

**Impacto del fortalecimiento de habilidades para el manejo de las emociones en adolescentes,  
entre edades de 12 a 17 años. En la corporación jóvenes y mañana de Magangué Bolívar**

Daniela María Padilla Bravo Ana Karina Benítez Martínez

Asesor

Floralba Ortega Mercado

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD

Escuela De Ciencias Sociales Artes y Humanidades ECSAH

Psicología

2024

## **Dedicatoria**

Este trabajo es dedicado primeramente a Dios, que nos dio la oportunidad de tener salud y nos dio sabiduría para explorar nuevos conocimientos, para afianzar y desarrollar de inicio a fin este trabajo.

Va dedicado también a nuestros seres queridos, amigos, tutores y compañeros quienes aportaron gran parte de su conocimiento, entusiasmo, dedicación y creencia para hacer realidad nuestro sueño.

### **Agradecimientos**

Gracias a ese ser supremo llamado Dios, quien nos permitió vivir este proceso y culminarlo con éxitos. Agradecemos a nuestra Universidad Nacional Abierta y a Distancia, CCAV Corozal por permitirnos crear y presentar esta opción de grado, junto con el apoyo de la líder del semillero de investigación Doxe Episteme, nuestra docente y psicóloga: Floralba Ortega Mercado.

## Resumen

Este proyecto de investigación su objetivo principal es el fortalecimiento de habilidades para el manejo de las emociones en adolescentes de 12 a 17 años en la Corporación jóvenes y mañana de Magangué Bolívar, ha tenido un impacto significativo en varios aspectos del desarrollo personal y social de los jóvenes, les ha permitido mejorar su capacidad para identificar, entender y gestionar sus emociones. Los adolescentes han experimentado una reducción en los niveles de estrés y ansiedad, así como una mejora en la autoestima y la regulación emocional.

El desarrollo emocional también contribuye a una mejor resolución de conflictos, relaciones interpersonales más saludables y un aumento en el rendimiento académico. En general, el manejo de esta temática o programa promueven habilidades que pueden fortalecer la resiliencia emocional de los jóvenes y apoyar su bienestar integral.

Los resultados de esta investigación determinaron una capacidad de atención y regulación de las emociones en los jóvenes, observando la variabilidad de los puntajes obtenidos, según las edades, donde las niñas tienden a tener mejores puntuaciones en atención y reparación emocional que los niños. Los niños tienden a mayor puntuación en claridad emocional. La muestra estuvo constituida por 25 adolescentes. El análisis de los datos fue recolectado por una observación directa, entrevista y un test de la inteligencia emocional compuesto de veinticuatro ítems, donde se conocieron los siguientes aspectos: Tendencia experimental de emociones negativas, se evaluó la sociabilidad, la exploración de las ideas y conocer la imaginación, cooperación y empatía entre ellos.

**Palabras claves:** Manejo de Emociones, Habilidades, Adolescentes, Bienestar, Apoyo.

## **Abstract**

This research project's main objective is to strengthen skills for managing emotions in adolescents aged 12 to 17 years at the Corporación Jóvenes and Mañana in Magangué, Bolívar. It has had a significant impact on various aspects of the personal and social development of young people, allowing them to improve their ability to identify, understand and manage their emotions. Adolescents have experienced a reduction in stress and anxiety levels, as well as an improvement in self-esteem and emotional regulation.

Emotional development also contributes to better conflict resolution, healthier interpersonal relationships, and an increase in academic performance. In general, the management of this topic or program promotes skills that can strengthen the emotional resilience of young people and support their overall well-being.

The results of this research determined a capacity for attention and regulation of emotions in young people, thus observing the variability of the scores obtained, depending on the ages, where it turned out that girls tend to have better scores in attention and emotional repair compared to boys. Boys tend to score higher in emotional clarity. The sample consisted of 25 adolescents. The data analysis was collected by direct observation, interview and an emotional intelligence test composed of twenty-four items, where the following aspects were known: Tendency to experience negative emotions. Sociability, Exploration of ideas and knowing the imagination, Cooperation and empathy between them were evaluated.

***Keywords:*** Emotional Management, Skills, Adolescents, Well-being, Support.

**Tabla de Contenido**

Introducción .....	12
Planteamiento del Problema.....	14
Justificación .....	17
Formulación del Problema .....	20
Objetivos.....	21
Objetivo General.....	21
Objetivos Específicos .....	21
Marco Referencial.....	22
Marco Teórico.....	25
Alcances y Limitaciones de la Investigación .....	31
Alcances.....	31
Implementación en Contexto Local .....	31
Limitaciones .....	32
Medición de Resultados .....	32
Tiempo y Recursos.....	32
Factores Externos.....	32
Alcances.....	32
Limitaciones .....	33
Supuestos de la Investigación .....	34
Categorías de Análisis .....	35
Diseño Metodológico de la Investigación.....	36
Paradigma Investigativo .....	36

Enfoque Metodológico.....	7
Tipo de Estudio .....	38
Universo y Muestra Población y Muestra.....	38
Delimitación del Universo Población Demográfico .....	38
Delimitación Geográfico Ámbito Geográfico .....	38
Delimitación Cronológica.....	39
Técnica de Recolección de Datos y Técnica de Instrumentos .....	39
Entrevista .....	39
Recolección de Datos.....	41
Diseño de Instrumentos.....	43
Fases y Tiempo del Proceso de Investigación .....	44
Recursos de Apoyo a la Investigación.....	45
Socialización de Resultados.....	45
Trabajo de Campo de la Investigación .....	46
Descripción, Análisis, Interpretación y Discusión Análisis cualitativo de la investigación .....	46
Breve Análisis Cuantitativo de la Investigación.....	49
Análisis Cualitativo de la Investigación.....	52
Sistematización General de la Investigación.....	55
Interpretación y Discusión de Resultados de la Investigación.....	56
Conclusiones .....	57
Reflexión.....	58
Recomendaciones .....	59
Referencias Bibliográficas .....	60

Apéndices.....	8 62
----------------	---------

**Lista de Tablas**

**Tabla 1** *Categorías de Análisis* ..... 35

**Tabla 2** *Promedios* ..... 49

**Lista de Figuras**

<b>Figura 1</b> <i>Promedio Claridad Emocional</i> .....	50
<b>Figura 2</b> <i>Promedio Atención Emocional</i> .....	50
<b>Figura 3</b> <i>Promedio Reparación Emocional</i> .....	50

**Lista de Apéndices**

<b>Apéndice A</b>	<i>Evidencias de las Actividades Realizadas durante las Prácticas Profesional .....</i>	62
-------------------	---	----

## Introducción

La adolescencia, un período de transición crucial entre la niñez y la adultez, está marcada por intensos cambios biológicos, psicológicos y sociales. Durante estos años, los jóvenes enfrentan desafíos significativos que pueden afectar profundamente su desarrollo emocional y social. En este contexto, el fortalecimiento de habilidades para el manejo de las emociones se presenta como una intervención esencial para apoyar a los adolescentes en su trayectoria hacia una adultez equilibrada y saludable. En la Corporación Jóvenes y Mañana de Magangué, Bolívar, se ha identificado que los adolescentes de 12 a 17 años se enfrentan a una variedad de dificultades emocionales, que incluyen el estrés académico, las presiones sociales y los conflictos familiares, estos desafíos pueden manifestarse en problemas como la ansiedad, la depresión y la baja autoestima, afectando negativamente su bienestar y su desempeño en múltiples áreas de su vida, entre ellas en la parte del rendimiento académico y la interacción social, a su vez el control de las emociones contribuye al conocimiento científico y práctico, para que los adolescentes regulen de manera efectiva, Los conflictos internos, externos, familiares, escolares o sociales, que generen un ambiente de tensión, dificultando su desarrollo emocional y su bienestar general.

La falta de recursos económicos en sus hogares es una variable negativa que afecta significativamente el desarrollo de los adolescentes. Esta situación se convierte en una limitante de oportunidades para acceder a una educación adecuada y un futuro de vida digna.

La ausencia del sentido de pertenencia, tanto en su entorno familiar como en la comunidad, puede hacer que se sientan solos e incomprendidos, lo que contribuye a experimentar sensación de aislamiento y desconexión. Esto, a su vez, puede alimentar sus inseguridades y miedos.

Dificultando aún más su capacidad para relacionarse de manera saludable con los demás.

La falta de higiene y cuidado personal puede indicar una negligencia o falta de apoyo por parte de los adultos responsables, lo que afecta su autoestima y confianza en sí mismos. Esto tiende a traer consecuencias que afecten negativamente el amor propio de estos adolescentes.

