

p-ISSN 1315-4079 Depósito legal pp 199402ZU41  
e-ISSN 2731-2429 Depósito legal ZU2021000152

*Esta publicación científica en formato digital es  
continuidad de la revista impresa*

# Encuentro Educacional

Revista Especializada en Educación



**Universidad del Zulia**

Facultad de Humanidades y Educación

Centro de Documentación e Investigación Pedagógica

**Vol. 32**

**Nº 2**

**Julio - Diciembre**

**2 0 2 5**

Maracaibo - Venezuela

## Encuentro Educacional

e-ISSN 2731-2429 ~ Depósito legal ZU2021000152  
Vol. 32 (2) julio – diciembre 2025: 423-440

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.17925648>

# Gestión Emocional y Proyecto de Vida en Estudiantes Adolescentes de Instituciones Educativas de Medellín, Colombia

**Joan Kathleen Quiñonez González**

Doctorado en Ciencias de la Educación. Universidad Metropolitana de Educación, Ciencia y Tecnología. Panamá-Panamá  
joanquinonez.est@umecit.edu.pa  
<https://orcid.org/0009-0008-3444-7659>

## Resumen

Las emociones condicionan la forma en que los adolescentes construyen su futuro, de ahí la urgencia de dotarlos desde la familia y la escuela con herramientas que les permita identificar, expresar y redirigir sus emociones mediante pensamientos y acciones positivas. El propósito de este estudio es analizar la incidencia de las estrategias de gestión emocional en la orientación de los proyectos de vida de estudiantes adolescentes de instituciones de tres instituciones educativas en la Comuna Ocho de Medellín, Colombia; posteriormente se generan recomendaciones para el fortalecimiento de las competencias socioemocionales. El estudio tuvo un enfoque cualitativo, con diseño fenomenológico, desarrollado con estudiantes de las instituciones La Libertad, Sol de Oriente y San Francisco de Asís. Para la recolección de información se emplearon cuestionarios y grupos focales, cuyos datos fueron codificados y posteriormente triangulados en torno a tres categorías: competencias socioemocionales, contexto familiar-escolar-social y proyecto de vida. Los resultados revelaron dificultades para regular emociones complejas; la carencia de modelos de inteligencia emocional en el hogar y en el aula, y la percepción de pobreza e inseguridad como barreras para el futuro. Se concluye que integrar la educación socioemocional al currículo permitiría que los adolescentes transformen su narrativa de futuro, especialmente en contextos socioeconómicamente vulnerables, y como recomendaciones derivadas de esta investigación surgió la creación del grupo familiar *Mi familia, mis emociones*, aplicación de la asignatura *Emociones y Proyecto de Vida*.

**Palabras clave:** gestión emocional, inteligencia emocional, proyecto de vida, adolescencia, frustración

---

Recibido: 22-09-2025 ~ Aceptado: 02-11-2025

## Emotional Management and Life Project in Adolescent Students from Educational Institutions in Medellín, Colombia

---

### Abstract

Emotions shape how adolescents build their future, hence the urgent need to equip them, both at home and at school, with tools that allow them to identify, express, and redirect their emotions through positive thoughts and actions. The purpose of this study is to analyze the impact of emotional management strategies on the life plans of adolescent students from three educational institutions in Commune Eight of Medellín, Colombia. Recommendations for strengthening socio-emotional competencies are then developed. The study employed a qualitative approach with a phenomenological design, conducted with students from the La Libertad, Sol de Oriente, and San Francisco de Asís schools. Data was collected through questionnaires and focus groups, and the data were coded and subsequently triangulated around three categories: socio-emotional competencies, family-school-social context, and life plan. The results revealed difficulties in regulating complex emotions; a lack of emotional intelligence role models at home and in the classroom; and the perception of poverty and insecurity as barriers to the future. It is concluded that integrating socio-emotional education into the curriculum would allow adolescents to transform their narrative of the future, especially in socio-economically vulnerable contexts, and as recommendations derived from this research, the creation of the family group *My family, my emotions emerged*, an application of the subject *Emotions and Life Project*.

**Keywords:** emotional management, emotional intelligence, life project, adolescence, frustration

### Introducción

La educación en Latinoamérica atraviesa una crisis silenciosa que, aunque no siempre es evidente de forma inmediata, se ha gestado a lo largo de los

años como consecuencia de las desigualdades sociales y económicas que viven las comunidades. Dichas desigualdades han generado un déficit en el acceso a las herramientas tecnológicas necesarias para el aprendizaje, espe-

cialmente al servicio de internet, convirtiéndose en una barrera que afecta de manera negativa el sistema educativo. Tras la pandemia, se evidenció una educación marcada por la escasa familiaridad entre docentes y estudiantes, producto del distanciamiento social y del proceso transitorio hacia la formación en línea. Posteriormente, la reapertura de las escuelas dejó al descubierto un aumento en la deserción escolar, derivado de la crisis económica que afectaba a la mayoría de las familias del continente (Grupo Banco Mundial, 2020).

Ahora bien, las desigualdades económicas existentes en Latinoamérica han originado un sistema educativo carente de herramientas que le permitan impartir el conocimiento de manera coherente con los avances del resto del mundo. A ello se suma, como señalan Levin y Muller (2024), la escasa apertura mental derivada del deterioro de la salud psicológica de los jóvenes, quienes, aunque tienen acceso a teléfonos inteligentes y redes sociales, no los utilizan como medios para el aprendizaje ni para fortalecer sus competencias emocionales. Esta situación evidencia una dicotomía: a pesar de que muchos adolescentes viven en contextos de pobreza, disponen de dispositivos tecnológicos, pero los emplean principalmente con fines recreativos y no educativos, desaprovechando así el potencial de las plataformas digitales y de los contenidos disponibles sobre neurociencia, autococimiento y gestión emocional.

