



SEMILLAS DE INTELIGENCIA EMOCIONAL: APUESTA AL BIENESTAR INTEGRAL DE ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA EN VILLAVICENCIO, META.

INTRODUCCIÓN

CIPAS TERRITORIALES: EJES DE TRANSFORMACIÓN Y BIENESTAR COMUNITARIO



Las Comunidades de Interacción y Participación Académica y Social (CIPAS) en su tipología CIPAS Territorial SISSU - ICI, son espacios de interacción entre estudiantes, docentes, como un ejercicio mayéutico y dialógico entre diferentes actores; con el propósito de analizar y proponer alternativas de acción, participación y transformación sobre las realidades de los territorios, promoviendo un impacto social por medio de un trabajo interdisciplinario en busca de las alternativas de solución sobre las necesidades, problemáticas y oportunidades allí identificadas; desde un trabajo colaborativo y solidario, desde la formación académica, promoviendo el aprendizaje significativo, y enseñando a la comunidad en ser protagonistas del cambio dentro de su propio territorio (UNAD. 2025).

La Gestión Emocional como Puente para la Cohesión Social

En el marco de la transformación y participación efectiva y duradera, resulta imperativo abordar la gestión emocional. La gestión emocional se ha convertido en una habilidad fundamental dentro de cualquier comunidad, especialmente en contextos donde las dinámicas sociales, familiares y cotidianas generan tensiones que requieren ser abordadas de manera constructiva. Comprender qué sentimos, por qué lo sentimos y cómo influye esto en nuestras acciones, nos permite relacionarnos de manera más consciente y respetuosa con quienes nos rodean (Goleman, 1995; Salovey & Mayer, 1990). En este sentido, el manejo emocional no solo es una herramienta individual, sino un puente colectivo que fortalece la convivencia, fomenta el diálogo y promueve el bienestar integral.



Foto: Encuentro de planeación

A través del reconocimiento, la expresión adecuada y la regulación de las emociones, las personas desarrollan mayor capacidad para afrontar desafíos, prevenir conflictos y construir relaciones basadas en la empatía y la comunicación asertiva (Bisquerra, 2016). Cuando una comunidad se educa emocionalmente, se abre paso a nuevas formas de participación y colaboración, donde cada voz tiene un espacio y cada experiencia aporta al crecimiento común. El fortalecimiento del manejo emocional se ha identificado como una necesidad clave para mejorar la dinámica social y potenciar la cohesión entre sus habitantes (Molina-Isaza & Nova-Herrera, 2023). Este boletín visibiliza el trabajo realizado en esta línea desde el *Semillero de Investigación Semillas de Vida* con adolescentes escolarizados en Villavicencio, Meta. Esta acción solidaria específica se constituye como un ejemplo práctico de cómo las CIPAS y sus ejercicios investigativos sientan las bases para un ambiente comunitario más saludable y armonioso.

Enfoque en la Adolescencia: Un Periodo de Alta Vulnerabilidad y Oportunidad



La inteligencia emocional en adolescentes especialmente está marcada por importantes cambios físicos, emocionales y sociales; y el principal propósito, es empoderarlos y proporcionarles conocimientos y herramientas necesarias para tomar decisiones acertadas, técnicas para identificar y gestionar sus emociones y saber actuar correcta y responsablemente ante las situaciones que se les presentan en la vida diaria. La adolescencia es una etapa de alta vulnerabilidad a los problemas de salud mental. Se estima que uno de cada siete adolescentes padece algún trastorno mental.

Abordar esta temática en los colegios, ayuda a contribuir con la reducción del estigma que se asocia a los problemas de salud mental, disminuir el riesgo de conductas autodestructivas y el suicidio, que es una de las principales causas de muerte en esta etapa. Promover la autoestima y la reducción de todo tipo de violencia tanto física como psicológica. La inteligencia emocional contribuye al mejoramiento de la salud física y mental, el éxito académico y profesional y en el fortalecimiento de las relaciones interpersonales; por medio de desarrollo de habilidades desde el autoconocimiento, la autorregulación, la conciencia social que estimula la empatía y las habilidades sociales que permiten una excelente relación con el entorno social, logrando así que el sujeto se convierta en un ser consciente de sí mismo y competente socialmente, forjando una sociedad más sana, estable y equilibrada (Molina-Isaza & Nova-Herrera, 2023).



ACCIÓN SOLIDARIA

PLANEACIÓN



El plan de acción se estructuró a partir del reconocimiento de una necesidad central: comprender y fortalecer el bienestar integral de los adolescentes en Villavicencio mediante un espacio formativo que integrara elementos emocionales, psicosociales y territoriales. Para ello, se definieron previamente los ejes temáticos –emociones en la adolescencia, vulnerabilidad, retos cotidianos y apoyo psicosocial– y se seleccionaron herramientas participativas como el “Árbol Territorial”, lo que permitió organizar la sesión desde una metodología vivencial y reflexiva.

El desarrollo se centró en promover una comprensión situada del territorio y de la realidad emocional de los jóvenes, integrando momentos de diálogo, análisis colectivo y actividades simbólicas que facilitaron la exploración de experiencias significativas. Este proceso se acompañó de orientaciones pedagógicas que aseguraron una participación activa, segura y solidaria entre los asistentes.

