Revista UNIMAR
ISSN: 0120-4327
ISSN: 2216-0116
ISSN-L: 0120-4327
editorialunimar@umariana.edu.co
Universidad Mariana
Colombia

Torres-Rojas, Ingrid Selene; Herrera Arenas, Freddys Eduardo; Delgado Santacruz, Angie Stephanie; Mora Rivera, Carmen Elena; Proaño Fraga, Diana Elizabeth

Impacto de la investigación acción en la conciencia emocional y el proyecto de vida de adolescentes en el aula

Revista UNIMAR, vol. 43, núm. 1, 2025, Enero-Junio, pp. 196-217
Universidad Mariana
Nariño, Colombia

DOI: https://doi.org/10.31948/ru.v43i1.4397

Disponible en: https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=758481817012

Cómo citar el artículo
Número completo
Más información del artículo
Página de la revista en redalyc.org

Sistema de Información Científica Redalyc
Red de revistas científicas de Acceso Abierto diamante
Infraestructura abierta no comercial propiedad de la academia

Revista UNIMAR

Revista Unimar | Rev. Unimar | Vol. 43 No. 1 pp. 196-217 | Enero-Junio 2025
e-ISSN: 2216-0116 | ISSN: 0120-4327 | DOI: https://doi.org/10.31948/rev.unimar

Impacto de la investigación acción en la conciencia emocional y el proyecto de vida de adolescentes en el aula

Ingrid Selene Torres-Rojas[1]

Freddys Eduardo Herrera Arenas[2]

Angie Stephanie Delgado Santacruz[3]

Carmen Elena Mora Rivera[4]

Diana Elizabeth Proaño Fraga[5]

Cómo citar este artículo / To reference this article / Para citar este artigo: Torres-Rojas, I. S., Herrera-Arenas, F. E., Delgado Santacruz, A. S., Mora Rivera, C. E. y Proaño Fraga, D. E. (2025). Impacto de la investigación acción en la conciencia emocional y el proyecto de vida de adolescentes en el aula. *Revista UNIMAR, 43*(1), 196-217 https://doi.org/10.31948/ru.v43i1.4397

Fecha de recepción: 30 de septiembre de 2024

Fecha de revisión: 14 de noviembre de 2024

Fecha de aprobación: 21 de enero de 2025

Resumen

El objetivo del presente estudio fue describir el impacto de la investigación acción en el aula mediante la integración de la conciencia emocional en el proyecto de vida de estudiantes de secundaria de dos instituciones educativas. La investigación se enmarcó en el paradigma sociocrítico, con un enfoque cualitativo basado en la investigación acción en el aula, para responder al objetivo propuesto. Para ello, se aplicaron instrumentos como planes de clase y diarios de campo, que permitieron registrar las percepciones de los estudiantes sobre su autoconocimiento, sus relaciones interpersonales y la influencia de estos factores en la planificación de su futuro. La información recolectada fue procesada con el software Atlas.ti, que facilitó el análisis de los datos cualitativos al identificar patrones y relaciones clave entre las emociones, la toma de decisiones y los proyectos de vida de los participantes. Los resultados revelaron que los estudiantes poseen autoconciencia emocional, lo que les permitió

CC BY

Resultado de Investigación.

[1] Corporación Universitaria Minuto de Dios. Correo electrónico: ingrid.torres.ro@uniminuto.edu.co / iselenetr@gmail.com

[2] Corporación Universitaria Minuto de Dios. Correo electrónico: freddys.herrera@uniminuto.edu.co

[3] Corporación Universitaria Minuto de Dios; Centro Tesista de Nariño —CETENAR—. Correo electrónico: adelgadosan@uniminuto.edu.co

[4] Corporación Universitaria Minuto de Dios. Correo electrónico: carmen.mora-r@uniminuto.edu.co

[5] Corporación Universitaria Minuto de Dios. Correo electrónico: diana.proano@uniminuto.edu.co

Revista UNIMAR
Revista Unimar | Rev. Unimar | Vol. 43 No. 1 pp. 196-217 | Enero-Junio 2025
e-ISSN: 2216-0116 | ISSN: 0120-4327 | DOI: https://doi.org/10.31948/rev.unimar

mejorar su capacidad para enfrentar situaciones difíciles y tomar decisiones más informadas sobre su futuro personal y profesional. Asimismo, el plan de clase favoreció la creación de un ambiente más reflexivo y colaborativo, fortaleciendo las habilidades de comunicación y liderazgo. En conclusión, las diferencias entre las dos instituciones reflejan el impacto de las características contextuales y culturales en el desarrollo de la conciencia emocional y en la construcción de proyectos de vida.

Palabras clave: modelos; acompañamiento; conciencia emocional; proyecto de vida; emoción

Impact of classroom action research on adolescents' emotional awareness and life plans

Abstract

The aim of this study was to describe the impact of action research in the classroom by integrating emotional awareness into the life project of high school students from two educational institutions. The research was framed in the sociocritical paradigm, with a qualitative approach based on action research in the classroom to respond to the proposed objective. To this end, tools such as lesson plans and field diaries were used to record students' perceptions of their self-understanding, interpersonal relationships, and the influence of these factors on their future planning. The information collected was processed using Atlas.ti software, which facilitated the analysis of qualitative data by identifying key patterns and relationships among participants' emotions, decisions, and life projects. The results showed that the students possessed emotional self-awareness, which allowed them to improve their ability to face difficult situations and make more informed decisions about their personal and professional futures. In addition, the curriculum facilitated the creation of a more reflective and collaborative environment, strengthening communication and leadership skills. In conclusion, the differences between the two institutions reflect the impact of contextual and cultural characteristics on the development of emotional awareness and the construction of life projects.

