándose a las circunstancias y aprendiendo de ellas especialmente en momentos de estrés o confusión. Además, la reestructuración cognitiva, que implica reconocer y ajustar patrones de pensamiento disfuncionales, resulta ser una herramienta poderosa. Esta práctica no solo ayuda a identificar traumas pasados que pueden estar afectando el presente, sino que también brinda la oportunidad de transformar esas experiencias en lecciones de vida para ser testimonios a otros, permitiendo dejar un anuncio a los demás. El reconocimiento de los traumas, en lugar de ser visto como una limitación, se convierte en un punto de partida para el aprendizaje, promoviendo una mentalidad resiliente y abierta al cambio. Además, la reestructuración cognitiva es una técnica que permite a las personas reevaluar y modificar patrones de pensamiento que limitan su desarrollo. Al reconocer y desafiar creencias negativas empoderando a las personas para que se conviertan en arquitectos de su propia vida.

El estar bien y sentirse bien nace de la superación personal, donde la motivación ejerce un vínculo para crear la destreza de prevalecer en cada momento y no caer en los patrones de auto conformismo masivo donde reinan las dudas y los temores, parte de la vida también se centra en aprender estos recursos y la utilidad de no dejarse vencer por los miedos, cada uno debe proyectarse a por lo menos intentarlo ya que no se sabe hasta donde se llega sin haberlo intentado por lo menos es por ello que existen eventos y situaciones que no deben ser negociables la salud emocional por ejemplo, es un componente esencial del bienestar general, influyendo significativamente en cómo se enfrenta a las situaciones cotidianas. Para lograr un cambio profundo que marque un antes y un después en la vida, es fundamental explorar diversos recursos.

Desde el enfoque cualitativo en el progreso personal se centra en las experiencias subjetivas y las interpretaciones individuales que las personas hacen de sus vidas. Este enfoque valora la reflexión el análisis, los sentimientos y las percepciones, enfatizando la importancia de contextos y significados en la vida de cada individuo. Por ejemplo, el desarrollo de la resiliencia tras enfrentar adversidades puede ser explorado cualitativamente al analizar cómo una persona narra su experiencia y qué aprendizajes saca de ella, así como la resolución de conflictos internos. Este enfoque permite captar la complejidad emocional detrás de cada decisión y transformación, así como los cambios en la autoimagen y en las relaciones interpersonales que acompañan el desarrollo personal. El crecimiento, así, se ve como un viaje único, marcado por experiencias significativas que cada persona interpreta de manera diferente.

Desde un enfoque continuo el desarrollo humano ha sido un concepto que prioriza el bienestar integral de las personas, centrándose inicialmente en satisfacer las necesidades básicas y asegurar condiciones de vida dignas. En este contexto, especialmente desde una perspectiva económica nace las inquietudes de evolución y crecimiento, donde las personas comenzaron a reconocer la importancia de alcanzar la estabilidad financiera como fundamento para su crecimiento individual y de subsistencia básica. Este enfoque económico, que se materializa en la búsqueda de mejoras en las diferentes áreas u momentos de vida, permite percibir el desarrollo personal no solo como un objetivo individual, sino también como un medio para contribuir al progreso. A medida que se solidifica esta base económica, se evidencia un reconocimiento creciente de las habilidades sociales como componentes esenciales del ser. La capacidad de comunicarse, colaborar a otros se convierte en un elemento crucial para el crecimiento personal efectivo.

Este proceso de autoexploración y aprendizaje continuo permite construir una identidad fuerte y adaptable, preparándose para aprovechar cada oportunidad que se presente en su camino. No todos aprenden de la misma manera porque todos poseen inteligencias específicas que desarrollan y fortalecen al propio paso que cada uno tenga para moverse y manejar los recursos de vida este viaje continuo que requiere introspección, aprendizaje y adaptación. A lo largo de este viaje, es

vital reconocer que cada etapa de la vida es importante y que siempre es mejor vivirla desde el agradecimiento. Así mismo desde el enfoque se resalta la profundidad de las experiencias y sentimientos, ofreciendo un marco integral que reconoce la complejidad del crecimiento personal.