Según la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO, 2019),

el nivel socioeconómico de las familias influye de manera positiva o negativa en el desarrollo de las habilidades socioemocionales de los estudiantes. Este nivel se determina, en gran medida, por el grado educativo de los padres, el acceso a bienes y servicios, el ingreso económico y la disponibilidad de libros y tecnologías, factores que en conjunto permiten crear las condiciones necesarias para brindar seguridad y favorecer el crecimiento integral del alumno.

Se comprende que el desarrollo de las habilidades socioemocionales en Latinoamérica está estrechamente vinculado con la condición socioeconómica de las familias, lo cual influye de manera directa en la gestión emocional de los estudiantes. Este es un tema de creciente relevancia en Colombia y en el mundo, dado que las instituciones educativas son los espacios encargados de proteger la infancia y promover el bienestar integral. Por ello, es en la escuela donde se debe ofrecer herramientas que permitan a los jóvenes identificar, comprender y manejar sus emociones de forma efectiva, fortaleciendo así su desarrollo personal y social.

Cuando las competencias no se estimulan, los adolescentes enfrentan mayores dificultades para proyectar su vida y establecer metas de superación. En consecuencia, muchos de ellos interrumpen su formación académica: solo cinco de cada diez jóvenes culminan la educación secundaria y manifiestan interés en continuar estudios superiores. Esta deserción suele estar asociada a las limitaciones económicas, que los empujan a incorporarse prematuramente al

mundo laboral o, en algunos casos, a involucrarse en contextos de riesgo y conductas delictivas (Vanegas, 2024).

Ante esa situación, en Colombia, las instituciones educativas públicas concentran la mayor población estudiantil, sin embargo, sus planes de estudio no contemplan asignaturas orientadas al desarrollo de la inteligencia o la gestión emocional. Este vacío curricular evidencia que, en la práctica, la formación socioemocional no ha sido incorporada como un componente esencial del proceso educativo. En la mayoría de los países de la región ocurre una situación similar, donde los programas oficiales priorizan el aprendizaje académico tradicional y dejan en segundo plano la educación emocional, pese a su importancia para el crecimiento personal y la construcción de un proyecto de vida. En efecto, en Colombia resulta que lo más cercano al desarrollo de una habilidad está centrado en el aprendizaje de una segunda lengua, deporte o artes (Agudelo et al., 2020).

Asimismo, Agudelo et al (2020), afirman que los estudiantes en Colombia tienen poco manejo de sus emociones, clasificando estas en: atención de emociones, claridad emocional y reparación emocional. Además, destacan que estos factores integran el reconocimiento propio que debe tener el individuo sobre el reconocimiento, aceptación y entendimiento de sí mismo. Para poder ser una persona sociable debe tener el respeto y la comprensión frente a las emociones ajenas, pero indicaron los autores, que, sobre la atención emocional, un 40.43% de los entrevistados ignoraba cómo po-

día manejar lo que sentía. En consecuencia, a los entrevistados les parecía de poca importancia, llegando a sentir dificultad para relacionarse socialmente y, en última instancia, desarrollaba estados depresivos. Por lo que solo el 8.51% prestaba demasiada importancia a lo que sentía, lo cual, demostraba una carencia educativa para el manejo de las emociones en la mayoría de los jóvenes.

Respecto a la claridad emocional, el 65.96 % de los estudiantes analizados manifestó no saber definir sus emociones, lo que refleja dificultades para la autorreflexión, la empatía y la evolución personal. Esta carencia se relaciona con una limitada capacidad de reparación emocional, constituyéndose en una barrera significativa para mejorar su bienestar y sus relaciones interpersonales. En contraste, solo el 7,45 % de los encuestados mostró un adecuado manejo de sus emociones, comprendiendo los cambios internos y generando condiciones más favorables para socializar y proyectar un plan de vida (Agudelo et al, 2020).

La gestión de las emociones constituye la base para que los estudiantes, especialmente los adolescentes, puedan afrontar de manera constructiva las situaciones que la vida les presenta. Para lograrlo, requieren una formación especializada que les proporcione herramientas para reconocer lo que sienten, comprender el origen de sus emociones y actuar de manera asertiva. Sin embargo, en las instituciones educativas públicas de Colombia esta enseñanza continúa ausente, lo que dificulta el desarrollo integral y la construcción de un proyecto de vida coherente. Cuando

a esta carencia se suman las condiciones socioeconómicas desfavorables, el panorama se torna más complejo: muchos jóvenes se ven impulsados a abandonar el sistema escolar, lo que limita su desarrollo cognitivo y sus oportunidades laborales, y en algunos casos los expone a contextos de riesgo o conductas delictivas en busca de sustento económico.

La Institución Educativa La Libertad, en la Comuna Ocho de la ciudad de Medellín, expone en su plan de estudio un esquema de conocimiento en ciencias sociales, ciencias naturales, educación artística, física, religiosa, ética, humanidades, matemáticas, tecnología, filosofía y el proyecto lúdico para preescolar (Institución Educativa La Libertad, 2025). Sin embargo, no se observan espacios de conocimiento para la gestión emocional y desarrollo de habilidades socioemocionales.

Una situación semejante ocurre en la Institución Educativa Sol de Oriente, ubicada en la misma comuna de la institución anterior, donde se expone un modelo pedagógico comprometido para generar impacto social, pero que se centra en que los estudiantes aprendan a hacer por medio del trabajo colaborativo y el desarrollo del saber conceptual, para que de esta manera, generen competencias que les permita un aprendizaje significativo y así logren saber ser, por medio de una pedagogía holística (Institución Educativa Sol de Oriente, 2025). Observándose, una vez más, que lo único que se busca es la preparación de los alumnos para el trabajo.

La Institución Educativa San Francisco de Asís, también ubicada en la Comuna 8 de la ciudad de Medellín, es un centro educativo con un modelo que busca la inclusión de las diversas culturas para generar una educación igualitaria donde todos los alumnos puedan sentir que, sin importar su etnia o nacionalidad, tienen los mismos derechos (Periódico Virtual, 2025). Sin embargo, se debe destacar que el portal web oficial de esta institución no expone concretamente su modelo pedagógico.

