

## HABILIDADES EMOCIONALES PARA UN PROYECTO DE VIDA CON BIENESTAR

CEBALLOS VILLADA, ZENEIDA ROCÍO  
Universidad Nacional Abierta y a Distancia - Colombia  
[zeneida.ceballos@unad.edu.co](mailto:zeneida.ceballos@unad.edu.co)  
<https://orcid.org/0000-0002-2688-6423>

ARAUJO ROMERO, DIANNE SOPHIA  
Universidad Nacional Abierta y a Distancia - Colombia  
[dianne.araujo@unad.edu.co](mailto:dianne.araujo@unad.edu.co)  
<https://orcid.org/0000-0002-4452-0986>

VERA MARTÍNEZ, JACQUELINE  
Universidad Nacional Abierta y a Distancia - Colombia  
[jacqueline.martínez@unad.edu.co](mailto:jacqueline.martínez@unad.edu.co)  
<https://orcid.org/0000-0002-7146-3227>

VELASCO HURTADO, DORA SILVANA  
Universidad Nacional Abierta y a Distancia - Colombia  
[dora.velasco@unad.edu.co](mailto:dora.velasco@unad.edu.co)  
<https://orcid.org/0000-0002-9065-6761>

### Resumen

Los adolescentes rurales en la región andina colombiana enfrentan significativos desafíos marcados por la inequidad de oportunidades para su desarrollo educativo y personal, que son, además, exacerbados por la pobreza, las grandes brechas digitales, el aislamiento geográfico, y fundamentalmente, las limitadas habilidades emocionales. Para abordar ésta temática, la investigación acción “habilidades para la vida de adolescentes en el fortalecimiento del proyecto de vida desde la identidad rural” utilizó como estrategia central, el Laboratorio Social de Emprendimiento, un espacio vivencial en los adolescentes, el desarrollo de habilidades de emprendimiento incluyendo el análisis de sus contextos y el fortalecimiento de vínculos

RECIBIDO: 09-07-2025 / ACEPTADO: 13-09-2025 / PUBLICADO: 22-12-2025

**Cómo citar:** Ceballos, et al. (2025). Habilidades emocionales para un proyecto de vida con bienestar. *Almanaque*, 46, 59 - 80. <https://doi.org/10.58479/almanaque.2025.172>



comunitarios para el diseño, evaluación crítica de sus propuestas y la gestión de estrategias para la puesta en marcha emprendimientos que respondan a las necesidades territoriales. El proyecto se desarrolló con adolescentes de los grados noveno, décimo y once de dos instituciones educativas rurales una en el departamento del Cauca y otra en el departamento de Nariño, Colombia. El estudio demostró la conexión práctica entre las habilidades emocionales y el proyecto de vida, resaltando la relevancia del reconocimiento, regulación y expresión adecuada de las emociones para la construcción de proyectos de vida con bienestar.

**Palabras clave:** Habilidades emocionales, proyecto de vida, bienestar, emprendimiento

## CONTENIDO

Resumen	69
Introducción	73
Objetivos	74
Desarrollo	74
Análisis y explicación	75
Conclusiones	77
Referencias	77



## Introducción

El desarrollo integral de los adolescentes se sustenta entre otros, en sus habilidades emocionales, las cuales favorecen no sólo procesos importantes y necesarios como la toma de decisiones, la construcción de relaciones interpersonales saludables y el aprendizaje; sino que también posibilitan una eficaz respuesta a situaciones de conflicto y la adecuada gestión del estrés favoreciendo la superación de circunstancias adversas, y el cumplimiento satisfactorio de metas (Bauz et al., 2024).