Otras consecuencias en los comportamientos y relaciones:

Puede llevar comportamientos autodestructivos, como: Abuso de sustancias, riesgo de salud, comportamientos peligrosos y puede llevar a relaciones tóxicas, como: relaciones abusivas, amistades negativas, aislamiento social. Además, se observó una relación directa entre el manejo inadecuado de las emociones, la autoestima y autoconfianza de los Adolescentes.

En conclusión, la falta de habilidades para gestionar sus emociones puede conducir a una percepción negativa de sí mismos, lo que limita su capacidad para enfrentar los desafíos de manera positiva, constructiva y una salud mental no saludable.

## **Planteamiento del Problema**

En la Corporación Jóvenes y Mañana de Magangué, Bolívar, los adolescentes de 12 a 17 años enfrentan desafíos emocionales significativos que afectan su desarrollo personal y social, en esta etapa crucial de la vida está marcada por intensos cambios físicos y psicológicos, así como por presiones académicas y sociales que pueden generar estrés y ansiedad, donde en su mayoría los adolescentes no cuentan con habilidades adecuadas para el manejo de las emociones, generando en ellos problemas, contribuyendo a una serie de dificultades como bajo rendimiento académico, conflictos interpersonales y comportamientos de riesgo.

Actualmente, la corporación joven y mañana enfrenta un vacío en la oferta de programas que aborden específicamente el fortalecimiento de competencias emocionales entre los adolescentes.

El problema central radica en la necesidad de implementar y evaluar intervenciones que fortalezcan las habilidades emocionales de estos jóvenes. Sin un enfoque sistemático para enseñar y practicar el manejo de las emociones, los adolescentes pueden quedar desprovistos de herramientas cruciales para enfrentar los desafíos diarios y desarrollar una buena salud mental y ser resilientes. Por lo tanto, se requiere una intervención adecuada que permita promover las competencias emocionales en los adolescentes.

Partiendo de este contexto, la investigación e implementación de programas destinados a fortalecer las habilidades emocionales en la Corporación Jóvenes y Mañana no solo ayudarán a mejorar la calidad de vida de los adolescentes, sino que también contribuirán al desarrollo de una comunidad más cohesionada y resiliente.

La adolescencia, según la Organización Mundial de la Salud (s.f.), es la etapa de crecimiento y desarrollo humano que sigue a la niñez y precede a la adultez, comprendiendo

desde los 10 hasta los 19 años. Es un período importante de cambios físicos, emocionales y sociales.

Como señala Arteaga (2005), estos cambios pueden presentar diversos desafíos y situaciones estresantes, como los cambios hormonales, las expectativas familiares y sociales, las presiones de los amigos, los conflictos con los padres y el descubrimiento de la sexualidad.

Cuando estos factores se ven exacerbados por situaciones de violencia, maltrato o falta de respeto a los derechos, pueden aumentar las respuestas negativas de los adolescentes ante el estrés.

Los adolescentes tienen diversas formas de enfrentar el estrés. Algunos logran manejarlo con éxito, pero otros, especialmente aquellos que aún no han desarrollado habilidades emocionales efectivas, pueden mostrar su estrés a través de síntomas como depresión, comportamiento violento en contextos sociales y abuso de sustancias (Arteaga, 2005).

Según Steiner, Erickson, Hernández y Pavelski, muchas veces las conductas de riesgo de los adolescentes surgen de su incapacidad para enfrentar sus preocupaciones (citado en Gaeta y Martín, 2009). Su dificultad para comprender las situaciones de estrés puede llevarlos a minimizar el problema, y como resultado, sus acciones impulsivas a menudo empeoran la situación original. Estos síntomas mentales asociados al estrés, como menciona el Ministerio de Salud (MINSALUD, 2018), subrayan la necesidad creciente de apoyo y protección de derechos, que muchas veces las familias no pueden proporcionar y que el estado debe proveer a través de las instituciones competentes.

De acuerdo con un estudio realizado en México por Caraveo, Colmenares y Martínez (2001), citado por Betancourt y Andrade (2011), las conductas agresivas observadas o experimentadas por los adolescentes se reflejan en el ámbito educativo. Estas

conductas se manifiestan principalmente como inquietud (19%), irritabilidad (17%), nerviosismo (16%), déficit de atención (14%), desobediencia (13%), explosividad (11%) y conducta dependiente (9%) (p. 28). Estos hallazgos indican un creciente problema de falta de autocontrol y habilidad para responder al entorno de manera emocionalmente equilibrada, lo que lleva a acciones impulsivas.

Las emociones pueden ser percibidas a través de la expresión facial y, según Darwin, son innatas. La expresión y comprensión de las emociones forman parte del funcionamiento del hemisferio derecho del cerebro. Sin embargo, las palabras utilizadas para describir emociones específicas son aprendidas en la cultura en la que uno se desarrolla. El estado de ánimo, por otro lado, es un estado emocional de menor intensidad y puede durar desde horas hasta días, llegando a influir en la conducta diaria.

## **Justificación**

El fortalecimiento de habilidades para el manejo de las emociones en adolescentes de 12 a 17 años en la Corporación Jóvenes y Mañana de Magangué, Bolívar, es esencial para abordar y mitigar los desafíos emocionales y psicológicos que enfrentan los jóvenes en esta etapa de desarrollo, están en un proceso crítico de formación de identidad y adaptación a los cambios significativos, lo que puede generar estrés, baja autoestima, bajo rendimiento académico, dificultades emocionales y dificultades en las relaciones interpersonales.

La implementación de programas que permitan el fortalecimiento de estas habilidades puede tener un impacto positivo y significativo, ya que les permitirá adquirir competencias emocionales, a manejar de una forma adecuada el estrés, a la toma de decisiones saludables, mejorar su rendimiento académico y mejorar en sus relaciones interpersonales. Esto no solo contribuye a su bienestar individual, sino que también fomenta un entorno más positivo y cohesionado dentro de la comunidad de la Corporación Jóvenes y Mañana.

Por lo tanto, la intervención radica en la necesidad de proporcionar a los jóvenes herramientas prácticas y efectivas para enfrentar los desafíos emocionales que encuentran en su vida diaria y el fortalecimiento de las habilidades emocionales reduciendo los problemas sociales y académicos, promoviendo una comunidad más saludable y resiliente.

Según Mariano Chóliz (2005), las emociones se definen como “una experiencia afectiva en cierta medida agradable o desagradable, que supone una cualidad fenomenológica característica y que compromete tres sistemas de respuesta: cognitivo-subjetivo, conductual expresivo y fisiológico-adaptativo”.

Por su parte, John Marshall Reeve (2010 en Cebriá, 2017), establece que las emociones se relacionan y se direccionan desde cuatro puntos: los sentimientos (se construyen a partir de las

vivencias de cada sujeto), la disposición fisiológica (referente a la amígdala; funciona como una especie de memoria de experiencias representativas), la función (que se quiere lograr con las emociones) y la expresión.

Según Bizquera (2001), las emociones tienen el poder de predisponer a las personas a una respuesta organizada, que se considera como una valoración primaria. Sin embargo, esta respuesta puede ser controlada mediante la educación emocional. Esto implica la capacidad de ejercer control sobre la conducta que se manifiesta.

Según Salazar, Barbosa y Lozada (2012), afirma que la familia puede convertirse en un factor que refuerza las conductas disruptivas de los adolescentes. Esto ocurre debido a la inestabilidad emocional propia de esta etapa del desarrollo, lo que lleva a los jóvenes a participar en actividades delictivas para demostrar que pueden desafiar a sus padres, ganar prestigio en grupos o mostrar que son inmunes a las normas establecidas.

La capacidad para regular nuestras emociones es un aspecto fundamental en nuestra vida diaria. Nuestras emociones tienen un gran impacto en nuestras acciones, relaciones con los demás y decisiones que tomamos. Entender y manejar adecuadamente nuestras emociones no solo mejora nuestra calidad de vida personal, sino que también contribuye a un bienestar emocional y social más amplio en la sociedad.

Es evidente que hay una creciente conciencia sobre la importancia de desarrollar habilidades emocionales para promover la salud mental y el bienestar general de las personas. El desarrollo de competencias emocionales, como la empatía, la capacidad para regular nuestras propias emociones y la comunicación efectiva, puede llevar a una sociedad más saludable y resistente, capaz de resolver conflictos de manera constructiva.