Keywords: models; accompaniment; emotional awareness; life project, emotion

Impacto da pesquisa-ação em sala de aula na consciência emocional e nos planos de vida dos adolescentes

Resumo

O objetivo deste estudo foi descrever o impacto da pesquisa-ação em sala de aula por meio da integração da consciência emocional ao projeto de vida de estudantes do ensino médio de duas instituições de ensino. A pesquisa foi enquadrada no paradigma sociocrítico, com abordagem qualitativa baseada na pesquisa-ação em sala de aula para responder ao objetivo proposto. Para tanto,

Revista Unimar | e-ISSN: 2216-0116 | Rev. Unimar | ISSN: 0120-4327 | Vol. 43 No. 1 pp. 196-217 | DOI: https://doi.org/10.31948/rev.unimar | Enero-Junio 2025

foram utilizadas ferramentas como planos de aula e diários de campo para registrar as percepções dos alunos sobre sua autocompreensão, relacionamentos interpessoais e a influência desses fatores em seu planejamento futuro. As informações coletadas foram processadas usando o software Atlas.ti, que facilitou a análise de dados qualitativos ao identificar padrões e relações-chave entre as emoções, decisões e projetos de vida dos participantes. Os resultados mostraram que os alunos possuíam autoconsciência emocional, o que lhes permitiu melhorar sua capacidade de enfrentar situações difíceis e tomar decisões mais informadas sobre seu futuro pessoal e profissional. Além disso, o currículo facilitou a criação de um ambiente mais reflexivo e colaborativo, fortalecendo as habilidades de comunicação e liderança. Em conclusão, as diferenças entre as duas instituições refletem o impacto das características contextuais e culturais no desenvolvimento da consciência emocional e na construção de projetos de vida.

Palavras-chave: modelos; acompanhamento; consciência emocional; projeto de vida, emoção

Introducción

El presente estudio engloba el concepto de conciencia emocional, proyecto de vida y el plan de clase como una forma plantear actividades que favorecen específicamente esas situaciones. La conciencia emocional se define como la capacidad de identificar y comprender las propias emociones y las de los demás, lo que permite una regulación emocional efectiva y una interacción social más saludable. Este concepto es fundamental en el marco de la inteligencia emocional, que Goleman (2022) popularizó, pero ha sido ampliado en la literatura reciente.

Por su parte, Perera et al. (2019) establecen que la conciencia emocional implica habilidades como el reconocimiento emocional, la empatía y la autorreflexión, que son esenciales para el bienestar psicológico y el desarrollo de relaciones interpersonales positivas. La investigación contemporánea también sugiere que esta habilidad puede ser enseñada y desarrollada a través de programas educativos específicos, promoviendo el crecimiento personal y la cohesión social en entornos comunitarios y educativos (Brackett et al., 2011).

Por otra parte, el proyecto de vida se refiere a la planificación y proyección de objetivos personales y profesionales que un individuo desea alcanzar a lo largo de su vida. Este concepto está intrínsecamente ligado a la identidad y el sentido de propósito, lo que puede influir significativamente en la toma de decisiones y en la motivación de los jóvenes. Según Betancourth y Cerón (2017), un proyecto de vida sólido se basa en la autorreflexión y la claridad sobre los propios valores y aspiraciones, lo que permite a los individuos establecer metas realistas y alcanzables. La literatura sugiere que trabajar en un proyecto de vida ayuda a los jóvenes a visualizar su futuro, pero también fomenta la resiliencia y la capacidad de adaptación ante los desafíos (Quezadas et al., 2023).

Los planes de clase son herramientas estratégicas que guían el proceso educativo, estructuran los contenidos, las metodologías y las evaluaciones necesarias para alcanzar los objetivos de aprendizaje establecidos. Un plan de clase eficaz debe incorporar aspectos académicos y la atención a las competencias socioemocionales, incluidas la conciencia emocional y el desarrollo de proyectos de vida. Según el estudio de Andrade-Valles et al. (2018), la integración de estas dimensiones en la planificación educativa potencia el aprendizaje significativo, ya que los estudiantes se sienten más conectados con el contenido y su relevancia personal. La inclusión de enfoques centrados en el estudiante y en el desarrollo emocional dentro de los planes de clase mejora

Revista Unimar | Rev. Unimar | Vol. 43 No. 1 pp. 196-217 | Enero-Junio 2025
e-ISSN: 2216-0116 | ISSN: 0120-4327 | DOI: https://doi.org/10.31948/rev.unimar

el rendimiento académico y contribuye al bienestar integral de los alumnos, de esta manera, se prepara a los jóvenes para enfrentar los retos de la vida cotidiana.

Por lo anterior, este articulo resultado de la investigación se centra en el acompañamiento educativo desde la aplicación de planes de clase para en el desarrollo del proyecto de vida y conciencia emocional de los estudiantes. Igualmente, se pretende evaluar el impacto de dicho modelo y analizar sus efectos en tres dimensiones clave: la personal, que abarca el autoconocimiento y el crecimiento individual; la social, que se enfoca en las relaciones interpersonales y la comunicación efectiva con el entorno, promoviendo el empoderamiento y así generar cambios positivos, y la profesional, orientada a desarrollar una visión de liderazgo, habilidades para la toma de decisiones y la planificación futura en un contexto social. Para abordar esta problemática, se tomó como referente el estudio de Jiménez-Blanco et al. (2020), para quienes la conciencia emocional es la capacidad de reconocer las emociones propias y ajenas, así como la aptitud para percibir.

Metodología

El análisis se realizó desde un enfoque cualitativo, enmarcado en un paradigma sociocrítico y fundamentado en un carácter autorreflexivo, considerando las necesidades de la población (Jiménez-Blanco et al., 2020). Además, se apoyó en el método de investigación acción en el aula, cuya intención se asoció a la transformación de las realidades de los estudiantes a través de la acción participativa, promoviendo cambios en las estructuras y relaciones de poder que incluyen la educación y la vida social (Gómez y Martínez, 1995).

Para la recolección de la información, se utilizaron el plan de clase y el diario de campo. La población objeto de estudio fueron estudiantes de dos instituciones, de los cuales la muestra correspondió a 124 estudiantes: 27 estudiantes de décimo grado del Colegio Sagrada Familia de Valledupar y 97 estudiantes de noveno grado de la Institución Educativa Nuestra Señora del Rosario de Risaralda.

Para la selección de la muestra, se solicitó la firma de asentimiento y consentimiento informado, respectivamente; además, se consideraron los siguientes criterios de inclusión: ser estudiante regular del grado, disposición para participar y haber firmado los documentos. En cuanto a los criterios de exclusión: no contar con el permiso de los padres de familia o tener algún trastorno comportamental con diagnóstico médico.

En cada institución se llevaron a cabo diez planes de clase orientados a las siguientes categorías: modelos de acompañamiento, conciencia emocional y proyecto de vida. Cada plan de clase contó con su propio diario de campo, con dos registros por plan, correspondientes a los dos contextos estudiados y a las categorías y subcategorías descritas. Los datos fueron procesados con el software Atlas.ti, versión 24, lo que permitió su organización técnica y facilitó su interpretación. Además, se compararon los hallazgos con las bases teóricas existentes para desarrollar herramientas de mejora e implementarlas en los esquemas del tema analizado.