Por otra parte, la ruralidad en Colombia si bien, ha sido objeto de importantes políticas públicas para el fortalecimiento del campo y la mitigación del daño de la marginalización y la desigualdad, aún enfrenta retos importantes que han persistido en el tiempo. Los altos índices de pobreza, la malnutrición, y por supuesto, las grandes brechas para el acceso a la educación siguen afectando los territorios colombianos (Burgos-Ayala y Rodríguez, 2021). Además, la tendencia al envejecimiento del campo subraya la importancia de trabajar con la población adolescente; población que se enfrenta a la transición a la vida adulta caracterizada por una trayectoria fragmentada, que frecuentemente exige alternar el estudio, el trabajo y actividades domésticas por causa de las condiciones económicas; lo que incrementa la incertidumbre frente a su futuro (Varón, 2022). Esa realidad compleja, en la cual las escasas habilidades emocionales juegan un papel determinante, aumenta el riesgo de abandono escolar y amenaza la construcción de un proyecto de vida significativo para los adolescentes rurales.

En ese contexto, se observa que gran parte de la población adolescente, considera opciones de proyectos de vida fuera de sus comunidades, manifestando emociones negativas hacia sus entornos, por ello, desde el proyecto investigativo se hizo especial énfasis en el fortalecimiento de la identidad rural, entendiéndola como un cimiento para que los jóvenes se relacionen de forma propositiva con su territorio, sin desconocer que la construcción del proyecto de vida no depende sólo de las voluntades y habilidades individuales, sino también de las oportunidades reales que estén disponibles (Medan, 2012). En conclusión, la investigación se centró en el desarrollo de habilidades emocionales, la exploración de opciones disponibles para el acceso a la educación superior, el fortalecimiento de la identidad rural y el emprendimiento.

### Objetivos

El presente resumen ampliado tiene como objetivo exaltar la importancia de las habilidades emocionales en la construcción de un proyecto de vida en bienestar para adolescentes rurales de la región andina de Colombia; reflexión que se realiza en el marco de una investigación cualitativa cuyo propósito fue potenciar las habilidades para la vida en estudiantes adolescentes en una Institución educativa municipal de la vereda La Rejoja (Popayán, Cauca) y en una Institución educativa municipal en la vereda San Antonio de Padua (Buesaco, Nariño), que permitan el fortalecimiento del proyecto de vida desde la identidad rural a través de un laboratorio de emprendimiento social.

### Desarrollo

En las zonas rurales de Suramérica, las comunidades establecen fuertes vínculos con sus tradiciones y cosmovisión que reflejan amor y apego hacia la tierra, y satisfacción en actividades agrícolas que se constituyen como prácticas sociales y culturales. Sin embargo, los adolescentes de estas regiones, particularmente en los departamentos del suroccidente colombiano, están expuestos a múltiples procesos de exclusión social, educativa, laboral, política y cultural (Cotrado et al., 2019) que se ven intensificados por el conflicto armado interno de más de 60 años; situación que ha generado en ellos, una percepción de seguridad y un futuro incierto, contribuyendo además, en la deserción escolar, confirmando que la adolescencia se construye socioculturalmente a partir de concepciones, representaciones y demandas que cada colectividad hace sobre lo que es la adultez y la transición hacia ella (Valsiner, 2000), lo que implica entonces, una corresponsabilidad de los contextos educativos en el necesario desarrollo y fortalecimiento de habilidades para la vida.

La investigación adoptó una metodología cualitativa, caracterizada por ser inductiva y flexible (Cadena-Iñiguez et al., 2017) que permitió una comprensión profunda de la información. Se enmarcó en un enfoque crítico social que buscó transformar las estructuras de las relaciones sociales, y proponer soluciones a los problemas desde la acción - reflexión de la comunidad (Alvarado & García, 2008). El método empleado fue la investigación acción, que resulta coherente con el paradigma y el enfoque, en tanto permite vincular el estudio de problemas en contexto, con programas de acción social (Vidal & Rivera, 2007), planteándose como un proceso de pasos sucesivos en espiral que permite investigar e intervenir de manera simultánea (Montero y León, 2002).

Los participantes del estudio fueron comunidades educativas de la vereda La Rejoja de Popayán (Cauca) y la vereda San Antonio del municipio Buesaco (Nariño). La unidad de trabajo estuvo constituida por los estudiantes de los grados noveno, décimo y once. Como técnicas de investigación se emplearon dos técnicas principalmente: el Metaplan trabajado para la fase diagnóstica, y el Laboratorio social de emprendimiento como estrategia para la intervención

psicosocial. Esta última técnica introdujo a los participantes en el emprendimiento social, en herramientas para poner en marcha iniciativas que buscan resolver problemas de su entorno social (Gómez, 2019). El estudio acogió las consideraciones éticas establecidas en el código ético y deontológico del psicólogo en Colombia, además de cumplir las directrices nacionales e internacionales para la investigación, se incluye la aplicación de principios de confidencialidad de la información, beneficencia, consentimiento informado y la manifestación de no conflicto de intereses.