En un mundo cada vez más interconectado y diverso, comprender las emociones es esencial para fomentar la tolerancia, promover el entendimiento intercultural y fomentar la cooperación entre individuos y comunidades.

Roca (2013) citando a Goleman, recuerda la inteligencia emocional como las habilidades

que contribuyen al éxito de las personas y diferentes al coeficiente intelectual; este último profundiza en el concepto y en la importancia que tiene para el ser humano fortalecer las habilidades emocionales que le permiten enfrentarse a situaciones cotidianas importantes y difíciles como pérdidas, peligros, riesgos, cambios, fracasos o conflictos y otras situaciones de estrés.

Después de ahondar un poco sobre la importancia del manejo adecuado de las emociones, en los adolescentes, se encontró que el problema central es la necesidad de fortalecer las habilidades de manejo emocional en la población atendida por la Corporación Jóvenes Mañana, con el fin de mejorar su bienestar emocional, su comportamiento, su capacidad para adaptarse y prosperar en diferentes áreas de sus vidas. De ahí la necesidad de implementar este tipo de proyecto y estrategias, que le permita a esta población fortalecer el manejo de emociones y tener una mejor calidad de vida.

### **Formulación del Problema**

¿Cuál es el impacto del fortalecimiento de habilidades para el manejo de las emociones en adolescentes, entre edades de 12 a 17 años, en la corporación jóvenes mañana de Magangué Bolívar?

## **Objetivos**

### **Objetivo General**

Determinar el impacto del fortalecimiento de habilidades para el manejo de las emociones en adolescentes, entre edades de 12 a 17 años, en la corporación jóvenes mañana de Magangué Bolívar.

### **Objetivos Específicos**

Identificar la claridad emocional de los adolescentes de la corporación jóvenes y mañana.

Determinar la atención emocional del fortalecimiento, para el buen manejo de las emociones, en los adolescentes de la corporación mañana.

Implementar estrategias de fortalecimiento, para la regulación de las emociones, en los adolescentes de la Corporación jóvenes mañana.

Evaluar el impacto del fortalecimiento de habilidades para el manejo de las emociones en adolescentes, entre edades de 12 a 17 años, en la corporación jóvenes mañana de Magangué bolívar.

## Marco Referencial

El marco referencial proporciona un contexto teórico y empírico para entender el impacto del fortalecimiento de habilidades para el manejo de las emociones en adolescentes. Este se basa en la revisión de literatura relevante, teorías psicológicas y estudios previos relacionados con el desarrollo emocional en la adolescencia. Por lo que se tomaron muchísimos autores, y teorías que dan realce a nuestra investigación proporcionando aportes en la investigación y partiendo de trabajos implementados o ejecutados sobre el tema abordado en esta investigación.

**Teorías del Desarrollo Emocional:** Los adolescentes de la corporación jóvenes mañana, mediante las estrategias de habilidades para el manejo de sus emociones, adquieren la capacidad de reconocerlas, comprenderlas, expresarlas, y regular las emociones, para su bienestar y adaptación social.

**Teoría del Desarrollo Psicosocial de Erik Erikson:** los jóvenes de la corporación jóvenes mañana desarrollaron capacidades para manejar sus emociones, explorando y experimentando sus roles e identidades mediante la autorreflexión y autoevaluación.

**Teoría de la Regulación Emocional:** Los adolescentes de la corporación jóvenes mañana, regulan sus emociones en un proceso dinámico y flexible, mejorando su desarrollo en la práctica y experiencia en los procesos cognitivos emocionales y sociales.

Según Peter Salovey y John Mayer, (1990), plantearon la inteligencia emocional como la capacidad de una persona para supervisar tanto sus propios sentimientos y emociones como los de los demás. Esto le permite discriminar y utilizar esta información para guiar su acción y pensamiento. Esta propuesta desafió los modelos educativos predominantes hasta finales del siglo XX, que priorizan los aspectos intelectuales y académicos, considerando que los aspectos emocionales y sociales eran asuntos privados de los individuos. En 1997, Salovey y Mayer

reformularon su definición anterior de inteligencia emocional para poder percibir con precisión, valorar y expresar emociones, y la capacidad de acceder y/o generar sentimientos cuando facilitan el pensamiento. Esto posibilita comprender y regular las emociones, promoviendo así el crecimiento emocional e intelectual.

El Código de la Adolescencia (Ley N° 1098 de 2006) reconoce la importancia del desarrollo emocional y social en el proceso de crecimiento de los adolescentes. En este marco legal se destaca que la primera infancia es una etapa crucial en la vida de las personas, ya que en ella se establecen las bases para el desarrollo cognitivo, emocional y social. Por otro lado, la Resolución 2343 de 1996 del Ministerio de Educación Nacional resalta el papel fundamental que juega el desarrollo socio afectivo en el niño. Este desarrollo contribuye al fortalecimiento de su personalidad, autoimagen, auto concepto y autonomía, aspectos esenciales para la formación de su identidad, así como para la calidad de las relaciones que establece con los demás.

Un estudio realizado en España por González, Souto & Fernández (2015), en el cual participaron 1071 adolescentes escolarizados, identificó relación entre niveles altos de IE y conductas sociales positivas y adaptativas, las cuales constituyen habilidades necesarias para el buen funcionamiento de la persona. En efecto, la IE cobra sentido cuando el individuo maneja sus emociones y establece conexiones interpersonales eficaces.

El planteamiento de que las emociones, están ligadas a factores subjetivos, refleja que no se ha tomado en cuenta, que éstas incluyen una evaluación de las implicaciones, que la situación o evento tiene para el organismo que le permite efectuar una valoración de la situación en la que entran en juego las diferencias individuales, las cuales pueden estar sujetas a un procesamiento controlado o voluntario de la información (Pérez & Redondo, 2006).

La razón-emoción posibilita generar la capacidad adaptativa de la persona, cuya

manifestación concreta se aprecia en dar respuestas y soluciones, a los problemas ligados a las relaciones interpersonales y las conductas disruptivas, propiciando el bienestar psicológico y el rendimiento académico (Fernández-Berrocal & Ruiz, 2008).

## Marco Teórico

Esta investigación se basó a un conjunto de teorías, conceptos y lineamientos metodológicos necesarios para el entendimiento global del manejo de las emociones de los adolescentes, de la corporación jóvenes mañana de Magangué Bolívar.

Algunos enfoques efectivos como:

**Teoría de inteligencia emocional:** Según la perspectiva de Salovey y Mayer (1990), la inteligencia emocional abarca cuatro competencias esenciales. En primer lugar, la percepción emocional, que consiste en la capacidad de reconocer y comprender las emociones, tanto en uno mismo como en los demás. La facilitación emocional, por otro lado, implica el uso de las emociones para enfocar la atención y promover un pensamiento más claro y racional. La comprensión emocional se refiere a la capacidad de analizar y entender las emociones, incluyendo su origen y significado. Finalmente, la regulación emocional comprende la habilidad para gestionar y controlar los propios estados emocionales, así como los de los demás. Estas habilidades son consideradas fundamentales para el desarrollo de la inteligencia emocional.

**Modelos de regulación emocional:** James Gross incluye que las personas necesitamos cinco procesos claves para regular las emociones. (Reconocimiento, evaluación, selección, implementación, monitoreo,). Estas estrategias dependen del contexto y las metas personales de cada persona, dependiendo la situación.

**Teoría de educación emocional:** Se enfoca en desarrollar habilidades a los adolescentes para mejorar su bienestar, relaciones y rendimiento académico. Y a su vez, poder regular sus propias emociones. (Peter salovey y John D. 1990)

**Terapia Cognitivo-Conductual (TCC):** La TCC es una terapia basada en la evidencia que se enfoca en identificar y cambiar pensamientos y comportamientos negativos que contribuyen a

problemas emocionales. En el contexto del manejo de emociones, se puede utilizar la TCC para enseñar a los adolescentes estrategias específicas para enfrentar y gestionar situaciones estresantes o desafiantes.

**Terapia de juego:** Es una forma de terapia que utiliza el juego como medio principal de comunicación y expresión emocional. Los adolescentes pueden explorar sus emociones a través del juego simbólico, lo que les permite procesar experiencias difíciles de una manera segura y constructiva.

**Mindfulness y atención plena:** Estas prácticas se centran en cultivar la conciencia del momento presente y la aceptación sin juicio de las experiencias emocionales. Se pueden enseñar técnicas de mindfulness a través de ejercicios de respiración, meditación guiada y prácticas de atención plena, lo que puede ayudar a los adolescentes a regular sus emociones y reducir el estrés.