OBJETIVO

El objetivo fue explorar la complejidad de las emociones en la adolescencia, reconociendo los desafíos que los jóvenes enfrentan en su vida cotidiana en Villavicencio, a fin de construir aprendizajes significativos a los adolescentes y a los futuros psicólogos protagonistas del proceso; que permitieran reflexionar sobre la vulnerabilidad, la intervención psicosocial y la importancia de diseñar acciones solidarias y efectivas para el bienestar comunitario. Asimismo, se buscó fortalecer habilidades reflexivas y prácticas en el semillero “Semillas de Vida”, posicionándolo como un escenario de creatividad, transformación social y análisis crítico del territorio.

ENCUENTROS IN SITU

Los encuentros con los adolescentes se desarrollaron bajo la metodología experiencial, integrando dinámicas de diálogo, ejercicios de introspección y análisis colectivo, lo que facilitó reconocer vulnerabilidades personales y comunitarias. Las sesiones también incluyeron un momento de cierre reflexivo para consolidar aprendizajes y a su vez proyectar futuras acciones del semillero, promoviendo un ambiente de confianza, solidaridad y compromiso con el territorio.



Resultados

¿CUAL FUE EL IMPACTO DE ESTAS ACCIONES DESDE EL SEMILLERO?



Las acciones adelantadas por el semillero tuvieron un impacto significativo al fortalecer la inteligencia emocional de los adolescentes y promover un bienestar integral dentro de su entorno escolar. En primer lugar, contribuyeron a que los jóvenes reconocieran sus emociones y comprendieran las situaciones de vulnerabilidad que afrontan en su vida cotidiana, generando un espacio seguro donde expresarse y reflexionar. Esto permitió que los estudiantes desarrollaran habilidades socioemocionales fundamentales para mejorar su convivencia, su autocuidado y la toma de decisiones frente a los desafíos propios de la adolescencia.

SEMILLAS DE VIDA FORTALECIÓ LA INTELIGENCIA EMOCIONAL DE ADOLESCENTES EN VILLAVICENCIO, SEMBRANDO BIENESTAR Y SOLIDARIDAD EN LA COMUNIDAD EDUCATIVA.

En segundo lugar, la actividad impactó de manera positiva en los futuros profesionales y estudiantes participantes del semillero, quienes lograron integrar herramientas de intervención psicosocial y fortalecer su capacidad de lectura del territorio. A través de metodologías como el "Árbol Territorial", pudieron comprender cómo el contexto social, familiar y comunitario influye en el bienestar de los jóvenes, consolidando competencias para una práctica solidaria, sensible y contextualizada. Finalmente, el impacto territorial se reflejó en la articulación con la comunidad educativa de Villavicencio, fortaleciendo redes de apoyo, sensibilizando sobre la importancia de la salud mental y contribuyendo a la construcción de comunidades más empáticas y comprometidas con el bienestar colectivo.

Te invitamos a visualizar el video generado a partir de este proceso:



<https://youtu.be/U68PQJItxDo>



Impacto en los psicólogos en formación

Las CIPAS Territoriales aportan muchísimo en el proceso de formación de los psicólogos (as), porque permiten vivir experiencias reales que complementan y afianzan el aprendizaje teórico. Estos espacios ayudan a descubrir qué áreas de la psicología son más llamativas o de interés, ya sea la comunitaria, la educativa o el trabajo con familias, niños o grupos específicos. Además, permiten practicar habilidades que son esenciales para el futuro profesional, como hablar en público, planear actividades, escuchar activamente y comunicar con claridad. Asimismo, ayudan a desarrollar confianza, a perder el miedo a dirigir talleres y a sentir seguridad al compartir lo aprendido. A nivel personal, estos encuentros sensibilizan, muestran otras realidades y permiten conectar con las personas desde el respeto y la empatía. En pocas palabras, las CIPAS territoriales forman no solo como futuros psicólogos, sino como seres humanos más conscientes y preparados para aportar a la sociedad.



ARTICULACIÓN CON LOS OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE (ODS)



Con las CIPAS territoriales se aportó a ODS de manera concreta. En la vereda El Berlín, al trabajar sobre autogestión comunitaria, se contribuyó al ODS 11 (Ciudades y Comunidades Sostenibles), porque se motivó a la comunidad a organizarse, fortalecerse y buscar soluciones colectivas. Cuando se acompañó a madres cuidadoras de personas con discapacidad, se aportó al ODS 3 (Salud y Bienestar) al promover espacios de desahogo, apoyo emocional y autocuidado, y también al ODS 10 (Reducción de las Desigualdades), ya que estas madres pertenecen a un grupo que suele cargarse en silencio y necesita más reconocimiento y apoyo social. Finalmente, al trabajar la autorregulación emocional con niños de sexto grado, se aportó al ODS 4 (Educación de Calidad), puesto que se fortalecieron habilidades que mejoran su convivencia, su rendimiento y su vida escolar.

Y en general, todos estos trabajos se conectan con el ODS 17 (Alianzas para lograr los objetivos), porque se construyen a partir del trabajo conjunto entre la universidad, las comunidades y el semillero. Cada actividad que se realizó se convierte en un granito de arena para cumplir estos propósitos globales desde lo local.



Autores - participantes

Estudiantes:

Luna Estefany Mesa Mayorga
Claudia Patricia Tello Ramírez
Jenny Jackeline Hernández Sánchez
Lizbeth Andrea Cabanzo Dueñas



Docentes:

Angélica Sofía Cuello Villamil
Herman Pedraza Díaz

**Escuela de Ciencias Sociales,
Artes y Humanidades - ECSAH**

 angelica.cuello@unad.edu.co

 [@semilleropsicosemillas](https://www.instagram.com/semilleropsicosemillas)

 UNAD - CEAD ACACÍAS

 ZONA AMAZONÍA ORINOQUÍA