La presente investigación, al centrarse en adolescentes entre 14 y 16 años que asisten a instituciones educativas públicas, busca comprender si las particularidades de este grupo poblacional y su entorno afectan de manera significativa su capacidad para gestionar sus emociones. Este propósito se abordó con estudiantes de las instituciones educativas La Libertad, San Francisco de Asís y Sol de Oriente, ubicadas en la Comuna Ocho de Medellín, un contexto caracterizado por su diversidad cultural, donde convergen jóvenes procedentes de distintas regiones del país y población migrante.

El propósito de este estudio es analizar la incidencia de las estrategias de gestión emocional en la orientación de los proyectos de vida de estudiantes adolescentes de instituciones de tres instituciones educativas en la Comuna Ocho de Medellín, Colombia; posteriormente se generan recomendaciones para el fortalecimiento de las competencias socioemocionales.

## Fundamentación Teórica

El desarrollo de este apartado aborda conceptos esenciales, entre ellos la inteligencia emocional, la gestión emocional y el proyecto de vida. A través de diversos autores, se analiza cómo el desarrollo de las competencias socio-emocionales influye en el bienestar de los adolescentes y en su capacidad para planificar su futuro, considerando además el papel de la educación como espacio formativo clave para fortalecer dichas habilidades.

### Inteligencia Emocional (IE)

De acuerdo a Cornejo et al. (2022), quienes comparten el concepto dado por Goleman al referir que, la inteligencia emocional es la capacidad para percibir, evaluar y expresar emociones de manera precisa, resaltando que una adecuada gestión emocional permite desarrollar empatía hacia los demás, identificar sentimientos y colaborar. Esto debido a que la IE implica la capacidad para manejar las propias emociones y comprender las de los demás de manera positiva, lo que resulta esencial para el bienestar y el éxito personal y social.

La importancia de desarrollar la inteligencia emocional en los jóvenes ha llevado a Oliveros (2018), partiendo de la teoría de Punset (2013), a criticar el sistema educativo vigente por no incluir este tema en el currículum, a pesar de su impacto positivo en el bienestar personal y social de los niños y adolescentes. La inclusión de la IE en la educación podría contribuir a reducir comportamientos violentos y promover un desarrollo

integral en los jóvenes. Además, Oliveros (2018), coincide en que la incorporación de la inteligencia emocional en el proceso educativo potenciaría herramientas esenciales para que los jóvenes puedan alcanzar un desarrollo óptimo y visualizar proyectos de vida satisfactorios. Esto se lograría mediante el manejo efectivo de emociones como la empatía y la asertividad, lo que les permitiría resolver conflictos de manera efectiva en diferentes contextos, ya sea escolar, social o laboral.

Por otra parte, González (2020) menciona que el desarrollo de la IE puede ser un factor determinante para que los jóvenes se separen del consumo de sustancias estupefacientes y del alcohol. Además, la autora afirma que la IE es un protector en la vida de los adolescentes porque al tener el desarrollo de esta habilidad la persona tiene una autopercepción positiva de sí misma, es auto eficiente y asertiva al momento de tomar decisiones pudiendo así apartarse de cualquier tipo de sustancias dañinas y, llegando a rechazar a grupos de amistades si considera que no son beneficiosos para su desarrollo como persona. La implementación de la IE en todas las etapas de la vida joven de un individuo, es uno de los mejores métodos para apartarlo de los vicios al convertirse en un predictor de bienestar y de un mejor funcionamiento adaptativo en los jóvenes.

En esa misma línea de ideas, Sánchez (2021), indica que la IE influye en la creatividad, el bienestar y rendimiento académico de los estudiantes universitarios. De hecho, la etapa de la universidad es la puerta que lleva a las personas al mundo laboral, lo cual, conlleva a los

docentes a dar el conocimiento clásico enfocado específicamente en lo académico con el fin de que obtengan las competencias educativas que les permita perfilarse para buenos empleos. Sin embargo, la autora considera que la creatividad es la base para que los alumnos puedan encontrar en sí un adecuado proyecto de vida, pero, pese a su importancia esta no es desarrollada por la pedagogía universitaria y menos aún se le relaciona con las emociones.

## **Proyecto de Vida**

Tintaya y Portugal (2009) definen el proyecto de vida como la planificación consciente y reflexiva que una persona realiza respecto a su futuro, fundamentada en sus deseos, metas, valores y recursos. Esta construcción implica autoconocimiento, autorreflexión y toma de decisiones dirigidas hacia el desarrollo integral del individuo. Por medio de esta planificación, se efectúa con mayor eficacia la toma de decisiones de manera consciente de acuerdo con los objetivos que se espera lograr, los cuales van orientados a generar satisfacción y plenitud. Así mismo, García-Ancira (2020), complementa que el proyecto de vida no solo les permite a los individuos enfrentar de forma efectiva los retos cotidianos y mejorar sus relaciones interpersonales, sino que también juega un papel crucial en el bienestar psicológico y la salud mental.

Arias et al. (2020), resaltan que el proyecto de vida se inicia en la adolescencia por ser la etapa más importante en el ser humano, y es aquí donde los jóvenes necesitan mayor atención debido a que no logran manejar de la forma más

adecuada sus emociones, llegando a sentir de forma ocasional que las situaciones complejas de la vida son un obstáculo para continuar.

## **Inteligencia**

Es la posibilidad que tiene el ser humano de utilizar el conocimiento adquirido para la resolución de una situación determinada; también se entiende como la destreza mental que tiene una persona a partir del desarrollo de su área cognitiva, que le permite razonar e indicar qué debe hacer en una situación precisa (Vega et al., 2019).

Cornejo et al. (2022), en su estudio mencionan a los expertos Salovey y Mayer (1990), al indicar que la inteligencia necesita de mecanismos que ayuden a definirla, lo cual es posible cuando se ha ideado un plan que permite medir de qué es capaz el individuo para generar un criterio propio, y de esta manera definir su camino de vida. En esa misma dirección, Bisquerra (2020) afirma que la inteligencia conocida como el desarrollo cognitivo va de la mano con la emoción para así generar herramientas que faciliten la adquisición y uso del conocimiento en todos los contextos donde se desarrolle el ser humano. De este modo, ambos enfoques se complementan, dado que, mientras Cornejo et al. (2022) enfatizan la necesidad de operacionalizar la inteligencia, Bisquerra (2020) expone cómo dicha operacionalización ocurre a través de prácticas concretas en el proceso educativo.