Tomando en consideración el espacio universitario los estudiantes además de sus estudios, asumen responsabilidades familiares y laborales, se convierten en ejemplos paradigmáticos de sobrevivencia ante un contexto desafiante. A lo largo de sus vidas, han enfrentado obstáculos significativos, desde limitaciones económicas hasta la falta de oportunidades educativas, lo que ha moldeado su carácter y habilidades. Estos jóvenes aprenden a manejar múltiples roles, equilibrando sus responsabilidades laborales con las exigencias académicas y familiares, lo que no solo les exige un alto grado de organización y gestión del tiempo, sino que también fomenta una intensa capacidad de adaptación y superación. A medida que navegan por estas experiencias, desarrollan un sentido diferente hacia los demás, reconociendo y validando los desafíos que enfrentan tanto sus compañeros como sus familiares. Este entramado de dificultades se convierte en un catalizador para su crecimiento personal, impulsándolos a buscar no solo su desarrollo académico, sino también a contribuir positivamente al país. En este sentido, la resiliencia se manifiesta no solo como una respuesta individual a la adversidad, sino también como un compromiso colectivo hacia el bienestar y el avance de aquellos que comparten su realidad, lo que enriquece su proceso educativo y los prepara para ser agentes de cambio en una sociedad que clama por reconstrucción y esperanza.

Sistematización de los constructos

La sistematización de los constructos de desarrollo personal implica organizar y definir conceptos clave que guían el crecimiento emocional y psicológico. Este proceso requiere identificar y analizar elementos como la autoestima, la resiliencia, la inteligencia emocional y la autoconciencia. Al desglosar cada constructo, se permite entender cómo se interrelacionan y contribuyen al bienestar general. Por ejemplo, la autoestima influye directamente en la manera en que una persona se enfrenta a los desafíos, mientras que la inteligencia emocional facilita la gestión de las relaciones interpersonales y la regulación de emociones. La resiliencia, por su parte, es crucial para la superación de adversidades.

Cabe destacar que la sistematización de este constructo teórico, es crucial para construir el informe de manera visual la investigación. En este sentido, (Rodríguez, 2015) “representa una articulación entre teoría y práctica por lo que otra mirada al término es plantear que sistematizar implica conceptualizar la práctica, para darle coherencia a todos sus elementos”. (p.108)

Este enfoque no solo aporta claridad a los elementos que componen estas habilidades, sino que también facilita la aplicación de estos constructos, maximizando así su efectividad en la investigación. Al integrar estos constructos de manera coherente, se promueve un enfoque particular que potencia el desarrollo personal, proporcionando herramientas y estrategias prácticas que permiten no solo comprenderse mejor a sí mismos, sino también mejorar su calidad de vida en diferentes ámbitos tomando en consideración la aplicabilidad en las habilidades sociales.

Figura.11



Figura. 12



No es como se empieza es como se termina

Diferentes emociones

The diagram illustrates the human life cycle as a journey from 'Semillas' (Seeds) to 'Vida y crecimiento' (Life and growth). It features a central path with footprints leading through various stages and challenges.

Stages and Challenges:

- Sistema de creencias, valores, momentos iniciales** (System of beliefs, values, initial moments)
- Momento de pausa** (Moment of pause)
- Proyectos** (Projects)
- Metas** (Goals)
- Identidad** (Identity)
- Pensamientos** (Thoughts)
- Proceso** (Process)
- Consolidación de áreas de vida** (Consolidation of life areas)
- Cumplimiento del Propósito** (Fulfillment of Purpose)
- Toma de decisiones** (Decision making)
- Motivación** (Motivation)
- Retos** (Challenges)
- Oportunidades** (Opportunities)
- Aprendizaje** (Learning)
- Reflexión** (Reflection)

Health and Well-being Icons:

- Socioafectiva** (Socio-affective)
- Espiritual** (Spiritual)
- Salud Física** (Physical Health)
- Profesional** (Professional)

Final Outcome:

Trofeo (Trophy)

