

# Promoción del bienestar emocional en el ámbito universitario mediante Habilidades para la Vida

## XLIII CONGRESO NACIONAL DE ENFERMERÍA DE SALUD MENTAL

CUIDAR PARA RECUPERAR: EL IMPULSO RENOVADOR DE LA PSICOENFERMERA

A Coruña, 25 al 27 de marzo de 2026

### INTRODUCCIÓN

La salud mental y el bienestar emocional del estudiantado universitario constituyen un reto prioritario en el ámbito académico. Diversos estudios reportan elevada prevalencia de sintomatología ansiosa, depresiva e insomnio, así como altos niveles de fatiga y distrés emocional asociados a las exigencias académicas. La Conferencia de Rectores de las Universidades Españolas ha señalado la necesidad de implementar estrategias institucionales de promoción de la salud mental.

En este contexto, las Habilidades para la Vida, definidas por la Organización Mundial de la Salud, se plantean como una estrategia clave para fortalecer competencias emocionales, sociales y cognitivas que favorezcan la gestión eficaz de las demandas cotidianas y la promoción del bienestar.

### OBJETIVO

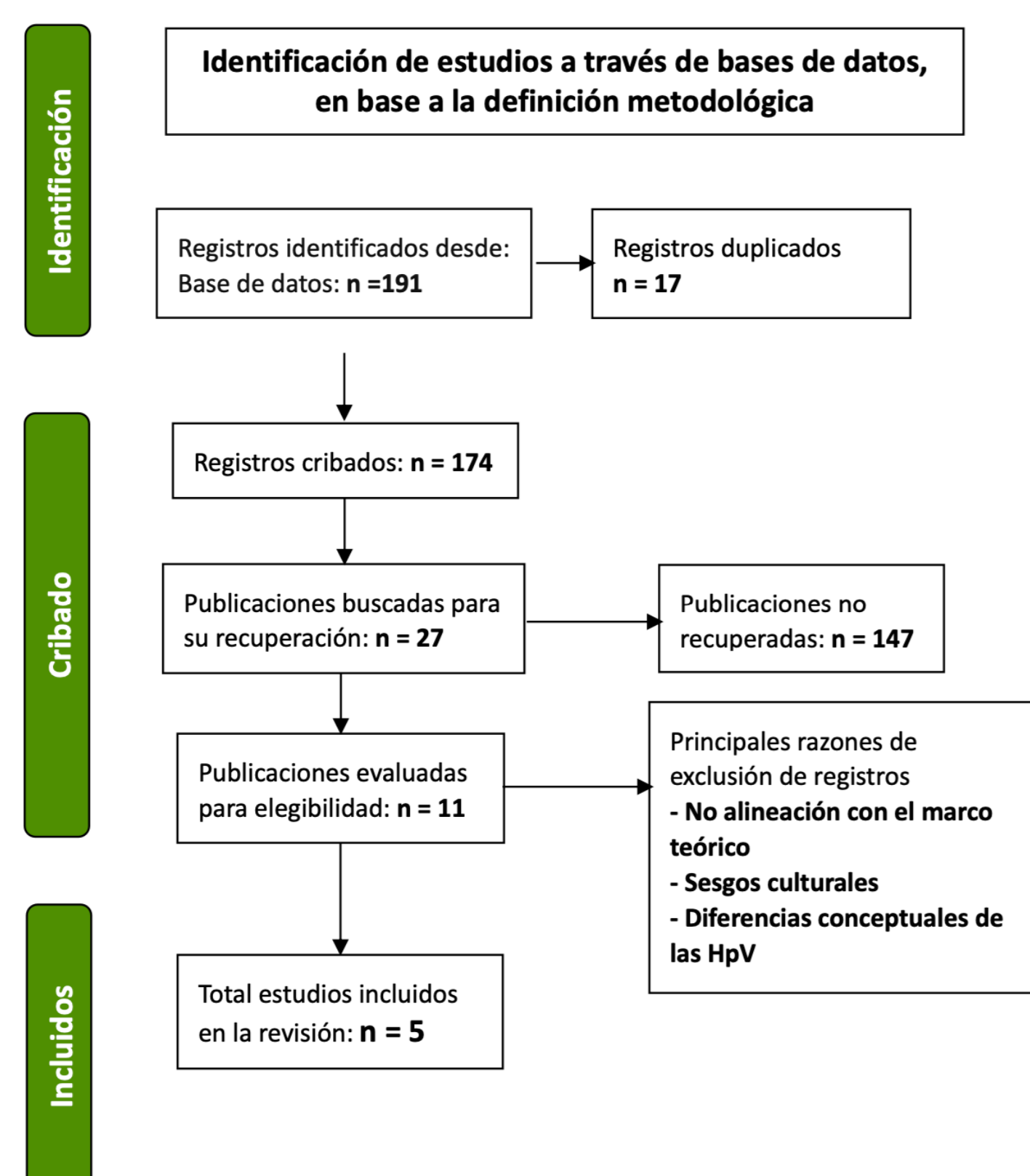
Explorar la evidencia científica sobre el impacto de las Habilidades para la Vida en el bienestar emocional del estudiantado universitario.