## **Gestión Emocional**

Es un mecanismo mediante el cual los individuos logran identificar,

procesar y expresar sus emociones de manera efectiva. Esto implica no solo reconocer y comprender las emociones, sino también ser capaz de regularlas y manejarlas de manera adaptativa en diferentes situaciones. La gestión emocional se considera una habilidad crucial para el bienestar, el éxito personal y social, ya que facilita la toma de decisiones informadas, la resolución de problemas y la promoción de relaciones interpersonales saludables (García-Ancira, 2020).

Según García-Ancira (2020), esta habilidad es fundamental para el desarrollo personal, porque permite al individuo enfrentarse de manera efectiva a los desafíos de la vida, mejorar sus relaciones interpersonales, y contribuir a su bienestar psicológico y salud mental. La gestión emocional involucra varias estrategias, tales como la reevaluación cognitiva, la supresión de respuestas emocionales inapropiadas, la atención plena (mindfulness) y el desarrollo de una actitud positiva hacia los desafíos y los cambios.

## **Inteligencia Emocional y Educación**

La IE es una herramienta que al implementarse en la educación podría contribuir a reducir comportamientos violentos y promover un desarrollo integral en los jóvenes. No obstante, a pesar de los beneficios de la educación emocional y su respaldo en numerosos estudios, así como la afirmación de muchas escuelas que indican que el fin único es el desarrollo integral del estudiante

(cognitivo, intelectual, social, emocional y ético), estos aspectos no se reflejan en los planes de estudios, y menos aún en la aplicación de herramientas que estimulen un desarrollo emocional, social o ético (Punset, 2013).

Díaz et al. (2020), a partir de un estudio elaborado en Colombia, demostraron la importancia que tienen las escuelas de educación secundaria para que los alumnos desarrollen una adecuada inteligencia emocional y con ello un coherente proyecto de vida. Dicha afirmación, se da en virtud de que la etapa escolar es donde se adquiere mayor conocimiento, lo cual les despierta el interés por querer ser cada día más exitosos. Pero este logro, de acuerdo con los autores solo es posible cuando el adolescente tiene inteligencia emocional, por medio del manejo adecuado de sus emociones y deseos ante las distintas situaciones de la vida.

Se resalta también que los docentes y padres tienen la obligación de proporcionar apoyo y sensibilización hacia los estudiantes, debido a que, así generan una contribución importante para desarrollar un proyecto de vida. Sin embargo, en el contexto educativo de Colombia la gestión de las emociones es un tema que recibe poca o nula atención en las instituciones educativas. Por su parte, dentro del núcleo familiar esta carencia se ve agravada por la falta de abordaje de la inteligencia emocional, lo cual puede tener un impacto negativo en la autoestima y bienestar emocional de los adolescentes (Díaz et al., 2020),

## Metodología

La investigación se desarrolló bajo un enfoque cualitativo, el cual permitió comprender las experiencias subjetivas de los adolescentes en relación con la gestión emocional y su incidencia en el proyecto de vida (Vizcaíno et al., 2023). Este enfoque fue el idóneo para explorar y comprender las razones que justifican la selección de los informantes, ya que los adolescentes representan un grupo poblacional en etapa de transición, caracterizado por cambios emocionales, sociales y cognitivos que impactan directamente en la construcción de su proyecto de vida.

Asimismo, el contexto de la Comuna Ocho de Medellín, marcado por condiciones de vulnerabilidad social y económica, permite visibilizar cómo dichos factores inciden en la gestión emocional de los estudiantes. El grupo poblacional abordado constituyó un fenómeno social complejo y multifacético que demandaba una aproximación comprensiva y en profundidad. En este sentido, la investigación de corte cualitativo posibilitó analizar cómo el reconocimiento y la regulación de las emociones incidían en la construcción de un proyecto de vida influenciado por la experiencia académica, aspecto esencial para comprender las dinámicas sociales y emocionales implicadas en este proceso. Esta perspectiva metodológica se consolidó como una vía idónea para indagar en los significados, percepciones y vivencias de los participantes respecto a la gestión emocional, generando un conocimiento contextualizado y Enriquecido

que amplió la comprensión del fenómeno estudiado.

El diseño de investigación fue fenomenológico, el cual, según Castillo (2021), permite adentrarse en la dinámica escolar y por consiguiente comprender desde el contexto las vivencias de cada uno de los participantes. Ahora bien, para asegurar la fiabilidad de los hallazgos, se diseñaron e implementaron técnicas e instrumentos específicos que permitieron una comprensión profunda y detallada de la complejidad y riqueza de las experiencias y percepciones de los alumnos.

Se emplearon dos técnicas de recolección de información: la encuesta y el grupo focal. La primera se materializó en un cuestionario abierto, diseñado con preguntas orientadas a indagar sobre habilidades emocionales como la empatía, la autorregulación y la resolución de conflictos, así como a explorar la influencia del contexto social, familiar y escolar en dichas competencias. Por su parte, la técnica de grupo focal utilizó como instrumentos un guion temático de discusión grupal y una grabadora de audio, lo que permitió registrar tanto los aportes verbales como las actitudes y comportamientos no verbales de los participantes.

Esos recursos facilitaron una comprensión más profunda y detallada de las competencias socioemocionales y de la forma en que el entorno incide en la orientación de sus proyectos de vida. Todos los instrumentos fueron sometidos a un proceso de validación por juicio de expertos, quienes revisaron la pertinencia de las preguntas, la coherencia con los propósitos de la investigación y

la claridad del lenguaje, garantizando la confiabilidad y consistencia en la recolección de información.