Desarrollo personal

Es propicio el momento de comprender los diversos factores que influyen en este proceso. La figura presentada ilustra los componentes clave que contribuyen al crecimiento personal, incluyendo aspectos emocionales, sociales y cognitivos. A través de un análisis visual de estos elementos interrelacionados, se busca facilitar una comprensión más profunda de cómo cada uno de ellos impacta en la formación integral. Este enfoque holístico no solo destaca la importancia de cada componente, sino que también invita a una reflexión sobre las dinámicas que pueden fomentar un desarrollo personal efectivo y sostenible en el tiempo en este particular se vinculan a las categorías individuales como lo son significado e importancia, impacto del crecimiento personal en el desempeño académico, salud emocional para afrontar las situaciones y retos en la vida, recursos útiles que facilitan y ser mejor persona de lo que se es. Esta representación visual no solo ilustra claramente las conexiones entre estos elementos, sino que también proporciona un marco conceptual que puede ser utilizado para entender mejor cómo cada uno contribuye a la evolución personal. A través de esta figura, se busca abrir un espacio para la reflexión y el análisis sobre las estrategias que pueden fundamentarse las habilidades sociales.

CAPITULO VI

Consideraciones finales

Las consideraciones de esta última etapa de la investigación revelan importancia de dos elementos fundamentales en la categorización de los constructos abordados como lo fueron desarrollo personal y habilidades sociales. En el vínculo la primera categoría, es crucial contar con la automotivación, la creencia, los valores de casa, el cumplimiento de la norma, el sentido de responsabilidad, la obediencia, el autorreconocimiento donde se evade la crítica y se le da paso al aprendizaje, así como esa sensación interna de querer y hacer. Por otro lado, en el complemento de las habilidades sociales, se requiere sinceridad y verdad, así como madurez presente en cada evento donde se tomen decisiones importantes de la vida, una buena comunicación interior hará que las habilidades se potencien. Estos elementos forman un hilo conductor que parte del reconocimiento y deben mantenerse mediante alianzas positivas que se basen en el concepto de ganar, ganar.

Es vital abordar la elección de las relaciones correctas y constructivas, aquellas que se permiten tener en los círculos privados y círculos públicos, como lo son familia, amigos. En esta primera etapa de conexión, es clave tener cuidado con el uso de las emociones; recurrir a aludir a otros sin manejar adecuadamente las propias emociones puede limitar la profundidad de las relaciones sociales. Esta superficialidad puede obstaculizar los logros personales y el desarrollo de propósitos significativos que duren o se puedan sostener en el tiempo por esta razón es imprescindible respetar la delgada línea que separa la autoestima del egocentrismo para evitar caer en actitudes negativas, lo que dificultaría el desarrollo de habilidades sociales.

Un aspecto que se destaca poderosamente es la capacidad de muchas personas, que a pesar de las condiciones especiales que enfrentan, como el TDAH, la dislexia o la discalculia, así como los traumas fuertes de la niñez, el abandono, el rechazo e incluso aquellos que han atravesado momentos mucho más difíciles sin minimizar ninguno, por ejemplo jóvenes que fueron habitantes de la calle en algún

momento y pese a esas situaciones de vida eligen crecer y ser cada día mejores personas, que rompen estructuras hasta generacionales. Estas circunstancias pertenecen a niveles distintos de compromiso, perseverancia, constancia y propósito, más allá de las competencias en desarrollo personal y construcción de habilidades sociales donde emerge la resiliencia profunda y creatividad adaptativa estas situaciones suponen niveles superiores de pensamiento y acción.

La magnitud del crecimiento en condiciones favorables: Crecer en un entorno donde las circunstancias son favorables implica un viaje más fluido hacia el desarrollo personal y la adquisición de habilidades sociales. Cuando la vida evidencia y se enlazan con oportunidades accesibles como un procedimiento educativo concreto, una red de apoyo efectiva y recursos económicos sanos los individuos encuentran un terreno fértil para cultivar sus aspiraciones. En este contexto, el desarrollo personal se convierte en un proceso estimulante que les permite explorar su potencial de manera más holística, estableciendo metas alcanzables y disfrutando de las conquistas. Esta experiencia no solo enriquece su autoestima, sino que también les brinda herramientas para construir relaciones interpersonales significativas, fomentando un sentido de pertenencia y colaboración.