## **Análisis y explicación**

La investigación destaca que las habilidades emocionales son fundamentales para enfrentar la vida con mayor bienestar; numerosos estudios han demostrado la relación positiva entre habilidades emocionales y otras variables determinantes de un buen vivir (Sánchez-López, 2015). A pesar de esta relevancia el desarrollo de estas competencias no ha sido una prioridad en los contextos rurales. Por ello, para abordar esta brecha, el presente estudio exploró los proyectos de vida y la identidad rural de los adolescentes permitiendo reconocer el estado de las habilidades emocionales, definidas desde perspectivas como la de Goleman (1995), Mayer y Salovey (1997) y Bisquerra y Mateos (2019) como la capacidad para identificar, comprender, expresar, regular y manejar las emociones propias y de los otros.

Los hallazgos revelaron importantes limitaciones en estas habilidades descritas a continuación, desde la jerarquía propuesta por Bisquerra y Pérez (2007):

Inicialmente se encuentra una oportunidad de trabajo sobre la conciencia emocional, comprendida como la capacidad para identificar las propias emociones y las emociones de los demás; al respecto, los adolescentes no cuentan con un repertorio emocional que les facilite la denominación de sus emociones, y tampoco logran reconocer la interacción e influencia existente entre sus pensamientos, sus emociones y su comportamiento; esta dificultad requiere especial interés porque las carencias identificadas reducen sus posibilidades de buscar apoyo ante situaciones que puedan superar sus recursos de afrontamiento generando estancamiento en sus proyectos de vida.

En segundo lugar, se evidencia dificultad de la población, para la regulación emocional, competencia directamente relacionada con la conciencia de las emociones; relación que se explica porque no es posible gestionar aquello que no se reconoce. Sobre este segundo nivel de las habilidades emocionales, los autores incluyen la adecuada expresión emocional, la capacidad de afrontar situaciones adversas y la autogestión de emociones positivas para no estancarse en estados emocionales negativos. En ese sentido, el estudio pone de manifiesto la necesidad de intervenir sobre esta deficiencia en los participantes pues compromete la

resiliencia de los jóvenes y afecta su capacidad para enfrentar de manera eficaz los múltiples desafíos a los que se enfrentan y que ya se han mencionado anteriormente.

Una tercera habilidad es la autonomía emocional que se ubica en el nivel más alto de la jerarquía e implica la aplicación de conceptos como autoestima, autoeficacia emocional, actitud positiva y responsabilidad (Bisquerra y Mateo, 2019); por supuesto, es la habilidad más afectada en la población de estudio, lo cual se demuestra con la identificación de metas poco realistas que, unido ante la baja perseverancia, conducen al abandono temprano de cualquier acción que pueda conducir hacia un futuro más esperanzador.

A partir de las limitaciones encontradas y entendiendo que las habilidades emocionales se desarrollan de manera progresiva, desde la más básica hacia las más compleja, se diseñó un plan de acción con actividades individuales y colectivas en un viaje que inició con una exploración intrapersonal para luego expandirse hacia el mundo emocional de los demás; las intervenciones se desarrollaron en el marco del Laboratorio Social de Emprendimiento con elementos del Design Thinking, la metodología incluyó diversas acciones lúdicas y pedagógicas que integraron el juego, el aprendizaje significativo y la participación de la comunidad. Entre las estrategias utilizadas, se cuentan la gincana emocional y la búsqueda del tesoro, juegos de mesa a grande escala, cine foro, herramientas para orientación vocacional, feria universitaria; la ideación, prototipado y evaluación de proyectos de emprendimiento con enfoque comunitario, con la propuesta de adolescentes para dar respuesta a necesidades territoriales, las cuales recibieron retroalimentación de la comunidad y de expertos en emprendimiento. La metodología tuvo un cierre significativo a través de una visita experiencial a un emprendimiento agroecológico desarrollado con éxito por una comunidad con condiciones similares a las poblaciones participantes en la investigación, acción reconocida por su alto impacto en el fortalecimiento de habilidades y gestión del conocimiento (Muñoz, 2008).