Referente a la población, estuvo conformada por adolescentes escolarizados de la Comuna Ocho de Medellín, matriculados en educación básica secundaria en tres instituciones educativas ofi-

ciales: La Libertad, Sol de Oriente y San Francisco de Asís.

Los participantes del estudio se seleccionaron de manera intencional, resultando 124 estudiantes que cumplían con los criterios de inclusión establecidos. La distribución por institución se especifica en la Tabla 1.

## Tabla 1

*Distribución de los participantes*

Institución educativa	Número de estudiantes
La Libertad	45
Sol de Oriente	40
San Francisco de Asís	39
<b>Total</b>	<b>124</b>

*Nota.* Elaboración propia (2025)

Los participantes pertenecían a los estratos socioeconómicos 1, 2 y 3, categorías que en Colombia representan los niveles más bajos de la clasificación social: el estrato 1 corresponde a hogares en condiciones de pobreza extrema o vulnerabilidad, el estrato 2 a familias de bajos ingresos con acceso limitado a bienes y servicios, y el estrato 3 a hogares de ingresos medios-bajos que cuentan con mejores condiciones, aunque aún enfrentan restricciones en educación, salud y bienestar. Fueron incluidos estudiantes de ambos géneros, con consentimiento informado, firmado por padres o acudientes, lo que garantizó la participación voluntaria y ética en el estudio.

Fueron seleccionados 19 participantes para integrar cuatro grupos focales fenomenológicos (*informantes clave*). Su elección respondió a criterios de diversidad vivencial (experiencias emocionales intensas), equilibrio sociodemográfico (10 mujeres y 9 hombres en representación de las tres instituciones) y facilidad narrativa (disposición para socializar y expresar sus vivencias).

Los criterios de inclusión contemplaron: autorización institucional de los rectores; estar matriculado en una de las tres instituciones educativas; encontrarse en el rango de edad entre 14 a 16 años al momento de la convocatoria; manifestar

interés en el tema y disposición voluntaria para participar; aportar consentimiento informado firmado por los padres o representantes; poseer competencias comunicativas adecuadas y disponibilidad de tiempo para asistir a las sesiones. Los criterios de exclusión se aplicaron a estudiantes que no cumplían estas condiciones o que no podían asistir de manera constante.

El instrumento de grupo focal, de elaboración propia, evaluado y aprobado por diferentes expertos en psicología y educación, estuvo compuesto por categorías analíticas, definidas de la siguiente manera: (a) Competencias socioemocionales, (b) Contexto familiar-escolar-social, y (c) Proyecto de vida. Estas orientaron la codificación inicial de las fuentes. Paralelamente, el diseño permitió la emergencia de códigos y categorías adicionales durante la lectura inductiva de los datos; en este estudio aparecieron dos categorías emergentes: *Búsqueda de identidad personal y Dificultad de transformación por falta de recursos*.

El procedimiento de análisis siguió los pasos metodológicos que se describen a continuación:

(1) **Transcripción:** las grabaciones de los cuatro grupos focales fueron transcritas de forma literal.

(2) **Lectura inmersiva:** se realizaron lecturas sucesivas de las transcripciones para familiarizarse con el material y registrar notas de campo.

(3) **Codificación abierta:** en la primera fase se generaron códigos descriptivos que resumían unidades de sentido en el discurso de los participantes.

(4) **Codificación axial:** los códigos iniciales se agruparon relacionándolos con las categorías; al mismo tiempo se identificaron códigos que no encajaban y que dieron lugar a categorías emergentes.

(5) **Triangulación:** se trianguló la información entre fuentes (grupos focales y cuestionarios abiertos) y autores, contrastando los hallazgos con el marco teórico.

(6) **Saturación interpretativa:** se constató que, a partir de las cuatro sesiones y la muestra de 19 participantes, emergían repetidamente los mismos ejes temáticos, lo que permitió considerar alcanzada la saturación para los propósitos del estudio fenomenológico.

El guion temático desarrollado para los grupos focales se integró por bloques, donde se abordaban elementos de importancia de acuerdo a las categorías que se habían planteado, los cuales se exponen a continuación:

**Bloque 1. Definición y experiencias:** (1) ¿Qué entienden por “gestión/gestionar las emociones”? Den ejemplos. (2) Cuéntenos alguna experiencia reciente en la que se hayan sentido muy enojados, ansiosos o tristes; ¿cómo reaccionaron y qué hicieron luego?

**Bloque 2. Familia y escuela:** (1) ¿Cómo influyen la familia y los profesores en cómo ustedes manejan las emociones? (2) ¿Qué apoyo emocional reciben en la escuela? ¿Qué falta?

**Bloque 3. Proyecto de vida y contexto:** (1) ¿Qué significa para ustedes “ser alguien en la vida”? ¿Qué pasos creen necesarios para lograrlo? (2) ¿Qué barreras (económicas, de seguridad, culturales) identifican en su barrio que dificultan sus metas?

**Bloque 4. Recursos y propuestas:**  
(1) ¿Qué recursos o programas creen que podrían ayudarles a mejorar la gestión emocional y a planear su futuro?  
(2) Si ustedes pudieran diseñar una asignatura o taller sobre emociones, ¿qué temas incluirían?

## Resultados y Discusión

El análisis de la información recolectada corresponde al análisis a las sesiones de grupos focales integradas por 19 adolescentes procedentes de las tres instituciones focales. Los resultados se organizaron alrededor de las tres categorías definidas en el diseño y de las categorías que emergieron durante la codificación.

### Primera Categoría: Competencias Socioemocionales

Cada uno de los participantes mostró dificultad para identificar y regular emociones complejas como la ira, la ansiedad, la tristeza y el estrés, lo que se evidenció en expresiones recurrentes como “*me siento confundido*” o “*me bloqueo*”. Esta limitación se traduce en

reacciones impulsivas ante situaciones de conflicto y en dificultades para formular metas a mediano y largo plazo. Resultados que tienen similitud a lo indicado por Cornejo et al. (2022), quienes sostienen que la falta de autoconocimiento emocional afecta la empatía y la toma de decisiones asertivas, generando una baja percepción de control frente a los desafíos personales.