**Programas de resolución de conflictos:** Estos programas están diseñados para enseñar a los adolescentes habilidades de resolución de problemas y comunicación efectiva para manejar conflictos interpersonales de manera constructiva. A través del aprendizaje de habilidades de negociación, empatía y escucha activa, los adolescentes pueden mejorar su capacidad para gestionar conflictos y resolver diferencias de manera pacífica.

**Participación en Actividades Creativas:** Las actividades artísticas y creativas, como la música, el arte, el teatro o la danza, pueden servir como formas poderosas de expresión emocional. Participar en estas actividades puede ayudar a los adolescentes a canalizar y procesar sus emociones de manera saludable y constructiva.

**Apoyo familiar y comunitario:** La participación de la familia y la comunidad es fundamental para el desarrollo emocional de los adolescentes. Los programas que fomentan la

comunicación abierta, el apoyo emocional y la conexión con los recursos comunitarios pueden ayudar a fortalecer el sistema de apoyo social de los adolescentes y promover su bienestar emocional.

Al integrar estos enfoques en programas y actividades para fortalecer y desarrollar habilidades para el manejo de las emociones, se puede apoyar a los adolescentes, ayudándoles a construir una base sólida para su salud emocional y su éxito en la vida.

Se aborda la investigación de las necesidades identificadas en los adolescentes de la Corporación Jóvenes y Mañana en relación con el manejo de las emociones. Esta temática se enfoca en el conjunto de estrategias y habilidades que permitan a los adolescentes para reconocer y gestionar las emociones que experimentan, en su vida diaria, y que en ocasiones pueden resultar difíciles de controlar o manejar de manera coherente. La relevancia de este tema surge debido a la observación de situaciones en las cuales las emociones se convierten en una desviación negativa para los adolescentes de la Corporación Jóvenes Mañana, definiendo su comportamiento tanto a nivel individual como colectivo.

Se busca, por tanto, fortalecer estas habilidades emocionales para fomentar un desarrollo más fluido en diversos ámbitos como el trabajo, el hogar, la familia y la sociedad en general.

Además, se ha identificado que existen temas o situaciones que afectan la autoestima y la autoconfianza de los adolescentes.

Estos aspectos son fundamentales en la formación del ser humano, ya que valorarse a uno mismo y creer en las propias capacidades son pilares esenciales para desarrollar la capacidad de afrontar con aserción las diversas situaciones de la vida.

Se centra en la necesidad de abordar y fortalecer las habilidades de manejo emocional en los adolescentes de la Corporación Jóvenes y Mañana, así como en la importancia de promover

una sólida autoestima y autoconfianza para su desarrollo integral.

Para abordar estos desafíos sobre el manejo de las emociones de los adolescentes de la corporación jóvenes mañana de Magangué Bolívar, es fundamental contar con un marco que defina y explique los conceptos clave, relacionados con el manejo emocional, como la inteligencia emocional, a través de una revisión de teorías y modelos relevantes, el cual brinda los fundamentos necesarios para diseñar estrategias y evaluar el impacto de las iniciativas en la corporación jóvenes.

**Bienestar psicológico:** El bienestar psicológico es un estado de equilibrio y satisfacción en la vida de cada persona, se caracteriza por experimentar sensaciones de felicidad, plenitud y realización personal. (Daniel Seligman 2011).

**Rendimiento Académico:** El rendimiento académico es un indicador importante de la efectividad de la educación e influye en las oportunidades futuras de los jóvenes, como la admisión a instituciones de educación superior o el acceso a oportunidades laborales. (Carol Dweck 2000)

**Relaciones Interpersonales:** Las relaciones interpersonales son esas conexiones y vínculos que se establecen con las personas, incluyendo amigos, familiares, compañeros de trabajo, entre otros.... (Daniel Goleman 1995).

**Emoción:** La emoción es la respuesta del organismo ante un estímulo emocionalmente competente, es decir, un objeto o suceso con importancia biológica. (Damasio, 2015).

**Autoconciencia emocional:** implica reconocer y comprender nuestras propias emociones, lo que puede facilitar la gestión de situaciones estresantes y la toma de decisiones más acertadas. Por ejemplo, al ser conscientes de una emoción negativa, como la frustración, podemos implementar estrategias como el ejercicio, la meditación o el diálogo con alguien de confianza para abordarla. (Lisa Barrett 2006)

Regulación emocional: nos permite controlar nuestras emociones, lo que contribuye al mantenimiento de un equilibrio emocional y a la toma de decisiones más racionales. Por ejemplo, frente a emociones intensas como la ira, podemos recurrir a técnicas de relajación como la respiración profunda o la visualización para calmarnos y así, tomar decisiones de manera más serena y efectiva. (James Gross 1998).

Empatía: consiste en comprender las emociones de los demás, lo que puede fortalecer nuestras relaciones interpersonales. Al ser capaces de percibir las emociones de un amigo o colega, podemos responder de manera más efectiva y comprensiva a sus necesidades y preocupaciones, lo que contribuye a fortalecer el vínculo emocional. (Daniel Goleman 1995).

Comunicación emocional: es la habilidad para expresar nuestras emociones de manera efectiva, lo que mejora nuestras relaciones interpersonales y facilita la resolución de conflictos. Por ejemplo, al expresar nuestros sentimientos de manera clara y respetuosa, evitamos malentendidos y promovemos una comunicación más fluida y constructiva. (Paul Ekman 19729).

Liderazgo emocional: implica percibir y comprender las emociones de los demás, lo que resulta invaluable en entornos laborales y otros contextos donde se requiere liderazgo. Un líder con alta inteligencia emocional puede motivar a su equipo y crear un ambiente laboral positivo, lo que contribuye al éxito del grupo y a la consecución de metas comunes. (Daniel Goleman 1995).

Cognición, emoción y aprendizaje: Durante los últimos treinta años, muchos especialistas en pedagogía han considerado que la educación consiste en un proceso cognitivo basado en el procesamiento de la información. Este enfoque sostiene que la actividad mental, como expresión del aprendizaje, se desarrolla gracias a la existencia de conocimientos previos, así como al nivel, cantidad y calidad de la acumulación de conocimientos, que generan pensamiento productivo al

articularse (Woolfolk, 2006).

El papel del docente en la educación emocional: El aprendizaje escolar es una actividad social constructiva del estudiante, junto con sus pares y el maestro, para conocer y asimilar un objeto de conocimiento determinado por los contenidos escolares mediante una permanente interacción con estos, para poder descubrir sus características y otorgarles el significado culturalmente atribuido (García et al., 2000).

## **Alcances y Limitaciones de la Investigación**

El impacto del fortalecimiento de habilidades para el manejo de las emociones en adolescentes de 12 a 17 años es un tema de creciente relevancia, especialmente en contextos como el de la Corporación Jóvenes y Mañana de Magangué, Bolívar. Este busca proporcionar a los jóvenes herramientas efectivas para reconocer, comprender y gestionar sus emociones de manera saludable, lo cual puede tener un profundo efecto en su desarrollo personal y social.

### **Alcances**

**Desarrollo de Habilidades Emocionales:** Se enfoca en la mejora de competencias emocionales clave, como la identificación, comprensión y regulación de las emociones, y cómo estas habilidades influyen en el bienestar general de los jóvenes.

**Mejora en el Bienestar Psicológico:** Se busca determinar cómo el desarrollo de habilidades emocionales puede contribuir a una reducción en los niveles de ansiedad, depresión y estrés entre los adolescentes. El estudio examinará si estas habilidades facilitan una mayor estabilidad emocional y una mejor adaptación a los desafíos típicos de la adolescencia.

**Impacto en el Rendimiento Académico y Relaciones Interpersonales:** Se analizará si los adolescentes que desarrollan estas habilidades presentan menos conflictos con sus compañeros y familiares y muestran un mayor compromiso con sus estudios.

### **Implementación en Contexto Local**

El estudio se centrará en la Corporación Jóvenes y Mañana de Magangué, Bolívar, donde los resultados pueden ser utilizados para adaptar y mejorar programas similares en contextos comparables.

**Generación de Conocimientos Prácticos:** La investigación aportará datos y conocimientos prácticos sobre la efectividad de los programas de desarrollo emocional, lo que puede informar

futuras intervenciones y políticas públicas en el ámbito educativo y social.

### **Limitaciones**

**Generalización de Resultados:** Los resultados de la investigación estarán específicos a la Corporación Jóvenes y Mañana y a la población de Magangué, Bolívar. La generalización de estos hallazgos a otros contextos o regiones puede ser limitada debido a diferencias en características socioeconómicas, culturales y educativas.