Con la intervención se logra un avance significativo en el desarrollo del primer nivel de las habilidades emocionales, la conciencia emocional fue nutrida con la ampliación del repertorio emocional, y reconociendo además de las denominaciones, la intensidad y la influencia recíproca con el pensamiento y comportamiento, en sintonía plena con los postulados de Goleman (1995) relacionados frente a la inteligencia emocional. Además, en relación con el proyecto de vida desde la identidad rural, se crearon espacios donde los estudiantes pudieron visualizar opciones para construir su futuro sin abandonar sus raíces, sino más bien reconociendo su potencial transformador y su papel como agentes de cambio para la creación de comunidades más justas (Murillo y Hernández-Castilla, 2014); por supuesto el impacto también se reflejó en el bienestar de los adolescentes, al brindarles herramientas que favorecen la construcción de relaciones más estables fundamentadas en la empatía y la comunicación asertiva. Así mismo, la experiencia fortaleció la percepción de un futuro más esperanzador, al permitir que los participantes reconozcan sus propias habilidades como recursos valiosos para transformar sus realidades. Este proceso los posicionó como protagonistas en la creación de

un entorno favorable para su comunidad, otorgándoles sentido de propósito junto con una conexión positiva entre su proyecto de vida y su territorio (Ryff, 2017).

## Conclusiones

Los hallazgos de esta experiencia demuestran el papel fundamental que desempeñan las habilidades emocionales en el bienestar de los adolescentes rurales. Se destaca especialmente la necesidad de seguir fortaleciendo la regulación emocional y la autonomía emocional, competencias clave que actúan como factores protectores frente a la adversidad. En ese sentido, toda intervención en educación emocional se convierte en una puerta hacia la resiliencia para hacer frente de manera eficaz a las adversidades y desafíos que enfrentan las poblaciones rurales.

La implementación del Laboratorio Social de Emprendimiento se consolidó como una estrategia significativa que favorece la reconexión positiva entre los adolescentes y sus territorios, al promover una mirada menos condenatoria y más compasiva sobre lo rural, lo que les permite ubicarse como líderes con capacidad de transformación de sus entornos, identificando oportunidades en medio de las dificultades logrando diseñar propuestas realistas, viables y contextualizadas de emprendimiento, que no sólo responden a las necesidades y dificultades del territorio, sino que reconoce y valora los recursos y saberes comunitarios, en ese sentido, la identidad rural también fortalece el bienestar de los estudiantes al reforzar el sentido de pertenencia, el dominio del entorno y el propósito de vida.

La investigación promovió escenarios y herramientas que, desde la articulación entre educación emocional, identidad rural y emprendimiento social, abrieron el panorama para la construcción de proyectos de vida coherentes con sus habilidades y recursos y conectados con las potencialidades de sus contextos, incrementando la esperanza y el optimismo y generando proyectos más resilientes que potencien el florecimiento de los jóvenes y de las comunidades rurales.

## Referencias

- Alvarado, L. & García, M. (2008). Características más relevantes del paradigma socio-crítico: su aplicación en investigaciones de educación ambiental y de enseñanza de las ciencias realizadas en el Doctorado de Educación del Instituto Pedagógico de Caracas. *Sapiens. Revista Universitaria de Investigación*, 9(2),187-202. [fecha de Consulta 9 de febrero de 2025]. ISSN: 1317-5815. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=41011837011>
- Bauz, A., Pupiales, A., Rodríguez, C., Quinata, L. y Catagña, B. (2024). Importancia de las Habilidades Emocionales en el Proceso de Enseñanza Aprendizaje en Niños y Adolescentes.

*Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, (4) 956 – 970. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v8i4.12338](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i4.12338)

Bisquerra, R. y Mateo, J. (2019). *Competencias emocionales para un cambio de paradigma en educación*. Horsori.

Bisquerra, R., & Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XX1*, 10, 61-82. <https://doi.org/10.5944/educxx1.1.10.297>

Burgos-Ayala, A. y Rodríguez, A. G. (2021). Expresiones de desigualdad educativa en Colombia: una reflexión desde los indicadores de contexto, acceso y resultados. *Cultura Científica*, 19. 19, pp.59-80. <https://doi.org/10.38017/1657463X.735>

Cadena-Iñiguez, P., Rendón-Medel, R., Aguilar-Ávila, J., Salinas-Cruz, E., Cruz-Morales, F., & Sangerman-Jarquín, D. (2017). Métodos cuantitativos, métodos cualitativos o su combinación en la investigación: un acercamiento en las ciencias sociales. *Revista mexicana de ciencias agrícolas*, 8(7), 1603-1617. [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2007-09342017000701603&lng=es&tling=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-09342017000701603&lng=es&tling=es).

Cotrado, B., Huayanca, P., & Nina, H. (2019). Migración rural-urbana de jóvenes y adolescentes en riesgo de exclusión social y educativa. *Revista Innova Educación*, 1(1), 75-87. <https://doi.org/10.35622/j.rie.2019.01.007>

Goleman, D. (1995). *Inteligencia emocional*. Kairós.

Gómez, M. (2019). *La mentalidad emprendedora*. Bogotá: Ediciones de la U. [https://books.google.com.co/books?id=QiwAEEAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=emprendimiento&hl=es&sa=X&redir\\_esc=y#v=onepage&q=emprendimiento&f=false](https://books.google.com.co/books?id=QiwAEEAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=emprendimiento&hl=es&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=emprendimiento&f=false)

Mayer, J.D. & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence?. En P. Salovey y D. Sluyter (Eds). *Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators* (pp. 3-31). New York: Basic Books.

Medan, M. (2012). ¿"Proyecto de vida"? tensiones en un programa de prevención del delito juvenil. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 10 (1), pp. 79-91. Recuperado de <https://biblioteca.clacso.edu.ar/Colombia/alianza-cin-de-umz/20140408013905/art.MarinaMedan.pdf>

Montero, I., & León, O. G. (2002). Clasificación y descripción de las metodologías de investigación en Psicología. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 2 (3), 503-508. ISSN: 1697-2600. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=33720308>

Muñoz, J. (2008). Las rutas de aprendizaje: una estrategia novedosa de desarrollo rural con identidad territorial. El caso Cauca-Nariño (Colombia). *Revista Cuadernos de Desarrollo*

*Rural*, 5 (60), 113-132. <https://revistas.javeriana.edu.co/index.php/desarrolloRural/article/view/10020/8246>

Murillo, F. y Hernández-Castilla, M. (2014). Liderando escuelas justas para la justicia social. *Revista Internacional de Educación para la Justicia Social*, 3 (2), 13-32. <http://hdl.handle.net/10486/666733>

Ryff, C. (2017). Bienestar eudaimónico, desigualdad y salud: hallazgos recientes y perspectivas futuras. *Int Rev Econ*, 64 , 159–178 <https://doi.org/10.1007/s12232-017-0277-4>

Sánchez-López, D., León-Hernández, S. & Barragán-Velásquez, C. (2015). Correlación de inteligencia emocional con bienestar psicológico y rendimiento académico en alumnos de licenciatura. *Investigación en educación médica*, 4(15), 126-132. <https://doi.org/10.1016/j.riem.2015.04.002>

Valsiner, J. (2000). *Culture and Human Development*. London.

Varón, A. (2022). Trayectorias no lineales de acceso a la educación superior de jóvenes rurales: El caso de un proyecto de educación superior rural en Colombia (2014-2020) [Escuela Internacional de Doctorado EIDUNED]. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=314905>

Vidal, M. & Rivera, N. (2007). Investigación-acción. *Educación Médica Superior*, 21 (4) [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-21412007000400012&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21412007000400012&lng=es&tlng=es).