### METODOLOGÍA

Revisión integrativa de la literatura científica. Criterios metodológicos:

- **Base de datos:** PubMed, CINAHL y ERIC.
- **Palabras clave:** "Emotional well-being"; "Life skills"; "University" y "Students".
- **Criterios de inclusión:**
  - Publicaciones en los últimos 5 años.
  - Artículos originales en metodología tanto cuantitativa como cualitativa.
  - Open Access.
- **Criterios de exclusión:** Investigaciones realizadas en sujetos menores de 18 años.

Diagrama de flujo del proceso de sistematización en la selección de estudios (modelo PRISMA)



### RESULTADOS

Autoría y año	Tipo de investigación	Sujetos de estudio	Tipo de intervención	Principales resultados
<b>Gan et al. 2022</b>	Metodología mixta	Estudiantes universitarios de primer grado, Malasia (n = 350 fase cuantitativa + 11 entrevistas fase cualitativa)	Curso obligatorio basado en la Teoría del Bienestar de Seligman	Las puntuaciones percibidas en <b>habilidades para la vida</b> mostraron una <b>mejora del 2,5 % del bienestar subjetivo</b> , al final del curso.
<b>Kurki et al. 2021</b>	Investigación cuantitativa Diseño cuasi-experimental Pretest y posttest	Estudiantes de primer año de Medicina, Universidad de Turku, Finlandia (n = 182)	Programa digital MHL Transitions basado en Habilidades para la Vida y Mindfulness	<b>Mejora significativa del bienestar emocional</b> tras el programa y mantenida a los 2 meses (p = 0,04).
<b>O'Sullivan et al. 2021</b>	Investigación cualitativa Grupos focales	Estudiantes de enfermería (10 participantes)	Programa Decider Life Skills	Ayudó a <b>afrentar situaciones estresantes</b> y <b>aumentó la conciencia</b> sobre la necesidad de preservar el bienestar emocional.
<b>Silva et al. 2021</b>	Investigación cuantitativa	Estudiantes de la Escuela de Ciencias de Leiria, Portugal (n = 97)	Sin intervención (estudio correlacional)	Alto nivel de <b>empatía</b> . Correlación positiva con la toma de decisiones (p < 0,05).
<b>Sundar et al. 2024</b>	Investigación cualitativa Autofotografía Grupos de discusión Fotoelicitación	Estudiantes de magisterio y enfermería de Oslo, Noruega (82 participantes)	Asignatura transversal: Salud Pública y Habilidades para la Vida	Percepciones <b>positivas vinculadas a bienestar emocional</b> . Asociaron salud y bienestar con actividad física, naturaleza y relajación; emociones de calma, seguridad y pertenencia.