**Variabilidad en la Implementación:** La efectividad de los programas de manejo emocional puede variar en función de la calidad y consistencia en la implementación.

### **Medición de Resultados**

La evaluación del impacto en el bienestar emocional, el rendimiento académico y las relaciones interpersonales puede estar sujeta a sesgos en la auto información y dificultades en la medición precisa de cambios emocionales

### **Tiempo y Recursos**

El estudio puede enfrentar limitaciones de tiempo y recursos que afectan la profundidad y amplitud del análisis.

### **Factores Externos**

Factores externos como cambios en el entorno familiar, social o escolar durante el período de estudio pueden influir en los resultados, dificultando la atribución exclusiva de los cambios observados a las habilidades de manejo emocional.

### **Alcances**

Conocer cómo las emociones que afectan la vida de los adolescentes, transformando sus estados de ánimo y sus pensamientos.

**Limitaciones**

Los tiempos para realizar la investigación son cortos lo cual implica una mayor organización para abordar todos los puntos planteados.

### **Supuestos de la Investigación**

El entorno familiar de los adolescentes tiene un impacto significativo en su bienestar emocional y su capacidad para manejar sus emociones.

El manejo emocional de los adolescentes tiene un impacto positivo en su bienestar emocional y su capacidad para enfrentar los desafíos de manera constructiva.

Las experiencias traumáticas, como la violencia doméstica, el abuso o la pérdida de seres queridos, tienen un impacto significativo en el bienestar emocional de los adolescentes.

La inclusión social de los adolescentes, incluida su participación en actividades comunitarias y sociales, está relacionada con su bienestar emocional.

El uso excesivo de medios de comunicación y tecnología, como las redes sociales, puede tener un impacto negativo en el bienestar emocional de los adolescentes.

## Categorías de Análisis

**Tabla 1**

*Categorías de Análisis*

Primer Orden	Segundo Orden	Tercer Orden
La regulación emocional (La rabia, la impotencia, la tristeza)	Los comportamientos de los adolescentes al no saber controlar sus emociones.	Destrezas que tienen los adolescentes para identificarse.

*Nota.* En esta tabla se plantea las 3 categorías de análisis. *Fuente:* Autores

## **Diseño Metodológico de la Investigación**

### **Paradigma Investigativo**

Según Hernández, Fernández & Baptista, (2014), El enfoque cuantitativo se caracteriza por la recolección de datos numéricos y su análisis a través de procedimientos estadísticos, lo que permite establecer patrones y relaciones causales, además de facilitar la generalización de los resultados a otras poblaciones.

Según Sampieri, Collado, & Lucio, (2018), El enfoque cuantitativo busca describir y explicar fenómenos recopilando datos estructurados y numéricos, permitiendo analizar las relaciones entre variables mediante técnicas estadísticas, para realizar generalizaciones válidas.

Es por esto por lo que Rorty sostiene que: "El intento de edificar (a nosotros mismos) y (a los demás) puede consistir en la actividad hermenéutica de establecer conexiones entre nuestra propia cultura y alguna cultura o periodo histórico exóticos, o entre 'nuestra propia disciplina y otra disciplina que parezca buscar metas inconmensurables con un vocabulario inconmensurable 1989". (p. 325).

## **Enfoque Metodológico**

La Investigación-Acción Participativa (IAP) se define como un proceso en el que los miembros de una comunidad oprimida se involucran activamente en la recopilación y análisis de información para abordar sus problemas y buscar soluciones, al tiempo que promueven cambios políticos y sociales.

Esta metodología permite que la comunidad participe de manera activa en la investigación y en la toma de decisiones. En este contexto, se propone la implementación de un plan de trabajo con los Jóvenes, así como con los adolescentes de la corporación "Jóvenes y Mañana".

La IAP facilita el uso de técnicas participativas que ayudan a abordar las afectaciones sociales y emocionales identificadas durante el diagnóstico. Estas afectaciones también repercuten en otros aspectos de la vida de la comunidad.

La metodología implementada, nos facilitará las diferentes características, de las cuáles son los adolescentes. Se le favorecerá sus relaciones individuales, personales y colectivas; a su vez desarrollarán acciones de convivencia, amor propio, cooperación, higiene personal. Las acciones establecidas son: Actividades de autocontrol, realizados con dinámicas acorde con sus necesidades, como es la práctica de hallar e identificar sus propias emociones.

A su vez conocerán las teorías conceptuales relacionadas con el manejo de las emociones con terapias ACT (la terapia de aceptación y compromiso) dicha teoría se basa en la cognición y en el lenguaje y como este se aprende. Estas actividades y los datos recopilados serán un proceso de investigación, para lograr los objetivos.

## **Tipo de Estudio**

### **Universo y Muestra Población y Muestra**

Población: Adolescentes de 12 a 17 años que participan en la Corporación Jóvenes y Mañana de Magangué, Bolívar. 25 participantes de la Corporación Jóvenes mañana, de la modalidad de externado media jornada, los cuales fueron 15 mujeres y 10 hombres.

Muestra: Adolescentes de 12 a 17 años que Participan en la Corporación Jóvenes mañana, de la Magangué Bolívar. 25 participantes de la corporación jóvenes mañana, de la modalidad de externado media jornada, los cuales fueron 15 mujeres y 10 hombres.

### **Delimitación del Universo Población Demográfico**

Población Objetivo: Adolescentes con edades comprendidas entre 12 y 17 años que están registrados y participan activamente en la Corporación Jóvenes y Mañana.

Características de la Muestra:

Edad: Adolescentes entre 12 y 17 años.

Género: El estudio incluirá adolescentes de ambos géneros.

Contexto Socioeconómico: Los participantes provendrán de diversos contextos socioeconómicos dentro de la comunidad de Magangué, lo que permite una representación de la diversidad local.

### **Delimitación Geográfico Ámbito Geográfico**

Ubicación: La investigación se llevará a cabo en la Corporación Jóvenes y Mañana, ubicada en Magangué, Bolívar, Colombia. Esta corporación es el escenario específico

donde se implementará el programa de intervención y se realizará la recolección de datos.

La muestra fue obtenida de la Corporación Jóvenes Mañana de Magangué-Bolívar,

entidad sin ánimo de lucro, que defiende la vida y dignidad, se afana y lucha por un futuro

mejor para los adolescentes vulnerados, brindándole una atención integral. Se encuentra ubicado en el

Barrio Montecarlo Cra 14b No. 10E-65. En Magangué – Bolívar.

### **Delimitación Cronológica**

La investigación busca establecer un tiempo máximo de desarrollo durante el proceso de aprendizaje, y permanencia de los adolescentes en la corporación jóvenes mañana de Magangué Bolívar.

### **Técnica de Recolección de Datos y Técnica de Instrumentos**

Estas técnicas y herramientas permitirán una recolección de datos integral y multidimensional, proporcionando una visión completa del impacto del manejo de emociones en los adolescentes de la Corporación Jóvenes y Mañana

### ***Entrevista***

Este método implica obtener información haciendo preguntas directas. Se basa en la comunicación cara a cara entre el entrevistador y el entrevistado, donde el entrevistador hace preguntas específicas y el entrevistado responde verbalmente sobre un tema particular o un problema específico.

Según Alonso, (1994) la entrevista se caracteriza por ser un intercambio verbal en el que el entrevistado tiene un papel protagónico al enunciar la mayor parte del discurso. Sin embargo, el entrevistador también interviene con preguntas y comentarios, cada uno con un propósito específico, estableciendo así un contrato de comunicación.

Estas intervenciones están influenciadas por el contexto social en el que se desarrolla la entrevista.

Este instrumento se utilizará para conocer temas específicos sobre los participantes que permita un mejor abordaje y que sean útiles para conocer a cada uno.

## Observación

Este método implica inspección de datos de manera discreta y simple, sin necesidad de un intermediario. Se destaca por su naturaleza no intrusiva, ya que implica evaluar el comportamiento del sujeto de estudio de forma continua, sin interferir en su actividad.

La observación se define como el proceso sistemático de recolección de datos mediante la observación directa de fenómenos, comportamientos o eventos en su entorno natural, con el fin de obtener información objetiva y detallada sobre los mismos (Anguera, 2001).