Por otra parte, desde el sembrar la semilla como designios de vida son una forma de marcar un sello personal; en este particular se involucra el legado el cual se deja a las futuras generaciones; este en particular incluye la búsqueda de nuevos conocimientos, incluso en áreas desconocidas, y la comprensión de que condiciones como retos u adversidades que pueden ser vistas como oportunidades para el crecimiento personal y social. Gestionar las etapas de como generación de cristal implica que las nuevas generaciones observen cómo sus predecesores también han superado adversidades. Al mantener un equilibrio entre la mente, el cuerpo y el espíritu, y al experimentar nuevas actividades, se enriquece cada área de la vida. Los estudiantes, al lidiar con la presión de cumplir con sus responsabilidades académicas y, al mismo tiempo, gestionar sus situaciones familiares y laborales, desarrollan una autonomía emocional que les permite adaptarse y prosperar en medio de la incertidumbre.

Es importante destacar la relevancia de las redes de apoyo. Disponer de estas redes y ser parte de ellas, sean primarias o alternativas, fomenta la autenticidad necesaria para reconocer y aceptar la debilidad a la que estamos expuestos, todos los días y en cada etapa de vida. Nadie está exento de ello. Desde el presente con miras al futuro; es más favorable optar por tener un camino más accesible con el apoyo adecuado y un entorno que promueva valores el cual favorece una mejora continua, así como buscar ayuda profesional cuando se requiera y sea necesario. Una de las consecuencias cruciales de este contexto, es adoptar un enfoque proactivo: se trata más de ocuparse que de preocuparse, erradicando patrones negativos donde se propicie la salud emocional para sentirse mejor. Esta dinámica de enseñanza-aprendizaje no solo contribuye al crecimiento académico, sino que también nutre un proceso de introspección y autodescubrimiento en ambos sectores, generando un espacio donde se comparte la vulnerabilidad y se celebra la fortaleza colectiva. Así, a pesar de las múltiples imposibilidades, tanto estudiantes como docentes eligen crecer y desarrollarse, convirtiendo sus luchas emocionales en una fuente de motivación para alcanzar sus objetivos y contribuir a la construcción de una comunidad universitaria más solidaria y comprometida.

A razón de esto al involucrarse activamente en la vida de los demás con una actitud positiva, las personas pueden convertirse en agentes de cambio en su entorno, practicando valores como el perdón y sanando antiguos patrones generados desde los ciclos de vida no cerrados con amor. En este proceso transformador, la respuesta ante eventos adversos puede ser mitigada al reflexionar y actuar con intención, en lugar de proporcionar una reacción automática. Finalmente, la visualización positiva emerge como una herramienta poderosa para sostener el crecimiento personal y social, promoviendo un futuro donde las habilidades sociales sirvan como el puente hacia la construcción lazos fuertes.

En resumen, el desarrollo personal en el ámbito universitario no puede concebirse sin un enfoque en las habilidades sociales. Estas habilidades son fundamentales para la creación de relaciones interpersonales sólidas y para el desarrollo de competencias que trascienden no solo a la universidad sino a las otras

áreas de vida, preparando a estudiantes y docentes para enfrentar los retos del mundo de manera más efectiva. Así, el crecimiento personal y profesional se convierte en un proceso compartido, donde cada interacción enriquece el tejido social de la universidad y contribuye a la formación de individuos más completos y conscientes de su entorno.