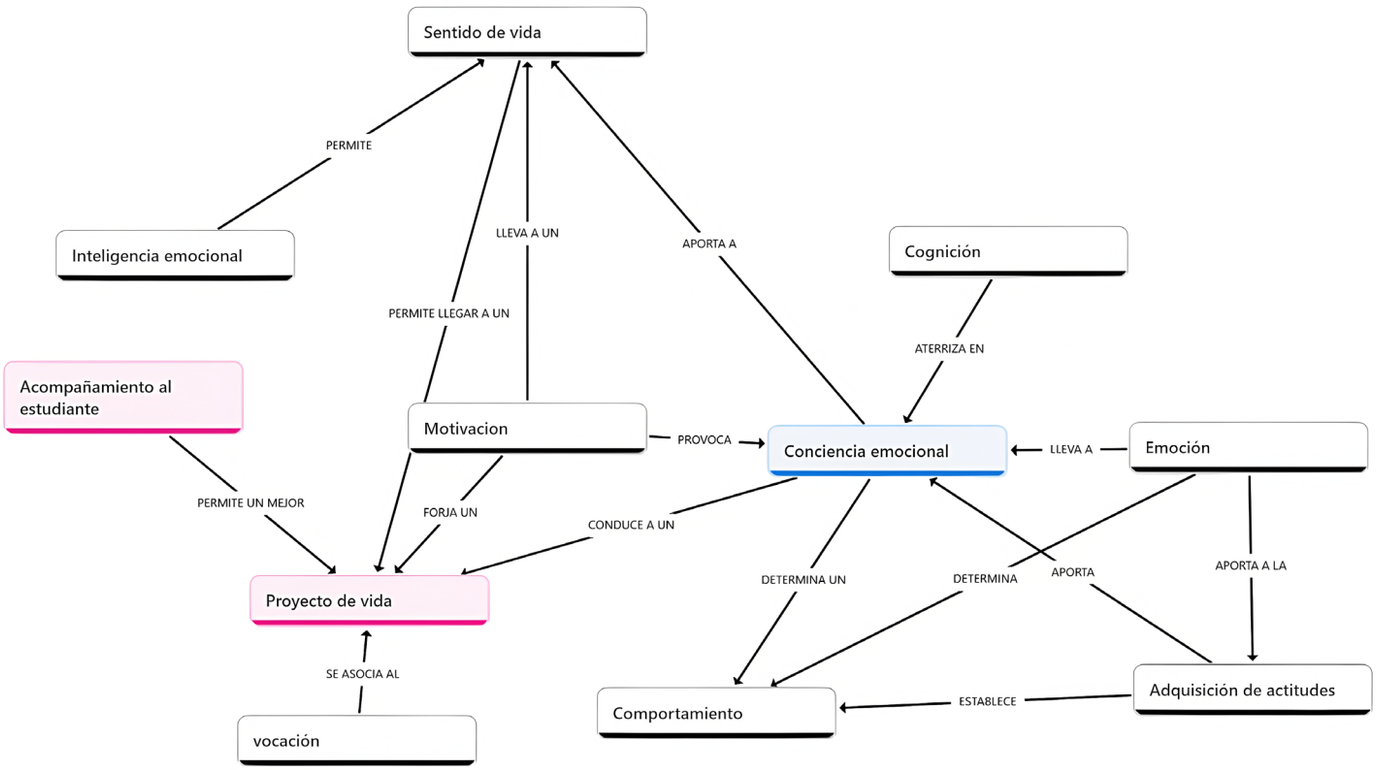
Resultados

Los datos se codificaron mediante el software Atlas.ti, teniendo en cuenta las categorías y subcategorías de estudio. A partir del análisis de los diarios de campo, se obtuvieron 124 relatos, 3 categorías selectivas, 35 categorías emergentes. De la codificación, en primer lugar, se evidencia la relación constante de las categorías y subcategorías principales de estudio, seguido de redes semánticas y tópicos que describen los hallazgos fundamentados en cada una de ellas, que dieron pie a las categorías emergentes (Rodríguez y Salinas, 2020).

Revista Unimar | Rev. Unimar | Vol. 43 No. 1 pp. 196-217 | Enero-Junio 2025
e-ISSN: 2216-0116 | ISSN: 0120-4327 | DOI: https://doi.org/10.31948/rev.unimar

Figura 1

Red semántica de categorías y subcategorías



Nota. Software AtlasTi versión 24.

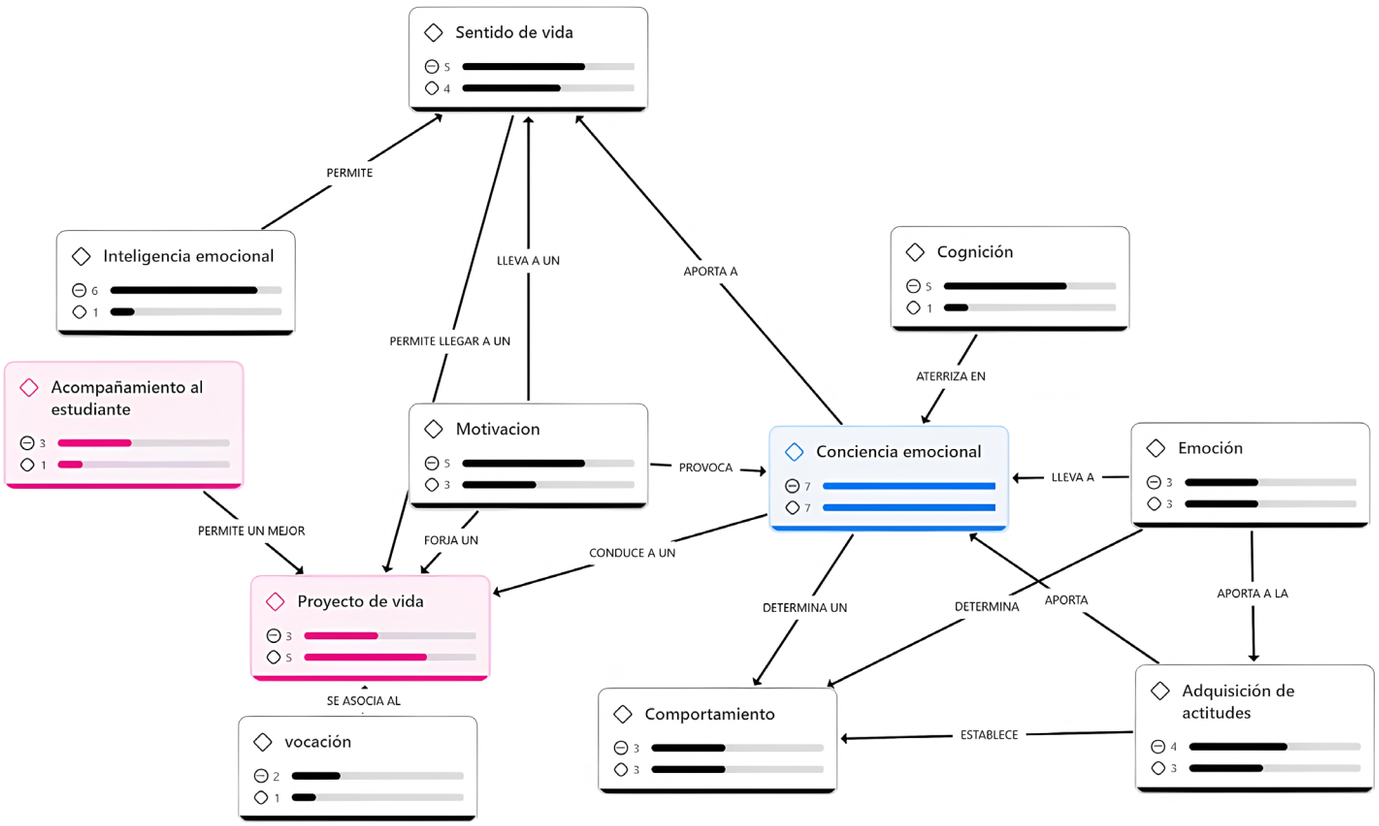
La red anterior señala la relación que el software ajusta a los diarios de campo analizados; es decir, existe una conjugación de las categorías relevantes. De ahí la importancia de una acomodación y organización de la conciencia emocional como aspecto principal en el cual aterrizan y convergen todas las categorías de estudio. De hecho, la conciencia emocional se muestra como la categoría principal dentro del objetivo de desarrollo.