## Recolección de Datos

La recolección de datos es una etapa crítica en la investigación sobre el impacto del fortalecimiento de habilidades para el manejo de emociones en adolescentes. Esta etapa debe ser meticulosa y estructurada para garantizar que se obtengan datos fiables y útiles. A continuación, se detalla todo el proceso de recolección de datos para esta investigación:

### Ejemplos de instrumentos

**Consentimiento Informado:** Antes de comenzar el proceso de la investigación, los participantes se les entregó un formulario de consentimiento informado, que les explicaba el propósito de la investigación, los procedimientos, riesgos y beneficios potenciales, y su derecho a retirarse en cualquier momento deseado.

**Observación:** Nos integramos en el entorno natural. Donde los jóvenes permanecían 8 horas diarios, (Corporación Jóvenes Mañana) y analizamos sus comportamientos no verbales: (Gestos, Expresiones faciales y lenguaje corporal) donde entendimos sus emociones y actitudes.

Se observó la interacción y comunicación en el entorno grupal. Entrevistas y Grupos Focales

Test de la inteligencia emocional, con el paso a paso de la recolección de datos para la investigación, recolección que se llevó a cabo mediante entrevistas directas y observación participante, con la colaboración del equipo interdisciplinario y de los adolescentes de la Corporación Jóvenes y Mañana. Durante la observación, el grupo de investigación registró la participación, dinamismo y disposición de la comunidad Adolescente en diferentes actividades.

Se utilizó un formato de entrevista estructurada, que se aplicará después para tabular y analizar los resultados. Estos datos proporcionarán información sobre la forma en que los adolescentes de la Corporación Jóvenes y Mañana afrontan diversas situaciones sociales y la

posible influencia del manejo emocional en su comportamiento. Estas herramientas investigativas nos permitirán caracterizar a la población de los adolescentes que se encuentren en restablecimiento de derechos y explorar cómo enfrentan los desafíos sociales, así como comprender mejor el impacto que tienen sus emociones en la forma de actuar.

## **Diseño de Instrumentos**

Se utilizó un test de la inteligencia emocional compuesto por quince ítems en los que los adolescentes deben responder señalando una de las soluciones argumentadas que aparecen, siempre con la que más se identifique. Con ellas se pretende conocer los siguientes aspectos:

Tendencia experimentar emociones negativas Evalúa la sociabilidad

Pretende conocer la imaginación y a explorar nuevas ideas La amabilidad, la cooperación y la empatía hacia los demás.

El TMMS-24 o Test de Manejo de las Emociones versión corta, es un instrumento de evaluación psicológica diseñado para medir la inteligencia emocional percibida en individuos.

Esta herramienta se basa en el modelo teórico de Salovey y Mayer (1990), el cual conceptualiza la inteligencia emocional en términos de tres dimensiones fundamentales: atención emocional, claridad y reparación emocionales.

## **Fases y Tiempo del Proceso de Investigación**

### **Fase I - Organización y estructuración de la investigación**

Selección del tema de investigación y participación en la comunidad educativa pertinente.

Definición preliminar de la investigación: planteamiento del problema, justificación, formulación y objetivos.

### **Fase II - Análisis del contexto**

Evaluación inicial del Corporación Jóvenes y Mañana de Magangué y su población.

Recopilación inicial de información sobre la estructura social, percepciones y problemáticas específicas de la corporación en relación con el tema de investigación.

### **Fase III – Identificación de prioridades**

Análisis de las problemáticas sociales en el instituto y selección de aquellas pertinentes al tema de investigación.

### **Fase IV- Propuesta de actividades e implementación**

Se realizaron actividades que permitieron la mejora de la problemática. Se evaluó el impacto que se tuvo con las actividades realizadas.

### **Fase V – Evaluación y adaptación**

Proceso continuo a lo largo de la investigación.

Seguimiento de los progresos y adaptación de la investigación ante nuevos problemas, contribuciones o sugerencias.

## **Recursos de Apoyo a la Investigación**

### Aspectos Institucionales

Directivos, docentes, psicólogos, adolescentes de la Corporación Jóvenes Mañana de Magangué.

### Aspectos financieros

Materiales pedagógicos, video beam impresiones para actividades, cartulinas, hojas de block, colores, marcadores y lápices.

## **Socialización de Resultados**

Los hallazgos de la investigación fueron compartidos con el equipo interdisciplinario de la Corporación Jóvenes mañana en una sesión de socialización. Durante esta sesión, se detallarán los resultados y se fomentará el intercambio de ideas sobre su posible impacto en la práctica educativa.

Se dio la posibilidad de compartir los resultados con los adolescentes y padres de familia. Esto se realizó a través de reuniones informativas u otros medios de comunicación para asegurar que la comunidad modalidad externado-media jornada esté informada y pueda contribuir al desarrollo emocional de los participantes.

## **Trabajo de Campo de la Investigación**

El trabajo de campo es fundamental en nuestra investigación, ya que nos permite sumergirnos en la experiencia de la Corporación Jóvenes Mañana. No solo nos proporciona la oportunidad de recolectar información y evaluar la calidad de los datos que respaldan nuestros hallazgos, análisis y conclusiones, sino que también integra activamente el proceso de investigación, proporcionando una comprensión más precisa de la realidad.

Inicialmente, nos acercamos a la Corporación para obtener los permisos necesarios para llevar a cabo nuestra investigación. Posteriormente, procedimos con la observación y selección de la problemática a estudiar. Una vez identificada, se realizó la aplicación de la encuesta diseñada, y los resultados obtenidos se analizaron cuidadosamente. Finalmente, se procedió a la socialización de estos resultados al concluir la investigación.

### **Descripción, Análisis, Interpretación y Discusión Análisis cualitativo de la investigación**

El análisis cualitativo en la investigación sobre el impacto del fortalecimiento de habilidades para el manejo de emociones en adolescentes proporciona una comprensión profunda y detallada de las experiencias, percepciones y procesos subjetivos de los participantes. A continuación, se describe un análisis cualitativo efectivo.

**Atención emocional: Participantes con alta atención:** Los adolescentes que puntúan alto en atención emocional tienden a describirse como introspectivos y reflexivos. Informan que a menudo piensan en sus emociones y creen que es importante entender cómo se sienten. Por ejemplo, una participante de 16 años que puntuó 40 en Atención Emocional menciona que siempre analiza sus sentimientos para comprender mejor sus reacciones ante diferentes situaciones.

**Participantes con baja atención:** Aquellos con puntuaciones bajas en atención emocional

suelen decir que no dedican mucho tiempo a pensar en sus sentimientos. Un participante de 17 años con una puntuación de 12 en atención emocional explica que prefiere enfocarse en actividades externas y evitar pensar demasiado en sus emociones para no sentirse abrumado.

**Claridad Emocional: Participantes con Alta Claridad:** Los adolescentes con alta claridad emocional a menudo pueden identificar y nombrar sus emociones fácilmente. Describen tener una comprensión clara de cómo diferentes situaciones afectan su estado emocional. Por ejemplo, un participante de 14 años con una puntuación de 32 en Claridad Emocional comenta que siempre puede identificar si se siente triste o enojado y sabe por qué se siente así.

**Participantes con baja claridad:** Los adolescentes con baja claridad emocional suelen tener dificultades para identificar y comprender sus emociones. Un participante de 15 años con una puntuación de 16 en Claridad emocional menciona que a menudo se siente confundido acerca de sus emociones y le cuesta trabajo poner en palabras lo que siente.

**Reparación emocional: Participantes con alta reparación:** Los adolescentes que puntúan alto en reparación emocional tienden a describir estrategias activas para mejorar su estado de ánimo. Utilizan técnicas como el pensamiento positivo, la realización de actividades placenteras y la distracción para manejar sus emociones negativas. Una participante de 12 años con una puntuación de 40 en Reparación emocional señala que cuando se siente triste, hace cosas que le gustan, como dibujar o escuchar música, para sentirse mejor. **Participantes con baja reparación:** Aquellos con baja puntuación en reparación emocional a menudo expresan dificultades para cambiar su estado de ánimo. Un participante de 15 años con una puntuación de 12 en Reparación emocional menciona que cuando se siente mal, le resulta difícil salir de ese estado y a menudo se queda rumiando pensamientos negativos.

Las diferencias de género en las dimensiones de la inteligencia emocional se reflejan en

las narrativas de los participantes. Las niñas tienden a expresar una mayor conciencia y reflexión sobre sus emociones, mientras que los niños se enfocan más en la comprensión y claridad de sus estados emocionales.