REFERENCIAS

- Alcolea, R. (2024). *Por qué algunas personas cometen siempre los mismos errores: la respuesta está en su mentalidad*. Recuperado el 23 de 07 de 2024, de ABC Premium: <https://www.abc.es/bienestar/psicologia-sexo/psicologia/personas-cometen-siempre-errores-respuesta-mentalidad-20240516132515-nt.html>
- Amor, R. (2021). *Habilidades Sociales*. Obtenido de El Obrero periodismo transversal. Agrupacion de medios digitales: <https://elobrero.es/columnas/64218-habilidades-sociales.html>
- Angrehs, C. M. (2011). *Habilidades Sociales*. España: Paraninfo. 1 Edición.
- Aportes de la Grecia Clasica a la Psicologia*. (2024). Obtenido de Revista Psico Network. Historia de la Psicologia: <https://www.psiconetwork.com/aportes-de-la-grecia-clasica-a-la-psicologia-moderna/>
- Arias, L. (01 de 25 de 2021). *El desarrollo personal en el proceso de crecimiento individual*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/849/84920454022.pdf>
- Baptista, S. R. (2014). *Metodologia de la Investigación* (6ta ed.). México, México: MacGraw-hill.
- Baron, L. (2023). *Pedagogiade la alteridad: Competencias en el proceso de formacion ciudadana en la Educacion Universitaria*. Recuperado el 05 de 08 de 2024, de Tesis Doctoras. UPEL, Rubio, Tachira: <https://espacio.digital.upel.edu.ve/index.php/TD/article/view/694>
- Brodowicz, M. (30 de 01 de 2021). *El impacto del desempeño académico en el éxito profesional*. Obtenido de <https://aithor.com/essay-examples/el-impacto-del-desempeno-academico-en-el-exito-profesional>
- Caballo, V. (2007). *Manual de evaluación y entrenamiento de habilidades sociales*. España: Siglo XXI.
- Campos, N. (2008). *Como desarrollar una actitud positiva*. Caracas venezuela.
- Carlino, P. (2021). *Antecedentes y marco teorico en los proyectos de investigacion: aportes para construir este apartado*. Recuperado el 28 de 07 de 24, de Material de catedra para uso del taller de escritura de proyecto de

investigación de la maestría en formación Docente de la Universidad
pedagógica Nacional de Argentina:
<https://www.aacademica.org/paula.carlino/274>

Carmona, D. (2019). *La docencia en tiempos de cambio epocal como coconstrucción social de Profesores y Estudiantes Universitarios de Educación especial*. Recuperado el 15 de 07 de 2024, de Universidad Pedagógica Experimental Libertador Instituto Pedagógico Luis Beltrán Prieto Figueroa, Programa Interinstitucional Doctorado en Educación Barquisimeto:

<https://espacio.digital.upel.edu.ve/index.php/TD/article/view/1013>

Ceballos, D. (2024). *Responsabilidad social Universitaria en la construcción de la Ciudadanía*. Recuperado el 28 de 07 de 2024, de Universidad Pedagógica Experimental Libertador Programa Interinstitucional de Doctorado en educación Núcleo (NICPSE). Barquisimeto:

<https://espacio.digital.upel.edu.ve/index.php/TD/article/view/1045/919>

Chacín, B. (2008). *Modelo Teórico - Metodológico para generar conocimiento desde la extensión Universitaria*. Obtenido de Laurus Revista de Educación. Volumen 14 num.26. Universidad Pedagógica Experimental Libertador Venezuela:

[hrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgiclfindmkaj/https://www.redalyc.org/pdf/761/761111491004.pdf](https://efaidnbmnnnibpcajpcgiclfindmkaj/https://www.redalyc.org/pdf/761/761111491004.pdf)

Cifuentes, L. (2010). *Filosofía investigación, innovación y buenas prácticas*. España: Grao. 1era Edición .

Contreras, G. (2022). *representaciones Sociales desde lo motivacional y sociocultural en la enseñanza y aprendizaje de la física en contexto Universitario*. Recuperado el 07 de 25 de 2024, de UPEL. Rubio Tachira.

Corona, L. (2018). *Investigación Cualitativa: Fundamentos epistemológicos, teóricos y metodológicos*. México: Vivat Academia.

De los reyes Heyner, A. R. (2019). *La fenomenología: un método multidisciplinario en el estudio de las ciencias sociales*. Obtenido de Scielo. Pensamiento y