De igual modo, Oliveros (2018) señala que la ausencia de programas de educación emocional en el contexto escolar impide que los jóvenes desarrollen estrategias de autorregulación, como la reevaluación cognitiva o la búsqueda de apoyo adulto, coincidiendo con lo observado en este estudio. En consecuencia, la carencia de estas competencias limita la posibilidad de construir un bienestar emocional estable y de orientar de manera consciente un proyecto de vida.

### Segunda Categoría: Contexto Familiar-Escolar-Social

A partir de las narrativas expuestas por los participantes, se evidenció una comunicación afectiva limitada en el hogar y la ausencia de referentes adultos que modelen una adecuada gestión emocional. Los jóvenes relacionaron la precariedad económica y la violencia comunitaria con la falta de espacios para expresar sus emociones; además, muchos manifestaron que las prioridades económicas familiares hacen que la educación superior se perciba como un objetivo inalcanzable. Estos resultados coinciden con lo planteado por Díaz et al. (2020), quienes señalan que la falta de acompañamiento emocional por parte de la familia y los docentes reduce la

motivación académica y obstaculiza la planificación del futuro.

De igual forma, Bisquerra (2020) advierte que la escuela suele centrarse en el aprendizaje cognitivo y descuida la formación emocional, lo que impide que los estudiantes adquieran herramientas para afrontar situaciones adversas. En la misma línea, García-Ancira (2020) sostiene que la ausencia de apoyo emocional en los entornos familiares y educativos afecta el bienestar psicológico y limita la construcción de relaciones interpersonales saludables. Por tanto, los hallazgos de este estudio refuerzan la necesidad de fortalecer el rol de la familia y de los docentes como mediadores emocionales en contextos vulnerables.

### **Tercera Categoría: Proyecto de Vida**

Surgió una evidente tensión entre los deseos y los obstáculos: la mayoría de los participantes manifestó su anhelo de “ser alguien en la vida”, estudiar y acceder a un empleo digno; sin embargo, la inseguridad económica y la violencia local condicionan sus expectativas y limitan la concreción de sus metas. Cada relato reflejó motivación y aspiraciones, pero también miedo e incertidumbre que impiden transformar los deseos en planes de acción. Estos hallazgos coinciden con lo planteado por Tintaya y Portugal (2009), quienes sostienen que la construcción del proyecto de vida requiere autoconocimiento y estabilidad emocional, elementos que difícilmente se desarrollan en contextos de vulnerabilidad.

Al respecto, Arias et al. (2020) afirman que durante la adolescencia el

proyecto de vida se ve afectado por la falta de acompañamiento emocional y por las limitaciones del entorno familiar y social. García-Ancira (2020), destaca que el bienestar psicológico y la gestión emocional son condiciones necesarias para orientar la vida de manera consciente. En este sentido, los resultados del estudio reafirman que la precariedad económica y la inseguridad social no solo dificultan la proyección personal, sino que debilitan el sentido de propósito y la confianza en el futuro de los adolescentes.

### **Categorías Emergentes**

En el desarrollo del análisis surgieron dos categorías que no estuvieron previstas inicialmente: (1) Búsqueda de identidad personal: el deseo de reconocimiento y pertenencia; (2) Dificultad de transformación por falta de recursos: frustración y resignación ante la imposibilidad de materializar metas por limitaciones económicas. Estas categorías evidencian la brecha entre el potencial individual y las condiciones externas.

A partir de las transcripciones y del análisis de los grupos focales, quedó demostrado que las limitaciones en competencias socioemocionales y las barreras contextuales se combinan para dificultar la formulación y el seguimiento de un proyecto de vida consistente (Los resultados provenientes del cuestionario abierto aplicado a 105 estudiantes fueron usados para triangulación; sin embargo, en esta sección se reportan exclusivamente los hallazgos derivados del análisis cualitativo en profundidad de los 19 informantes claves).

Al contrastar los hallazgos con los referentes teóricos que fundamentaron la investigación se alinean con Cornejo et al. (2022), quienes indican que la inteligencia emocional es esa capacidad de poder expresar las emociones de manera adecuada, lo cual favorece la empatía y la colaboración. No obstante, los resultados además revelan una notable dificultad en la claridad emocional por parte de los participantes, demostrando la carencia de esta habilidad, afectando su bienestar personal y la construcción de proyectos de vida sólidos. Oliveros (2018) critica que haya ausencia de la gestión de las emociones dentro del sistema educativo, afirmando que, si se incorporara esta herramienta, se potenciarían habilidades como la empatía y la assertividad, las cuales resultan ser esenciales para la convivencia escolar y social.

Los hallazgos investigativos demuestran ese planteamiento, toda vez que, las instituciones educativas que hicieron parte de este estudio, carecen de espacios curriculares dedicados a la gestión emocional, limitando el desarrollo integral de los participantes y manteniéndoles en un estado de conflicto ante la vida.

González (2020), afirma que la inteligencia emocional es un escudo que protege a los jóvenes de caer en el consumo de sustancias estupefacientes, y de acuerdo con los hallazgos existieron participantes con deseos de *cortarse*, lo cual reafirma esa urgencia de incorporar la inteligencia emocional tanto en el hogar como en las instituciones educativas para prevenir el consumo y acciones en

contra de la vida, permitiéndoles visualizar un futuro óptimo y alejarlos de todo riesgo. Sánchez (2021), resalta que la inteligencia emocional estimula la creatividad y con ello hay una mejoría en el rendimiento académico. Entre los hallazgos de este estudio, los participantes expresaron su deseo de culminar la secundaria, pero a la vez indicaron sentir miedo al futuro. Situación que reafirma lo planteado por el autor precitado, que, si no hay un adecuado manejo de la inteligencia emocional, los jóvenes se encuentran en una situación de carencia para instaurar herramientas que potencien su creatividad, y orienten su vida académica hacia un adecuado proyecto de vida.