Ahora bien, las evidencias determinan que las subcategorías (mostradas en blanco) tienen una relación conexa unas con otras, aportando al alcance de la principal. Esto significa que los planes de clase manejaron en la medida en que abordaron énfasis prevalentes de las subcategorías, pero aportando a la transversalidad de manera indirecta en las otras. En la Figura 2, se puede observar la misma red, pero con muestra de la densidad y enraizamiento entre las subcategorías y las categorías principales, así como su aporte.

Revista Unimar | Rev. Unimar | Vol. 43 No. 1 pp. 196-217 | Enero-Junio 2025
e-ISSN: 2216-0116 | ISSN: 0120-4327 | DOI: https://doi.org/10.31948/rev.unimar

Figura 2

Densidad y enraizamiento de categorías y subcategorías



Nota. Software AtlasTi versión 24.

En la Figura 2, se muestra la densidad y enraizamiento que el software arroja en cuanto a la relación de las subcategorías y categorías, demostrando que la conciencia e inteligencia emocional tienen una densidad y enraizamiento mayor (la densidad se representa con el circulo y el enraizamiento con el rombo). Por lo tanto, las temáticas tienen una relación correcta y coherente para llegar a determinar el punto específico del objetivo a desarrollar.

Es importante resaltar que la categoría principal de este objetivo mostró una estrecha relación con otras categorías ajenas a ella, pero vinculadas al acompañamiento del estudiante o al proyecto de vida. Esto indica que dichas temáticas son interdependientes; por ejemplo, el sentido de vida y la motivación mantienen una relación bidireccional, es decir, a medida que una se desarrolla, la otra también lo hace de manera indirecta. Este hallazgo sugiere la necesidad de un trabajo globalizado y estructurado en las prácticas docentes.

Categoría de modelos de acompañamiento y subcategoría plan de clase

Un modelo de acompañamiento es una estructura teórica y metodológica utilizada en diversos campos para estudiar y comprender las dinámicas de apoyo, guía o supervisión que una entidad proporciona a individuos, grupos o sistemas en contextos específicos. Estos modelos se fundamentan en principios científicos y teóricos que buscan explicar cómo los factores contextuales, las interacciones sociales y las intervenciones afectan el desarrollo, el rendimiento o la adaptación

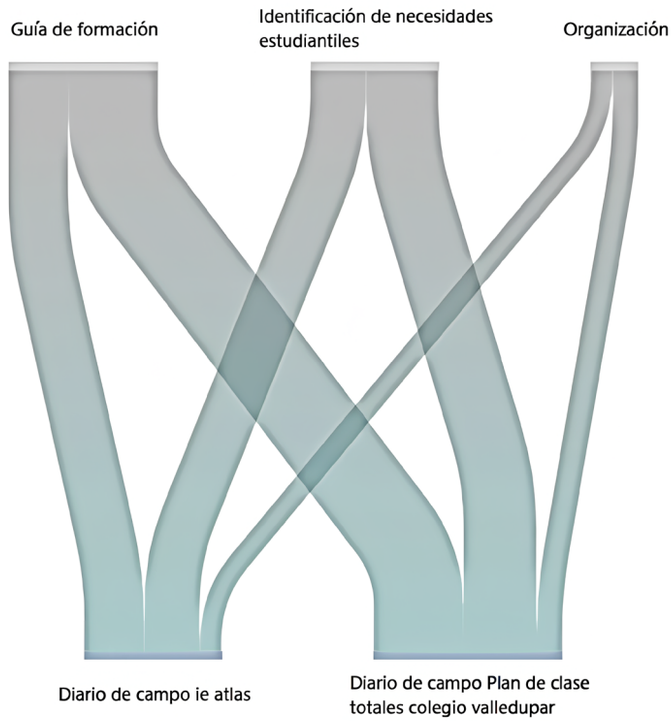
Revista Unimar | e-ISSN: 2216-0116 | Rev. Unimar | ISSN: 0120-4327 | Vol. 43 No. 1 pp. 196-217 | DOI: https://doi.org/10.31948/rev.unimar | Enero-Junio 2025

de los sujetos o sistemas bajo estudio (Andrade-Valles et al., 2018). De esa forma su propósito es mejorar resultados mediante estrategias y técnicas diseñadas para optimizar la influencia de la entidad acompañante sobre los estudiantes.