**Estrategias de regulación:** Las estrategias utilizadas para la reparación emocional varían significativamente. Los adolescentes con alta puntuación en reparación emocional utilizan técnicas activas y conscientes, mientras que aquellos con puntuaciones bajas a menudo carecen de estrategias efectivas y tienden a quedarse atrapados en sus emociones negativas. **Edad y Desarrollo emocional:** La edad parece influir en la madurez emocional y la capacidad de regulación. Los participantes más jóvenes (12-13 años) suelen describir métodos más sencillos y directos para manejar sus emociones, mientras que los adolescentes mayores (16-17 años) demuestran una mayor complejidad en su reflexión emocional y enfrentan más desafíos en la reparación emocional.

El análisis cualitativo permite una comprensión rica y detallada del impacto del programa en los adolescentes, complementando el análisis cuantitativo y proporcionando una visión integral de los efectos de la intervención.

## Breve Análisis Cuantitativo de la Investigación

En los procesos de investigación el análisis cuantitativo es esencial para evaluar de manera objetiva el impacto del fortalecimiento de habilidades para el manejo de las emociones en adolescentes. Este análisis se basa en la interpretación de datos numéricos recolectados a través de un cuestionario, o test estandarizados y escalas. A continuación, se presenta una descripción general de la aplicación del instrumento para realizar un análisis cuantitativo de la investigación.

### Promedios por edad

Para observar la variabilidad de los puntajes en función de la edad, promediamos las puntuaciones de cada dimensión por grupo de edad.

**Tabla 2**

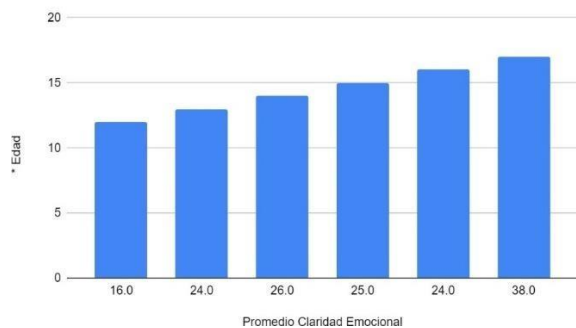
### *Promedios*

Edad	Promedio Atención	Promedio claridad	Promedio reparación
12	34.0	16.0	36.0
13	26.0	24.0	24.0
14	24.0	26.0	28.0
15	23.5	25.0	25.5
16	30.0	24.0	33.25
17	12.0	38.0	11.0
Dimensión	Promedios mujeres	Promedio hombres	Promedio final
Atención	31.14	17.0	48.14
Claridad	23.14	30.86	54.00
Reparación	34.46	18.86	53.32

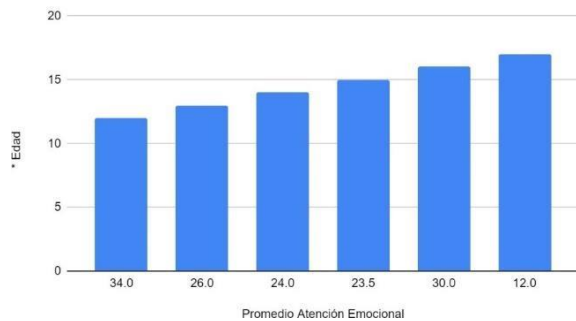
*Nota.* En esta tabla se plantean los diferentes promedios al evaluar el manejo de emociones en adolescentes.

**Figura 1***Promedio Claridad Emocional*

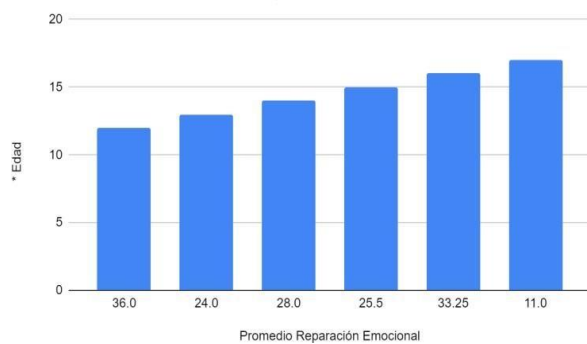
\* Edad frente a Promedio Claridad Emocional

**Figura 2 Promedio Atención Emocional**

\* Edad frente a Promedio Atención Emocional

**Figura 3 Promedio Reparación Emocional**

\* Edad frente a Promedio Reparación Emocional



Diferencias de Género: Las niñas tienden a tener mayores puntuaciones en atención y

reparación emocionales en comparación con los niños. Los niños tienden a tener mayores puntuaciones en Claridad Emocional.

Variabilidad por edad: Los participantes de 12 años muestran las puntuaciones más altas en Atención y Reparación Emocional. Los de 17 años tienen las puntuaciones más altas en claridad emocional.

Patrones generales: Existe una tendencia a que las niñas presten más atención y reparen mejor sus emociones, mientras que los niños tienen una mayor claridad sobre sus emociones. La reparación emocional parece ser más alta en edades tempranas (12 años) y tiende a disminuir en edades más avanzadas (17 años).

En resumen, después de implementadas las actividades y realizado el análisis cuantitativo se observa que en los porcentajes las niñas muestran mayor apropiación y manejo de las emociones, ya que ellas mostraron más atención en los ejercicios y desarrollo de cada actividad.

## **Análisis Cualitativo de la Investigación**

El análisis cualitativo en la investigación sobre el impacto del fortalecimiento de habilidades para el manejo de emociones en adolescentes proporciona una comprensión profunda y detallada de las experiencias, percepciones y procesos subjetivos de los participantes. A continuación, se describe un análisis cualitativo efectivo.

**Atención emocional: Participantes con alta atención:** Los adolescentes que puntúan alto en atención emocional tienden a describirse como introspectivos y reflexivos. Informan que a menudo piensan en sus emociones y creen que es importante entender cómo se sienten. Por ejemplo, una participante de 16 años que puntuó 40 en Atención Emocional menciona que siempre analiza sus sentimientos para comprender mejor sus reacciones ante diferentes situaciones.

**Participantes con baja atención:** Aquellos con puntuaciones bajas en atención emocional suelen decir que no dedican mucho tiempo a pensar en sus sentimientos. Un participante de 17 años con una puntuación de 12 en atención emocional explica que prefiere enfocarse en actividades externas y evitar pensar demasiado en sus emociones para no sentirse abrumado.

**Claridad Emocional: Participantes con Alta Claridad:** Los adolescentes con alta claridad emocional a menudo pueden identificar y nombrar sus emociones fácilmente. Describen tener una comprensión clara de cómo diferentes situaciones afectan su estado emocional. Por ejemplo, un participante de 14 años con una puntuación de 32 en Claridad Emocional comenta que siempre puede identificar si se siente triste o enojado y sabe por qué se siente así.

**Participantes con baja claridad:** Los adolescentes con baja claridad emocional suelen tener dificultades para identificar y comprender sus emociones. Un participante de 15 años con una puntuación de 16 en Claridad emocional menciona que a menudo se siente confundido

acerca de sus emociones y le cuesta trabajo poner en palabras lo que siente.

**Reparación emocional: Participantes con alta reparación:** Los adolescentes que puntúan alto en reparación emocional tienden a describir estrategias activas para mejorar su estado de ánimo. Utilizan técnicas como el pensamiento positivo, la realización de actividades placenteras y la distracción para manejar sus emociones negativas. Una participante de 12 años con una puntuación de 40 en Reparación emocional señala que cuando se siente triste, hace cosas que le gustan, como dibujar o escuchar música, para sentirse mejor. **Participantes con baja reparación:** Aquellos con baja puntuación en reparación emocional a menudo expresan dificultades para cambiar su estado de ánimo. Un participante de 15 años con una puntuación de 12 en Reparación emocional menciona que cuando se siente mal, le resulta difícil salir de ese estado y a menudo se queda rumiando pensamientos negativos.

Las diferencias de género en las dimensiones de la inteligencia emocional se reflejan en las narrativas de los participantes. Las niñas tienden a expresar una mayor conciencia y reflexión sobre sus emociones, mientras que los niños se enfocan más en la comprensión y claridad de sus estados emocionales.

**Estrategias de regulación:** Las estrategias utilizadas para la reparación emocional varían significativamente. Los adolescentes con alta puntuación en reparación emocional utilizan técnicas activas y conscientes, mientras que aquellos con puntuaciones bajas a menudo carecen de estrategias efectivas y tienden a quedarse atrapados en sus emociones negativas. **Edad y Desarrollo emocional:** La edad parece influir en la madurez emocional y la capacidad de regulación. Los participantes más jóvenes (12-13 años) suelen describir métodos más sencillos y directos para manejar sus emociones, mientras que los adolescentes mayores (16-17 años) demuestran una mayor complejidad en su reflexión emocional y enfrentan más desafíos en la

reparación emocional.