Siguendo con el proyecto de vida, Tintaya y Portugal (2009), indican que este es un proceso reflexivo que requiere autoconocimiento y toma de decisiones conscientes. A partir de los hallazgos la mayoría de los participantes no tienen ese espacio que les ayude para estimular la autorreflexión, coincidiendo con lo afirmado por Arias et al. (2020), quienes consideran que la adolescencia es una etapa esencial en el ser humano para la construcción del proyecto de vida, donde también son altamente vulnerables emocionalmente.

En cuanto a la inteligencia, Cornejo et al. (2022), coinciden con Salovey y Mayer (1990) al indicar que esta debe ser operativa, lo que se traduce en la importancia de generar para los seres humanos las estrategias pertinentes por medio de herramientas para la gestión emocional, que vayan acorde con la estimulación que se requiere en cada una

de las etapas de su vida. A su vez, Bisquerra (2020) resalta que es esencial generar estrategias concretas para facilitar el aprendizaje, y de acuerdo con los resultados los participantes tienen grandes deseos de superarse o como lo mencionan coloquialmente *ser alguien en la vida*. Pero no cuenta con metas claras, lo que demuestra que en el sistema educativo hay un déficit de estrategias concretas que estimulen la inteligencia en materia emocional.

Los adolescentes, específicamente de Colombia, según Díaz et al. (2020), requieren de la inteligencia emocional para proyectar su vida. Sin embargo, el carente acompañamiento de la familia y la falta de abordaje de las instituciones educativas en materia emocional, limita el desarrollo de estas competencias. En efecto, los hallazgos de este estudio refuerzan lo afirmado por los autores, donde la inteligencia emocional es la base para que los adolescentes se desarrollen en contextos de alta vulnerabilidad para que así puedan construir un proyecto de vida factible y positivo.

## Conclusiones

La educación socioemocional debe incorporarse de manera formal y obligatoria en el currículo escolar, no como asignatura aislada, sino como un eje transversal del proceso educativo. Asimismo, se resalta la necesidad de fortalecer la capacitación docente en gestión emocional, puesto que los maestros se constituyen en agentes clave para orientar los proyectos de vida de los adoles-

entes, y esto fue posible afirmarlo porque de acuerdo a la categoría competencias socioemocionales, se identificó que los estudiantes presentan dificultad para reconocer y controlar emociones como la ira, la tristeza y la frustración, lo cual afecta su motivación y su bienestar.

En el contexto familiar, escolar y social, se evidenció poca comunicación emocional en el hogar, escaso acompañamiento docente y condiciones socioeconómicas adversas que limitan el desarrollo integral. En relación con el proyecto de vida, los participantes no tienen claridad sobre cómo definir sus metas o planificar su futuro, aunque expresan el deseo de superarse y mejorar sus condiciones de vida.

Entre las categorías emergentes se observó una búsqueda de identidad personal y frustración ante la falta de recursos, lo que refuerza la necesidad de fortalecer las competencias emocionales y brindar mayores oportunidades educativas y sociales.

## Recomendaciones

(1) Creación del grupo familiar *Mi familia, mis emociones*, diseñado para generar una comunicación eficiente y la expresión emocional en el núcleo familiar, con el fin de fortalecer la responsabilidad entre padres e hijos en la gestión de emociones.

(2) Creación de la asignatura piloto *Emociones y Proyecto de Vida*, para poder desarrollar una cátedra centrada en la regulación emocional, vinculada a la planificación del futuro académico y

profesional de los estudiantes.

(3) Programas de crecimiento personal, a través de talleres y actividades que promuevan el autoconocimiento, la autoestima y la resiliencia, elementos necesarios para enfrentar la adversidad.

(4) Creación de grupos virtuales interactivos *Soy adolescente y expreso mis emociones*, aprovechando las redes sociales como plataformas de acompañamiento y expresión, y generando comunidades de apoyo entre pares.

(5) Capacitación docente en gestión emocional, dirigida para otorgarle a los maestros herramientas pedagógicas que les permita orientar a los adolescentes en el reconocimiento y manejo de sus emociones, así como en la construcción de proyectos de vida significativos.

Por medio de estas estrategias, se busca integrar a las instituciones educativas con la familia y la sociedad, todos como participantes corresponsables para el desarrollo de competencias socioemocionales por medio la construcción de aportes prácticos que sirven para hacerle frente a los problemas de desmotivación, baja autoestima y falta de proyección en los jóvenes entre 14 y 16 años de contextos de alta vulnerabilidad.

## **Limitaciones**

El estudio se centró solo en tres instituciones educativas de la Comuna 8 de Medellín, lo que restringió generalizar resultados en otros contextos educativos. La aplicación del grupo focal si bien es una experiencia enriquecedora,

esta dependió solo de la disposición narrativa de los participantes; algunos adolescentes con menos habilidades comunicativas pudieron aportar información limitada. No existió un seguimiento longitudinal, porque fue un estudio llevado a cabo en un periodo temporal fijo, lo que impidió ver cambios sobre la gestión emocional y el proyecto de vida a largo plazo. La información recolectada se centró en la percepción subjetiva de los participantes lo cual implica que los resultados reflejan experiencias particulares más que mediciones objetivas.

## **Referencias**

- Agudelo, B., Arias, B., & Guerreo, G. (2020). *Revisión técnica sobre el aporte del sistema educativo público en Colombia al desarrollo de habilidades emocionales y su incorporación a la práctica educativa* [Trabajo de pregrado. Tecnológico de Antioquia Institución Educativa].  
<https://share.google/OFzJ0Fj1Q-zDB3yXOj>
- Arias, E., Martínez, D., & Zuluaga, C. (2020). *Manejo adecuado de la inteligencia emocional en situaciones de estrés de los adolescentes pertenecientes al programa de protección del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF) modalidad externado media jornada. Proyecto de intervención: INTEENSE* [Proyecto de Intervención. Universidad CES y Corporación Universitaria Alexander Von Humboldt].