Para esta categoría, se consideró la práctica de los planes de clase como una estrategia fundamental para reconocer las necesidades de los estudiantes y llevar a cabo una investigación exhaustiva de sus subcategorías. Desde la perspectiva de los investigadores, este proceso permitió destacar la importancia de los planes de clase como parte del modelo de acompañamiento. A continuación, se muestran tres diagramas Sankey (ver Figura 3, 4 y 5), que determinan la visión de los investigadores en el desarrollo de actividades de los estudiantes de dos instituciones de Valledupar y en Risaralda, respectivamente.

Figura 3

Diagrama Sankey triangulación para categoría de modelos de acompañamiento



Nota. Software AtlasTi versión 24.

Según la Figura 3, en las dos poblaciones, los planes de clase poseen el mismo nivel de importancia dentro del modelo de acompañamiento, evidenciando una visión crítica por parte de los investigadores sobre su papel en la recolección de información. En este contexto, los planes de clase constituyen una herramienta fundamental para la formación del estudiante y para el reconocimiento de sus necesidades.

Carriazo et al. (2020) determinan que el plan de clase es una herramienta esencial en la enseñanza y la formación educativa, la cual es diseñada científicamente para estructurar y dirigir el proceso de aprendizaje de manera eficaz y sistemática. Este documento detalla objetivos educativos específicos, estrategias pedagógicas, recursos didácticos y evaluaciones, alineados con principios teóricos y metodológicos derivados de la investigación educativa.

Revista Unimar | Rev. Unimar | Vol. 43 No. 1 pp. 196-217 | Enero-Junio 2025
e-ISSN: 2216-0116 | ISSN: 0120-4327 | DOI: https://doi.org/10.31948/rev.unimar

Categoría conciencia emocional

La conciencia emocional se refiere a la capacidad de reconocer, comprender y gestionar adecuadamente las propias emociones y las de los demás. Es un componente fundamental de la inteligencia emocional que implica estar consciente de cómo nos sentimos en diferentes situaciones, qué nos provoca esas emociones y cómo afectan nuestras acciones y decisiones (Perera et al., 2019).

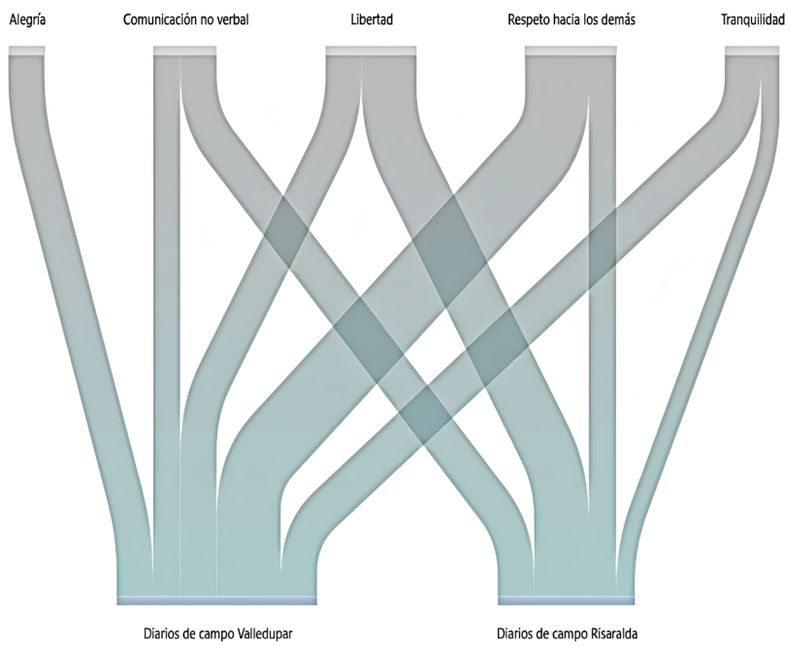
Desde un punto de vista científico, la conciencia emocional implica procesos neurocognitivos que permiten la percepción y la interpretación precisa de las señales emocionales tanto internas (propias) como externas (de los demás); esto incluye la capacidad de identificar y etiquetar emociones específicas, entender sus causas y consecuencias, y regularlas de manera efectiva para adaptarse y funcionar adecuadamente en entornos sociales y personales. Para resolver esta categoría, se tuvieron en cuenta las consideraciones propias de las subcategorías que la representan: emoción, cognición y comportamiento. Estas engloban la respuesta fundamental sobre la conciencia emocional de manera directa a través de las actividades expuestas durante la praxis.

Subcategoría de emoción

Para Buitrago (2021), la emoción es un fenómeno multifacético y fundamental en la experiencia humana, caracterizado por respuestas psicofisiológicas intensas ante estímulos internos o externos significativos. Implica procesos neurocognitivos complejos que involucran la percepción, evaluación y respuesta a estímulos emocionales, dando lugar a estados subjetivos que pueden variar desde la alegría y la tristeza hasta el miedo y la ira. Estas respuestas emocionales son universales en la humanidad y también desempeñan un papel crucial en la adaptación, la toma de decisiones y la interacción social, influyendo profundamente en la calidad de vida y el bienestar psicológico de los individuos.

Figura 4

Diagrama Sankey triangulación subcategoría emoción



Nota. Software AtlasTi versión 24.

Revista Unimar | Rev. Unimar | Vol. 43 No. 1 pp. 196-217 | Enero-Junio 2025
e-ISSN: 2216-0116 | ISSN: 0120-4327 | DOI: https://doi.org/10.31948/rev.unimar

En la Figura 4, se observa que la emoción no solo está relacionada con aspectos fisiológicos y biológicos, sino también con factores psicológicos y conductuales que influyen en la vida de los estudiantes cuando enfrentan contextos retadores. Ejemplos de ello son las actividades a través de la música, la reflexión sobre su proyecto de vida y la toma de decisiones en distintos entornos. Este tipo de actividades les permite a los estudiantes experimentar una sensación de libertad para sentir y actuar, respetando a los demás y mostrándose más tranquilos y alegres, lo que contribuye al desarrollo de su propia emocionalidad.

En el contexto de Valledupar, se identificaron la alegría y la comunicación no verbal como determinantes en la expresión emocional, ya que los estudiantes reconocen que jugar o realizar actividades con música les permite manifestar sus sentimientos sin necesidad de verbalizarlos. Esto, a su vez, favorece la construcción de nuevas conductas relacionadas con su identidad y sus aspiraciones.

Por otro lado, en Risaralda, la tranquilidad se destacó como un factor clave, dado que afrontar procesos basados en sus propios gustos les permite sentirse bien con lo que hacen y asumir que dichas elecciones son acertadas para el desarrollo de sus proyectos de vida.