### CONCLUSIONES

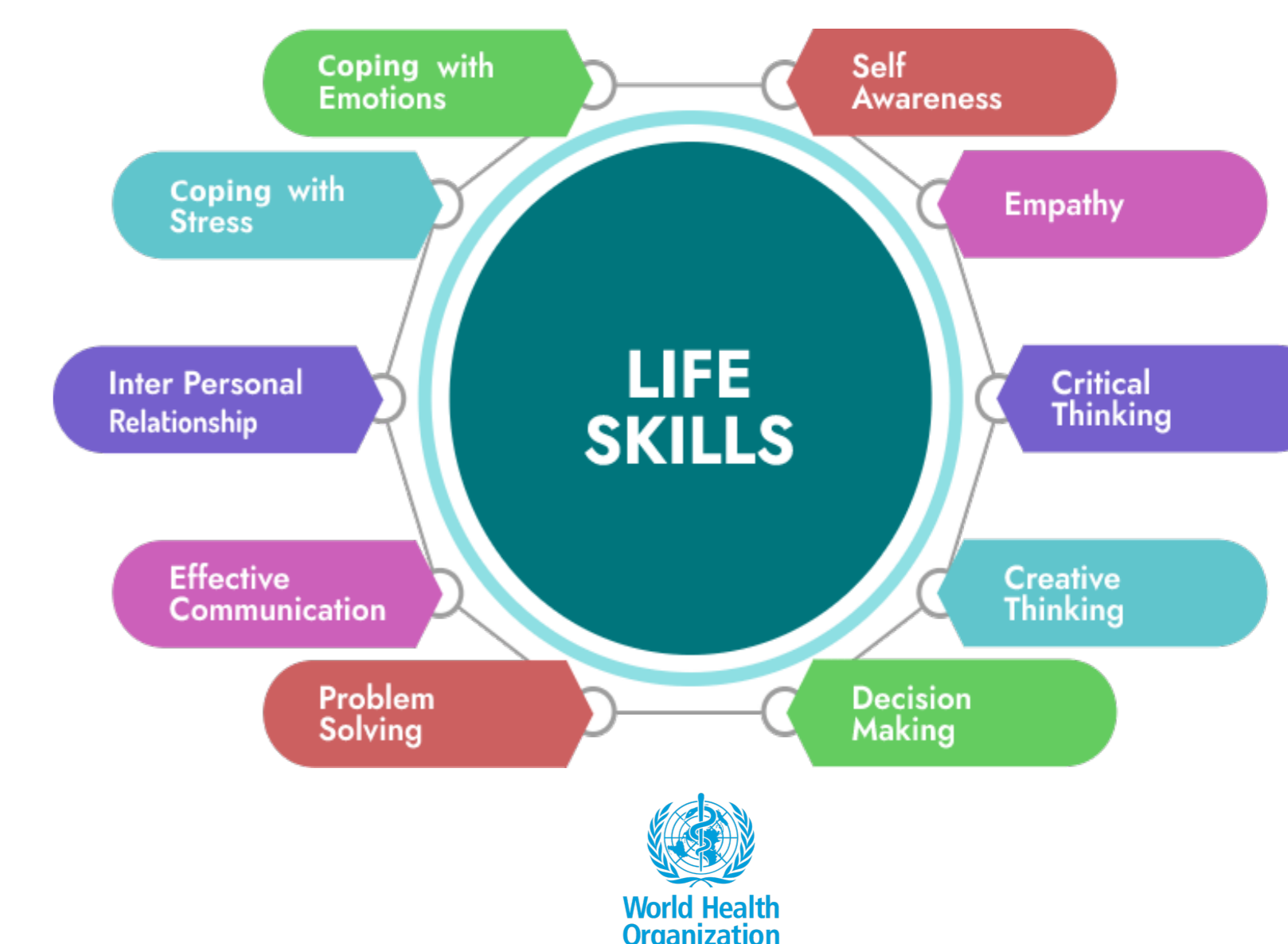
La evidencia disponible sugiere que las Habilidades para la Vida pueden contribuir positivamente al bienestar emocional del estudiantado universitario.

No obstante, la heterogeneidad metodológica y el reducido número de estudios limitan la generalización de los resultados.

Se requieren investigaciones con mayor rigor metodológico y seguimiento longitudinal que permitan consolidar las Habilidades para la Vida como estrategia estructurada de promoción de la salud mental en el ámbito universitario.

### BIBLIOGRAFÍA

1. Gan TY, Beevi Z, Low J, Lee PJ, Hall DA. Developing Future-Ready University Graduates: Nurturing Wellbeing and Life Skills as Well as Academic Talent. *Front Psychol.* 2022;13:827517.
2. Kurki M, Gilbert S, Mishina K, Lempien L, Luntamo T, Hinkka-Yli-Salomäki S, et al. Digital mental health literacy -program for the first-year medical students' wellbeing: a one group quasi-experimental study. *BMC Med Educ.* 2021;21(1):563.
3. O'Sullivan E, Gogan E, Doyle L, Donohue G. Decider Life Skills training as a method of promoting resilience with mental health student nurses on clinical placement. *Nurse Educ Pract.* 2021;56:103222.
4. Silva CG, Gordo S, Rodrigues AC, Henriques C, Rosa M. Exploring the Relationship between Socioemotional Skills and Decision-Making Styles in Health Students. *IAFOR J Educ.* 2021;9(5):49-65.
5. Sundar TKB, Sargenius H, Kvarme LG, Sparboe-Nilsen B. Norwegian pre-service teacher students' and public health nursing students' views on health – a qualitative study of students' perceptions. *Int J Qual Stud Health Well-Being.* 2024;19(1):2322705.
6. World Health Organization. Life Skills Education in schools. Geneva: WHO; 1993. (WHO/MNH/PSF/93; vol. 1).



Tesis en marcha