[https://repository.ces.edu.co/bit-stream/handle/10946/4830/1096645610\\_2020.pdf;jsessionid=4F5-E2842BC51AE4BBF9BC55C3423199B?sequence=5](https://repository.ces.edu.co/bit-stream/handle/10946/4830/1096645610_2020.pdf;jsessionid=4F5-E2842BC51AE4BBF9BC55C3423199B?sequence=5)

Bisquerra, R. (2020). *Educación Emocional*.

<https://www.rafaelbisquerra.-com/la-inteligencia-emocional-segun-salovey-y-mayer/#:~:text=Seg%C3%BAn%20la%20versi%C3%BCn%20original%20de,-los%20propios%20pensamientos%20y%20acciones>

Castillo, N. (2021). Fenomenología como método de investigación cualitativa: preguntas desde la práctica investigativa. *Revista Latinoamericana de Metodología de la Investigación Social*, 20(10), 7-18.  
[https://relmis.com.ar/ojs/index.php/relmis/article/view/fenomenologia\\_como\\_metodo](https://relmis.com.ar/ojs/index.php/relmis/article/view/fenomenologia_como_metodo)

Cornejo, Y., Morán, D., & García, S. (2022). Análisis de la inteligencia emocional de los estudiantes universitarios en el aula de clases. *Revista Científica Arbitrada de la Fundación MenteClara*, 7, e267, 1-31.  
<https://share.google/y6iq9nQa-MuGQMyjy3>

Díaz, I., Narváez., I., & De Armas, T. (2020). El proyecto de vida como competencia básica en la formación integral de estudiantes de educación media. *Revista de Investigación, Investigación, Desarrollo e Innovación*, 1(11), 113-126.

[https://revistas.uptc.edu.co/index.php/investigacion\\_duitama/article/view/11687/9750](https://revistas.uptc.edu.co/index.php/investigacion_duitama/article/view/11687/9750)

García-Ancira, C. (2020). La inteligencia emocional en el desarrollo de la trayectoria académica del universitario. *Revista Cubana de Educación Superior*, 39(2), e15, 1-22.  
[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0257-43142020000200015#B6](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0257-43142020000200015#B6)

González, S. (2020) *Inteligencia emocional como factor protector del consumo de drogas en la adolescencia* [Tesis doctoral, Universidad de Cantabria-España].  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet-tesis?codigo=297291>

Grupo Banco Mundial-GBM (01 de junio de 2020) *La educación en América Latina enfrenta una crisis silenciosa, que con el tiempo se volverá estridente*.

<https://www.bancomundial.org/-/es/news/feature/2020/06/01/covid19-coronavirus-educacion-america-latina>

Institución Educativa La Libertad (2025). *Plan de Estudios*.  
<https://www.ielalibertad.edu.co/index2.php?id=30630&idmenutipo=739>

Institución Educativa Sol de Oriente (2025). *Modelo Pedagógico*.  
<https://www.iesoldeoriente.edu.co/modelo-pedagogico/>

- Levin, V., & Muller, N. (19 de noviembre de 2024). *El "PISA" 2023 de habilidades socioemocionales: ¿cómo están los adolescentes en América Latina?*  
<https://blogs.worldbank.org/es/latinamerica/habilidades-socioemocionales-como-estan-los-adolescentes-en-america-latina>
- Oliveros, V. (2018). La inteligencia emocional desde la perspectiva de Rafael Bisquerra. *Revista de Investigación*, 42(93), 95-109.  
<http://historico.upel.edu.ve:81/re-vistas/index.php/revinvest/article/view/7503/4288>
- Periódico Virtual (2025) *Institución Educativa San Francisco de Asís*.  
<https://sites.google.com/iesan-franciscodeasis.edu.co/periodico-virtual/portada>
- Punset, E. (22 de mayo de 2013) *Se pueden educar las emociones y el comportamiento. El aprendizaje social y emocional: las habilidades para la vida*. RTVE.  
<https://www.rtve.es/television-/20130522/aprendizaje-social-emocional-habilidades-para-vida/669382.shtml>
- Salovey, P., & Mayer, J. (1990). Inteligencia emocional. *Imaginación, conocimiento y personalidad*, 9(3), 185-211  
[Salovey - & - Mayer, - 1990a Español \[PDF\] Las emociones | Inteligencia](#)
- Sánchez, S. (2021) *Inteligencia emocional, creatividad, bienestar subjetivo y rendimiento académico en alumnos universitarios* [Tesis doctoral, Universidad Camilo José Cela].
- <https://repositorio.ucjc.edu/bit-stream/handle/20.500.12020/891/TESIS%20SUBIDA%20AL%-20REPOS%20SIN%20SELLO.-pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Tintaya, P., & Portugal, P. (2009). Proyecto de vida como estrategia de aprendizaje. *Revista de Psicología*, (5), 13-26
- UNESCO (2019) *Habilidades socioemocionales en América Latina y el Caribe*. Estudio Regional Comparativo y Explicativo (ERCE 2019).  
<https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000380240/PDF/380240spa.pdf.multi>
- Vanegas, G. (14 de septiembre de 2024). *Solo 65.000 de 500.000: Colombia está muy lejos de cumplir su meta de cupos nuevos en la educación superior*. El País.  
<https://elpais.com/america-colombia/2024-09-14/solo-65000-de-500000-colombia-esta-muy-lejos-de-cumplir-su-meta-de-cupos-nuevos-en-la-educacion-superior.html>
- Vega, N., Flores, R., Flores, I., Hurtado, V & Rodríguez, J. (2019) Teorías del aprendizaje. *XIKUA Boletín Científico de la Escuela Superior de Tlahuelilpan*, 7(14), 51-53.  
<https://repository.uaeh.edu.mx/-/revistas/index.php/xikua/issue/-/archive>
- Vizcaíno, P., Cedeño, R., & Maldonado, I. (2023). Metodología de la investigación científica: Guía práctica. *Ciencia Latina. Revista Científica Multidisciplinar*, 7(4), 9723-9762.  
[https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v7i4.7658](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i4.7658)