Subcategoría cognición

La cognición se refiere al conjunto de procesos mentales involucrados en el conocimiento, la percepción, la memoria, el pensamiento, el razonamiento y la resolución de problemas. De acuerdo con Manrique (2020), la cognición abarca todas las actividades mentales y los procesos internos mediante los cuales los individuos adquieren, procesan, almacenan y utilizan la información del entorno para interpretar el mundo y tomar decisiones. Estos procesos cognitivos incluyen funciones como la atención selectiva, la percepción sensorial, la memoria a corto y largo plazo, el aprendizaje, el lenguaje, la comprensión, el juicio y la toma de decisiones. Además, comprenden la capacidad de planificar y ejecutar acciones, así como la adaptación a situaciones nuevas y cambiantes.

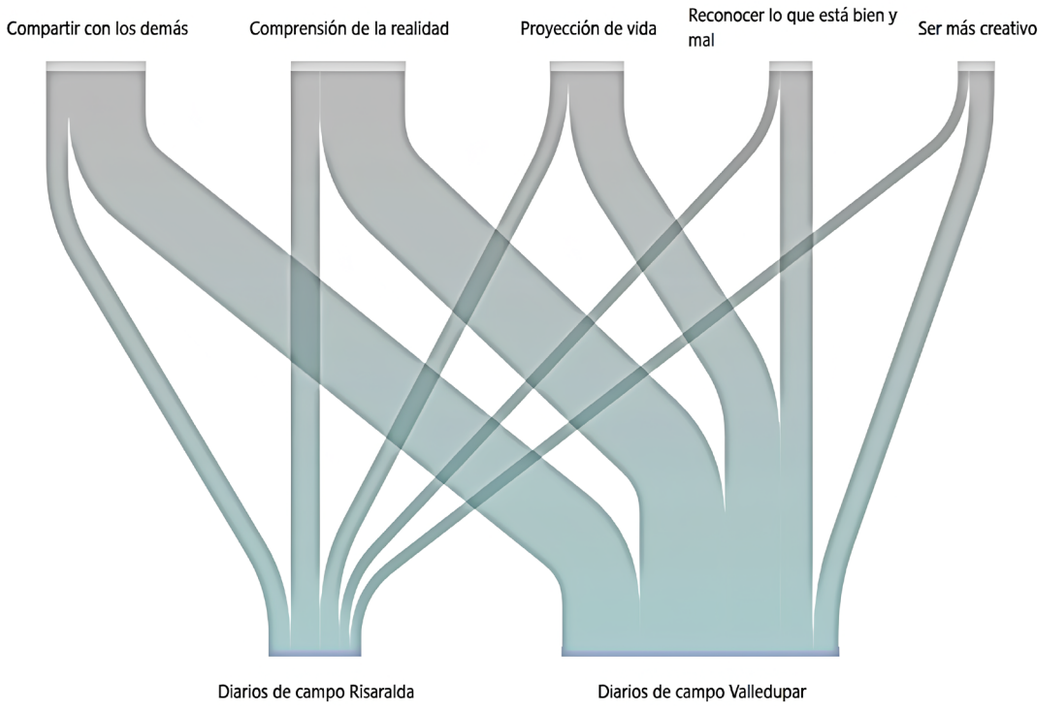
Por lo anterior, la cognición es fundamental en la estructuración de la experiencia subjetiva y en la interacción con el entorno, teniendo en cuenta que en el comportamiento humano influyen la comunicación, el aprendizaje y el desarrollo de habilidades complejas.

En este contexto, se implementaron diversas estrategias didácticas, entre ellas: «Expresando emociones con música y pintura», «Explorando nuestras emociones para un proyecto de vida integral», «Pensando y creando mi proyecto de vida: descubro mis habilidades y fortalezas», «Dialogando y dramatizando situaciones de gestión de inteligencia emocional» y «Desarrollando habilidades emocionales a través del juego».

Revista Unimar | Rev. Unimar | Vol. 43 No. 1 pp. 196-217 | Enero-Junio 2025
e-ISSN: 2216-0116 | ISSN: 0120-4327 | DOI: https://doi.org/10.31948/rev.unimar

Figura 5

Diagrama Sankey triangulación subcategoría cognición



Nota. Software AtlasTi versión 24.

De acuerdo con la Figura 5, la cognición desempeñó un papel clave en el desarrollo de las actividades en los dos grupos; sin embargo, tuvo una mayor representación en el grupo de Valledupar, donde las emociones fueron más significativas. No obstante, en ambos casos se estableció una relación coherente entre aspectos como la comprensión de la realidad, la interacción con los demás y la proyección de vida, los cuales fueron los más predominantes en el análisis del software. Por otro lado, las categorías emergentes con menor prevalencia fueron el reconocimiento de lo que está bien y mal y el desarrollo de la creatividad, lo que podría atribuirse a la variabilidad de las actividades.

En línea con estos hallazgos, se presentan algunas perspectivas de los participantes, las cuales refuerzan los resultados reflejados en el diagrama. En Valledupar, el participante E3 expresó: «Las actividades me hicieron reflexionar profundamente sobre cómo nuestras emociones pueden afectar nuestras decisiones. Aprendí que es crucial manejar nuestras emociones de manera efectiva para tomar decisiones más informadas y acertadas» (comunicación personal).

En Risaralda, E6 comentó: «Las actividades me generaron pensamientos de cómo manejar mis emociones en situaciones de la vida real» (comunicación personal) y E7 afirmó: «Aprendí que la paciencia y el control emocional son claves para resolver problemas» (comunicación personal).