- gestión: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-62762019000200203
- Duana, D. (2020). *Técnicas e instrumentos de recolección de datos*. Obtenido de Boletín científico de las ciencias económicas, Administrativas del ICEA. Vol.9. N.17:
<https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/icea/article/view/6019>
- Dugarte, A. (30 de 01 de 2021). *LA ORIENTACIÓN ANTE LA PROMOCIÓN DE LA SALUD EMOCIONAL*. Obtenido de <http://servicio.bc.uc.edu.ve/educacion/revista/vol1n29/art11.pdf>
- Echeverría, H. (2024). *La determinación*. Obtenido de Psicoguias: <https://psicoguias.com/la-determinacion/>
- Etimología de Desarrollo*. (2024). Obtenido de <https://etimologias.dechile.net/?desarrollo>
- Etimología de Habilidad*. (2024). Obtenido de <https://etimologias.dechile.net/?habilidad>
- Gadea W, C. R. (2019). *Epistemología y fundamentos de la Investigación Científica*. (C. Cinthia, Ed.) México: Cengage.
- Goicochea, R. (2019). *Habilidades Sociales: Una revisión Teórica del concepto*. Obtenido de Universidad de Sipán. Escuela de facultades de Humanidad. Pimentel Peru: [hrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgiclfindmkaj/https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/6098/Bances%20Goicochea%20Rosa.pdf?sequence=1](https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/6098/Bances%20Goicochea%20Rosa.pdf?sequence=1)
- Goleman. (2007). *Inteligencia emocional*. Barcelona. España : Kairos S.A.
- Goleman, D. (1998). *La inteligencia emocional. Por qué es mas importante que el coeficiente intelectual*. Nueva York: Kairos.
- Guerrero, J. (2019). *Desarrolla tu disciplina personal. Genera buenos resultados para tu vida*. Mexico: UniversidadeMillonarios.
- Guillen, D. (2019). *Investigación cualitativa: Metodo fenomenologico hermeneutico*. Obtenido de Scielo Peru. Propósitos y representaciones. Vol.7 :

http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2307-79992019000100010

- Hernandes, R. (2014). *Metodologia de la Investigacion. sexta edicion* . Mexico: Mc Graw Hill Education.
- Irausquin, C. (30 de 01 de 2016). *Multiciencias. Revista Universidad del Zulia*. Obtenido de Fundamentos conceptuales del desarrollo: chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgiclfendmkaj/file:///C:/Users/usuario/Desktop/libros%20para%20capitulo%20IV/desarrollo%20personal.pdf
- Islas, T. (2022). *Aspectos mas importantes del desarrollo personal*. Recuperado el 24 de 07 de 24, de <https://leadsales.io/blog/aspectos-del-desarrollo-personal>
- Jara Maryori, O. M. (2018). *Teoria de la personalidad segun Albert bandura*. Obtenido de Revista de investigacion de estudiantes de Psicología. Volumen 7 (2) 6ta edición: chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgiclfendmkaj/file:///C:/Users/usuario/Downloads/a03v7n2.pdf
- Jaramillo, L. (2014). *La metacognition y su aplicacion en herramientas virtuales desde la practica Docente*. Obtenido de Universidad Politecnica Salesiana del Ecuador. Coleccion de Filosofia N.16: chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgiclfendmkaj/<https://www.redalyc.org/pdf/4418/441846097014.pdf>
- Lemos, R. (2022). *Cuando tu peor enemigo eres tú mismo*. Obtenido de La mente es maravillosa. Psicologia de la personalidad: <https://lamenteesmaravillosa.com/cuando-peor-enemigo/>
- Lucci, M. (2006). *La propuesta de Vitgostky: La Psicología Socio Histórica*. Obtenido de Universidad Pontificia Catolica de Sao Paulo. Revista de curriculum y formacion del Profesorado: chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgiclfendmkaj/<https://www.ugr.es/~recfpro/rev102COL2.pdf>
- Marcias, M. (2002). *Las Inteligencias Multiples*. Obtenido de Psicología desde el Caribe Universidad del Norte, Colombia, N10: chrome-

extension://efaidnbmnnnibpcajpcgicfindmkaj/https://www.redalyc.org/pdf/213/21301003.pdf

Martinez, M. (2004). *Ciencia y arte en la metodologia cualitativa*. Mexico: Trillas.

Martinez, M. (2004). *Ciencia y arte en la metodologia cualitativa*. Mexico: Trillas.