El análisis cualitativo permite una comprensión rica y detallada del impacto del programa en los adolescentes, complementando el análisis cuantitativo y proporcionando una visión integral de los efectos de la intervención.

## **Sistematización General de la Investigación**

En el caso de la investigación sobre el impacto del fortalecimiento de habilidades para el manejo de emociones en adolescentes, la sistematización general permite integrar y sintetizar los datos cuantitativos y cualitativos para ofrecer una visión completa del impacto del fortalecimiento de habilidades para el manejo de las emociones. A continuación, se presenta la sistematización general de la investigación. El objetivo de esta investigación fue evaluar las dimensiones de la inteligencia emocional (atención emocional, claridad emocional y reparación emocional) en adolescentes de 12 a 17 años utilizando la TMMS-24. Además, se analizaron las diferencias en estas dimensiones según el género y la edad de los participantes.

### **Participantes**

25 adolescentes (7 niños y 8 niñas) de edades entre 12 y 17 años. Instrumento

TMMS-24 (Trait Meta-Mood Scale), que evalúa tres dimensiones de la inteligencia emocional a través de 24 ítems.

### **Dimensiones Evaluadas**

Atención emocional, claridad emocional y reparación emocional. Procedimiento

Se administró la TMMS-24 a los participantes y se sumaron las puntuaciones de los ítems correspondientes a cada dimensión, además, se analizaron los resultados cuantitativamente mediante gráficos y cualitativamente mediante entrevistas semiestructuradas.

## **Interpretación y Discusión de Resultados de la Investigación**

Los resultados obtenidos en esta investigación son coherentes con estudios previos que han demostrado la eficacia de programas de educación emocional en adolescentes. Por ejemplo, investigaciones como las de González, Souto & Fernández (2015) y Fernández-Berrocal & Ruiz (2008) han encontrado que el fortalecimiento de la inteligencia emocional conduce a conductas sociales más positivas y una mejor adaptación emocional. Un aspecto crucial identificado es el impacto del entorno familiar y comunitario en el desarrollo emocional de los adolescentes. La participación de las familias y la comunidad en el programa contribuyó significativamente al éxito de las intervenciones, proporcionando un sistema de apoyo esencial para los jóvenes. El fortalecimiento de las habilidades emocionales en los adolescentes de la Corporación Jóvenes Mañana ha demostrado ser una estrategia efectiva para mejorar su bienestar emocional, conductual y social. La implementación de programas de educación emocional no solo facilita una mejor gestión de las emociones, sino que también promueve un ambiente de apoyo y comprensión, crucial para el desarrollo integral de los jóvenes. Es fundamental continuar y expandir estas iniciativas, involucrando activamente a las familias y la comunidad para asegurar un impacto duradero y positivo en la vida de los adolescentes.

## Conclusiones

Se logró evidenciar la importancia del desarrollo emocional en el bienestar de los adolescentes y sus habilidades emocionales impactaron la salud mental, adquiriendo así capacidades para relacionarse con los demás y tener éxito en diferentes áreas de la vida.

En el manejo de las emociones, los adolescentes de la corporación jóvenes mañana se identifican con un enfoque integral que abarque aspectos cognitivos, emocionales y conductuales, comprendiéndolos y apropiándose de las estrategias para regularlas sus emociones de manera saludable y adaptada a sus edades.

Finalmente fue posible evidenciar que mediante el impacto de las estrategias de fortalecimiento emocional en los adolescentes revela la importancia de dichas intervenciones en su comportamiento y bienestar. La medición de cambios en la capacidad para reconocer y gestionar emociones destaca la efectividad de estas estrategias en el desarrollo emocional de los jóvenes. Estos resultados respaldan la relevancia de implementar y promover programas destinados a fortalecer las habilidades emocionales desde temprana edad.

## Reflexión

La importancia del desarrollo emocional en el bienestar de los adolescentes nos lleva a comprender que las habilidades emocionales son un componente fundamental de su salud mental y su éxito en la vida. Más allá de simplemente afectar su estado emocional, estas habilidades influyen en su capacidad para relacionarse con los demás y desenvolverse en diferentes áreas de su vida.

El manejo de las emociones requiere un enfoque integral que abarque aspectos cognitivos, emocionales y conductuales. Es crucial no solo identificar y comprender las emociones, sino también aprender estrategias para regularlas de manera saludable. Este enfoque integral debe adaptarse a las diferentes edades de los adolescentes, involucrando a los facilitadores y garantizando una evaluación continua para asegurar resultados positivos a corto y largo plazo. Los hallazgos de esta investigación resaltan la efectividad de las estrategias de fortalecimiento emocional en el comportamiento y bienestar de los jóvenes.

La capacidad de medir cambios en su capacidad para reconocer y gestionar emociones destaca la importancia y el impacto positivo de estas intervenciones. Por lo tanto, se subraya la relevancia de implementar y promover programas destinados a fortalecer las habilidades emocionales desde una edad temprana, brindando a los adolescentes las herramientas necesarias para enfrentar los desafíos emocionales de la vida con éxito.

### **Recomendaciones**

Realizar un plan de trabajo donde se adopten actividades pedagógicas y recreativas en las que participen las familias; al contrario, buscar mecanismos o estrategias que motiven a una amplia participación y reforzar los temas tratados en la Corporación Jóvenes y Mañana.

Recomendamos a la Corporación Jóvenes y Mañana reforzar las visitas al ingreso, permanencia y egreso de los casos reportados o atendidos en la Corporación Jóvenes y Mañana para continuar con el proceso de las familias usuarias y de esta forma revisar y evaluar y así denotar si el problema a un prevalece en los hogares y tomar las medidas pertinentes.

Recomendamos a las familias de los Adolescentes usuarias del programa externado media jornada de la Corporación Jóvenes y Mañana, fortalecer los conceptos trabajados en la intervención; gestión emocional, un ambiente sano y agradable en el hogar.

### Referencias Bibliográficas

- Bedoya, A. (2017). Rendimiento académico e inteligencia emocional, en un grupo de adolescentes, del colegio Inem Felipe Pérez de Pereira. Recuperado de <https://repository.uniminuto.edu/handle/10656/7541?mode=full>
- Fernández-Berrocal, P., & Ruiz, D. (2008). La inteligencia emocional en la educación. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 10(2), 1-16. Recuperado de <https://redie.uabc.mx/redie/article/view/159>
- Ferragut, M. (2011). Inteligencia emocional, bienestar personal y rendimiento académico en preadolescentes. Inteligencia emocional, bienestar personal y rendimiento académico en preadolescentes. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/805/80525022008.pdf>
- Gartzia, L., Aritzeta, A., Balluerka, N. & Barberá, E. (2012). Inteligencia emocional y género: más allá de las diferencias sexuales. *Anales de psicología*, 28(2), 567-575. Recuperado de <https://revistas.um.es/analesps/article/view/analesps.28.2.124111>
- González, C., Souto, A., & Fernández, C. (2015). Programas de intervención en inteligencia emocional en la adolescencia: Una revisión. *Revista de Psicodidáctica*, 20(1), 119-138. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=175321162007>
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Nueva York: Bantam Books. Recuperado de [https://www.academia.edu/41868952/Emotional\\_Intelligence\\_Why\\_It\\_Can\\_Matter\\_More\\_Than\\_IQ](https://www.academia.edu/41868952/Emotional_Intelligence_Why_It_Can_Matter_More_Than_IQ)
- Garibay Ramírez, J., Jiménez Garces, C., Vieyra Reyes, P., Hernández González, M., & Villalón López, J. (2014). Disfunción familiar y depresión en niños de 8-12 años.

<http://ri.uaemex.mx/handle/20.500.11799/49576>

La familia: una visión interdisciplinaria. *Revista médica electrónica*, 37(5), 523-534.

<https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=60901>

Sagbaicela Sánchez, J. J. (2018). La disfuncionalidad familiar y su incidencia en los problemas de aprendizaje de los niños de tercer año de educación general básica elemental. *Espirales*

*Revista Multidisciplinaria De investigación*, 2(20). <https://doi.org/10.31876/re.v2i21.341>

Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and*

*Personality*, 9(3), 185-211. Recuperado de

<https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>

## Apéndices

### Apéndice A

#### *Evidencias de las Actividades Realizadas durante las Prácticas Profesional*



*Nota.* Actividades de fortalecimiento para el manejo de las emociones a los jóvenes de Magangué. *Fuente.* Autoría Propia