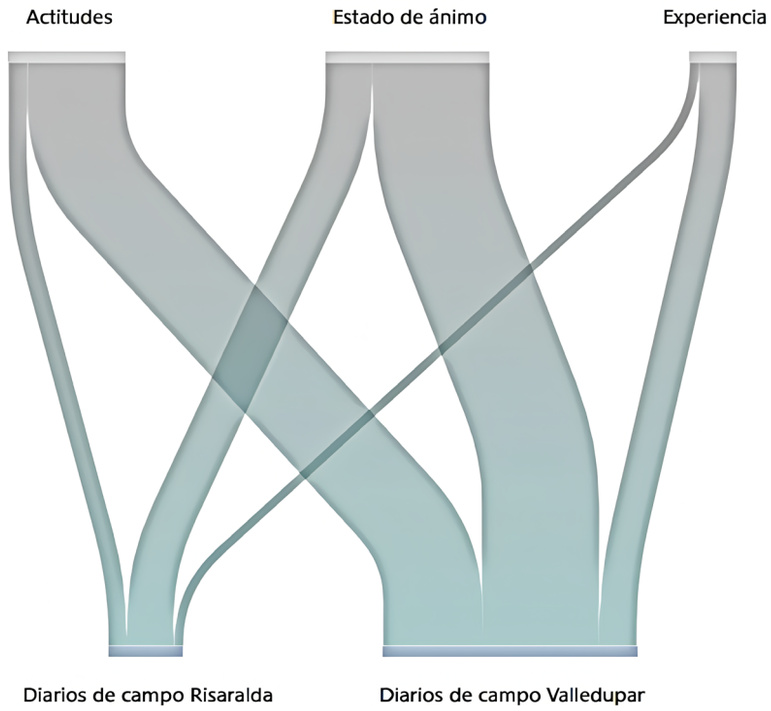
Subcategoría comportamiento

El comportamiento, desde la perspectiva psicológica de Watson (como se citó en Manrique, 2020), se refiere a las acciones observables que un organismo realiza en respuesta a estímulos internos o externos del entorno. Este puede ser instintivo o aprendido, e involucra respuestas automáticas y conductas adquiridas a través de la experiencia y el aprendizaje.

Revista Unimar | Rev. Unimar | Vol. 43 No. 1 pp. 196-217 | Enero-Junio 2025
e-ISSN: 2216-0116 | ISSN: 0120-4327 | DOI: https://doi.org/10.31948/rev.unimar

Figura 6

Diagrama Sankey triangulación subcategoría comportamiento



Nota. Software AtlasTi versión 24.

En la comparación entre la información obtenida en Risaralda y Valledupar, se identificó una analogía significativa en torno a un factor relevante: el estado de ánimo y su influencia en el comportamiento. Aunque las actividades se llevaron a cabo según lo previsto, estuvieron condicionadas por las sensaciones y factores individuales de cada estudiante; por ejemplo, algunos participantes se mostraron felices y comprometidos, lo que se reflejó en sus resultados. En contraste, otros experimentaron desmotivación inicial, manifestada en apatía o falta de interés, lo que generó un retraso en los avances; sin embargo, al final lograron completar las actividades.

Estos hallazgos sugieren que el comportamiento está estrechamente vinculado con la realidad de cada estudiante, sus emociones y percepciones frente a un tema específico. Además, emergieron como factores clave las actitudes y experiencias personales, lo que refuerza la importancia de esta subcategoría.

En este sentido, en Valledupar, se destacaron reflexiones como la del participante E2: «Ahora entiendo que ser consciente de mis emociones me ayuda a tomar mejores decisiones para mi futuro» (comunicación personal). En Risaralda, el participante E8 expresó: «Este ejercicio me hizo darme cuenta de que mis emociones son una guía importante en mi camino hacia mis metas» (comunicación personal).

Categoría de proyecto de vida

Para Suárez-Barros et al. (2018), el proyecto de vida es un plan personal que se elabora para orientar el desarrollo de una persona y alcanzar metas significativas a lo largo de su existencia. Este concepto se basa en la idea de que cada individuo tiene la capacidad y la responsabilidad de

Revista Unimar | Rev. Unimar | Vol. 43 No. 1 pp. 196-217 | Enero-Junio 2025
e-ISSN: 2216-0116 | ISSN: 0120-4327 | DOI: https://doi.org/10.31948/rev.unimar

diseñar su propia trayectoria vital, considerando aspectos personales, profesionales, familiares, sociales y espirituales. Incluye la identificación de objetivos a corto, mediano y largo plazo, así como la planificación de las acciones necesarias para lograrlos.

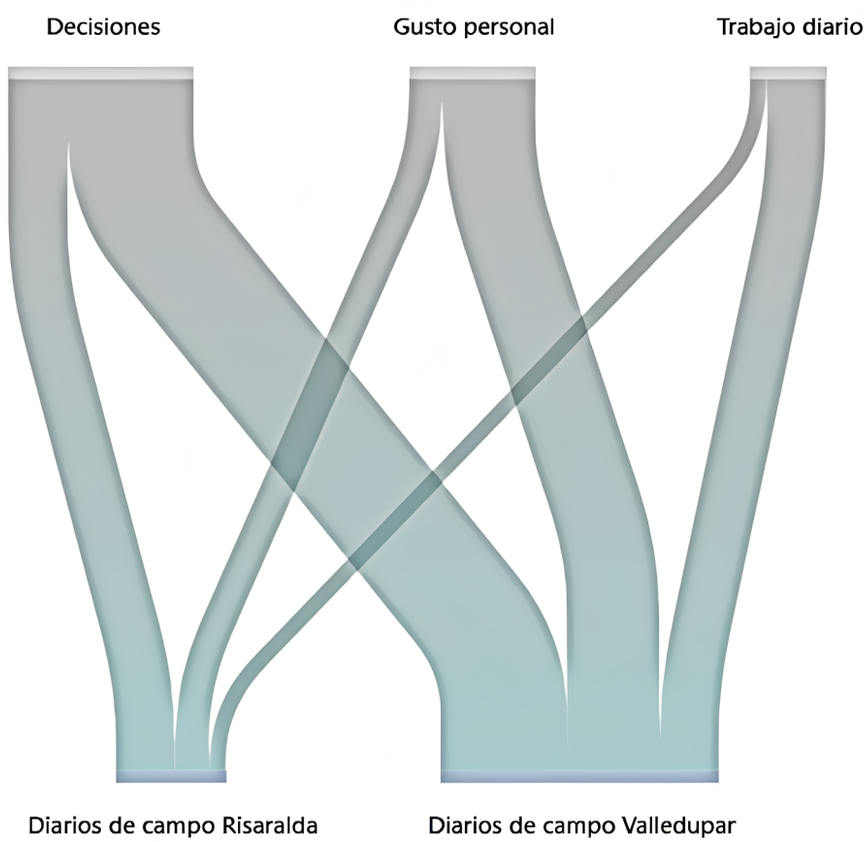
Subcategoría vocación

En el contexto del proyecto de vida, según Franco (2021), la vocación se refiere a la identificación y la integración de aquellas actividades, roles o profesiones que son consideradas como verdaderamente significativas y satisfactorias para la persona; implica descubrir y seguir un llamado interno o una inclinación profunda hacia ciertos ámbitos de desarrollo personal y profesional en consonancia con los valores, intereses y habilidades individuales. Es decir, se puede identificar y cultivar aquellas actividades o roles que no solo brindan satisfacción personal, sino que también contribuyen positivamente al crecimiento personal, profesional y social del individuo.