Martinez, V. (2013). *Paradigmas de Investigación*. Obtenido de Manual multimedia para el desarrollo de trabajos de investigación. Una visión desde la epistemología dialéctico crítica. : chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgicfindmkaj/https://pics.unison.mx/wp-content/uploads/2013/10/7_Paradigmas_de_investigacion_2013.pdf

Medrano, B. (01 de 12 de 2019). *Cómo saber si eres una persona con habilidades sociales*. Recuperado el 25 de 01 de 2025, de <https://bakatia.es/como-saber-si-eres-una-persona-con-habilidades-sociales/>

Mendieta, G. (2015). *Informantes y muestreo en Investigacion Cualitativa*. Obtenido de Investigaciones Andina.Fundacion Universitaria del area andinavol.17 num.30. Colombia: chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgicfindmkaj/https://www.redalyc.org/pdf/2390/239035878001.pdf

Mendo, L. (2019). *Desarrollo de habilidades sociales y de trabajo en equipo en el contexto universitario*. Recuperado el 20 de 07 de 2024, de Aprendizaje cooperativo y entrenamiento en habilidades sociales. España: <https://dehesa.unex.es/handle/10662/9276>

Mendoza, C. (20 de 12 de 2021). *Las habilidades sociales, factor clave para una interacción efectiva*. Recuperado el 2025, de Pol. Con. (Edición núm. 54) Vol. 6, No 2: C:/Users/usuario/Downloads/Dialnet-LasHabilidadesSocialesFactorClaveParaUnaInteraccio-9548828.pdf

Montenegro, R. (2018). *Las estrategias de enseñanza desde las creencias de los docentes Universitarios a nivel de Pregrado*. Recuperado el 07 de 25 de 2024, de Universidad Pedagogica Experimental libertador instituto Pedagógico de Caracas. Doctorado en educación: <https://espacio.digital.upel.edu.ve/index.php/TD/article/view/1000/1188>

- Montoya, L. (2008). *El desarrollo personal en el proceso de crecimiento individual*. Obtenido de Fundación Dialnet.Vol.3. No 40: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4741261>
- Moreno, A. (2018). *¿Qué es el desarrollo personal?* Obtenido de El diario.es: https://www.eldiario.es/murcia/murcia-y-aparte/desarrollo-personal_132_1929148.html#:~:text=El%20fen%C3%B3meno%20del%20desarrollo%20personal,parado%20de%20crecer%20desde%20entonces.
- Moreno, E. (2021). *Metodología de investigacion*. Recuperado el 07 de 27 de 2024, de Pautas para hacer tesis: <https://tesis-investigacion-cientifica.blogspot.com/>
- Palau, M. (25 de 01 de 2023). *Las Habilidades Sociales: Qué son, Características y Ejemplos*. Obtenido de Psicología: <https://www.psicologiamariapalau.com/las-habilidades-sociales-que-son-caracteristicas-y-ejemplos/>
- Parra, K. (30 de 01 de 2017). *chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.redalyc.org/pdf/3761/376156277007.pdf*. Recuperado el 2025, de Revista de Investigacion. Universidad Pedagogica Experimental Libertador.
- Peiro, R. (2021). *Autoconocimiento*. Recuperado el 25 de 07 de 24, de Economipedia.com: <https://economipedia.com/definiciones/autoconocimiento.html>.
- Ramos, L. (2023). *El propósito personal y sus fuentes de sentido*. Obtenido de Nuevas tendencias. Universidad de Gamarra. N-110: <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://dadun.unav.edu/bitstream/10171/66898/1/rhereder%2C%2001.pdf>
- Reyes, E. (2022). *Emprendedor Inteligente*. Recuperado el 23 de 07 de 24, de El aprendizaje: <https://www.emprendedorinteligente.com/definicion-de-aprendizaje-segun-autores/>.
- Roca, E. (2018). *Como mejorar tus Habilidades Sociales. Programa de asertividad, autoestima e inteligencia emocional*. Mexico: Tribillus.

- Roca, E. (2018). Programa de Asertividad, autoestima e inteligencia emocional. En *Como mejorar las Habilidades Sociales* (pág. 9). Valencia España: Epulibre.
- Rodríguez, A. (2023). *Riesgos en Salud Mental y variables de proteccion en Estudiantes Universitarios*. Recuperado el 20 de 07 de 2024, de Programa de Doctorado en Psicología: <http://hdl.handle.net/10662/17993>
- Rodriguez, L. (2015). *Una panorámica del concepto sistematización de resultados científicos*. Obtenido de EduSol, vol. 15, núm. 53, Centro universitario Cuba: chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.redalyc.org/pdf/4757/475747194010.pdf
- Sabater, V. (2022). *La Teoria de la autorrealización: La clave del potencial humano*. Recuperado el 02 de 10 de 2024, de La Mente es Maravillosa: lamenteesmaravillosa.com/la-teoria-de-la-autorrealizacion-la-clave-del-potencial-humano/
- Sabater, V. (01 de 25 de 2023). *La mente es maravillosa. Desarrollo Personal*. Obtenido de <https://lamenteesmaravillosa.com/como-ser-mejor-persona-claves-para-conseguirlo-en-el-dia-a-dia/>
- Sabater, V. (2023). *La Psicología humanista de Carls Rogers*. Obtenido de La mente es maravillosa Literatura y psicologia: <https://lamenteesmaravillosa.com/la-psicologia-humanista-de-carl-rogers/>
- Sampieri, F. B. (2010). *Metodologia de la Investigación. Quinta edicion*. Mexico: Mcgrawhil.
- Sanchez, E. (2023). *Emprendedor Inteligente*. Recuperado el 23 de 07 de 24, de El aprendizaje: <https://lamenteesmaravillosa.com/que-son-las-habilidades-sociales/>
- Sanchez, M. (01 de 25 de 2019). *HABILIDADES PARA LA Herramientas para el Buen Trato y la Prevención de la Violencia*. Obtenido de Unicef para cada niño: chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.unicef.org/venezuela/media/431/file/Habilidades#BuenTrato%20y%20la%20prevenci_n%20de%20la%20violencia.pdf

- Sarmiento, M. (2007). *LA ENSEÑANZA DE LAS MATEMÁTICAS Y LAS NTIC. UNA ESTRATEGIA DE FORMACIÓN PERMANENTE*. Obtenido de UNIVERSITAT ROVIRA I VIRGILI: chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgltclfindmkaj/https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/8927/D-TESIS_CAPITULO_2.pdf
- Segura Jesus, M. C. (2023). *Revista digital La ,mente maravillosa*. Recuperado el 26 de 07 de 24, de Definicion de habilidades sociales: <https://lamenteesmaravillosa.com/que-son-las-habilidades-sociales/>.
- Seminara, G. (2022). *Desarrollo personal. redefinir el significado del exito*. Buenos Aires: EPUB.
- Slocum, H. (2009). *Comportamiento organizacional*. Mexico: Cengage, Edicion 12ava .
- Torres, A. (2024). *La teoria del aprendizaje significativo de david Ausubel*. Recuperado el 02 de 10 de 2024, de Psicología Educativa y de desarrollo: <https://psicologiaymente.com/desarrollo/aprendizaje-significativo-david-ausubel>
- Vaca, M. (15 de 12 de 2022). *EL INSTINTO DE SUPERVIVENCIA: ¿CÓMO INFLUYE EN EL APRENDIZAJE?* Recuperado el 25 de 01 de 2025, de <https://elisabetrodriguezpsicologia.com/el-instinto-de-supervivencia-como-influye-en-el-aprendizaje/>
- Vargas Granda, M. S. (2022). *Salus mental y desarrollo personal en el aprendizaje de estudiantes universitarios*. Recuperado el 15 de 07 de 2024, de Escuela de Postgrado programa academico de Doctorado, Inclusion democratica Lima Peru: <https://hdl.handle.net/20.500.12692/77699>
- Vargas, J. (2021). *Competencias comunicativas del docente en el desarrollo de su practica pedagógica*. Recuperado el 23 de 07 de 2024, de UPEL, Rubio Estado Tachira: espacio.digital.upel.edu.ve/index.php/TD/article/view/225/224
- Yagosesky, R. (2008). *El poder de la Oratoria*. Caracas. Venezuela: Júpiter Editores.
- Yubero, S. (05 de 07 de 2022). *SOCIALIZACIÓN Y APRENDIZAJE SOCIAL*. Recuperado el 25 de 01 de 2025, de chrome-

extension://efaidnbmnnnibpcajpcgicfindmkaj/https://www.ehu.eus/docume
nts/1463215/1504276/Capitulo+XXIV.pdf