En este sentido, la vocación es una parte integral en la vida, pues es lo que la vuelve significativa y satisfactoria. En esta subcategoría, se implementaron las siguientes estrategias: «Explorando nuestras emociones para un proyecto de vida integral» y «Para construir "mi proyecto de vida"».

Figura 7

Diagrama Sankey triangulación subcategoría vocación



Nota. Software AtlasTi versión 24.

Revista Unimar | Rev. Unimar | Vol. 43 No. 1 pp. 196-217 | Enero-Junio 2025
e-ISSN: 2216-0116 | ISSN: 0120-4327 | DOI: https://doi.org/10.31948/rev.unimar

En la Figura 7, se observan hallazgos similares en el caso de las decisiones, el gusto personal y trabajo diario; sin embargo, no existe una relación fuerte entre ellas. Las decisiones, tanto para Risaralda como para Valledupar, fueron el aspecto con mayor expresión dentro de las observaciones. Al respecto, en Valledupar, E20 refirió: «Ahora entiendo la importancia de tener metas en mi vida y saber tomar decisiones» (comunicación personal); E12: «También entiendo que es importante tener un impulso que nos haga tener un propósito en nuestras vidas» (comunicación personal); E24: «La actividad me ayudó a aclarar mis ideas del futuro que quiero para mí» (comunicación personal).

Subcategoría modelos

En los proyectos de vida, los modelos desempeñan un papel crucial, ya que proporcionan ejemplos tangibles y guías inspiradoras que ayudan a las personas a definir y perseguir sus metas personales y profesionales con claridad y determinación. Observar a individuos que han alcanzado éxito en áreas relevantes brinda no solo inspiración, sino también un marco de referencia práctico sobre cómo enfrentar desafíos, tomar decisiones estratégicas y desarrollar habilidades clave (Manrique, 2020).

Para esta subcategoría, se desarrolló una estrategia denominada «Construyendo juntos la inteligencia emocional de nuestros hijos», cuyo propósito fue llevar a los estudiantes a reconocer estrategias significativas para orientar su proyecto de vida.

Figura 8

Diagrama Sankey triangulación subcategoría modelos

Nota. Software AtlasTi versión 24.

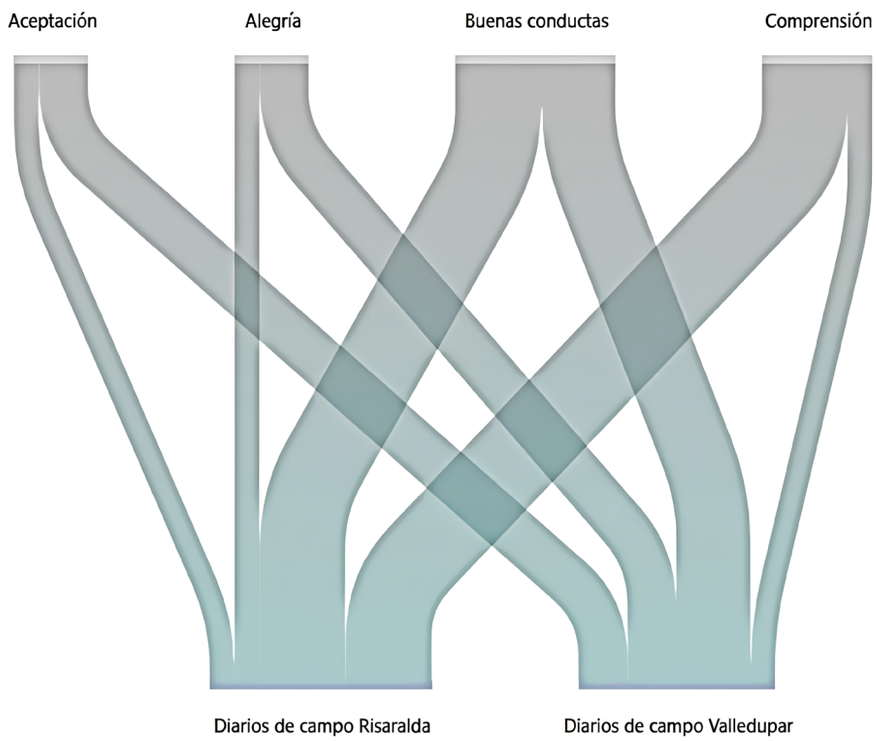
Revista Unimar | Rev. Unimar | Vol. 43 No. 1 pp. 196-217 | Enero-Junio 2025
e-ISSN: 2216-0116 | ISSN: 0120-4327 | DOI: https://doi.org/10.31948/rev.unimar

Subcategoría adquisición de actitudes

Andrade-Valles et al. (2018) aseguran que las actitudes son disposiciones evaluativas hacia personas, objetos, ideas o situaciones, que incluyen componentes afectivos (sentimientos positivos o negativos), cognitivos (creencias y pensamientos relacionados) y conductuales (tendencias a comportarse de cierta manera). En otras palabras, las actitudes son formas en que se evalúa y responde a diversos aspectos del entorno. Para evidenciar los hallazgos de esta subcategoría, se desarrolló la actividad «Pensando y creando mi proyecto de vida descubro mis habilidades y fortalezas», cuya intención principal fue encontrar las actitudes más relevantes frente a la cuestión del proyecto de vida.

Figura 9

Diagrama Sankey triangulación subcategoría adquisición de actitudes



Nota. Software AtlasTi versión 24.

La adquisición de actitudes, según los resultados, depende de conductas positivas asociadas a la aceptación, la comprensión y la alegría. Tanto en los estudiantes de Valledupar como en los de Risaralda, el enfoque fundamental para desarrollar nuevas actitudes radica en aterrizar sus propias necesidades en la realidad que viven, asumiendo una postura crítica y reflexiva frente a sus aspiraciones.

Los participantes establecieron una relación coherente entre la actitud, la conducta y la toma de decisiones, considerándolas factores clave en la expresión de sus ideas durante las sesiones, ya que influyen directamente en la construcción de su proyecto de vida. Desde la visión investigativa, se identificó que, a medida que las actividades se ajustaban a sus necesidades, los estudiantes mostraban mejores actitudes, reflejadas en alegría, diversión y entusiasmo, como ocurrió en las dinámicas con música. En contraste, cuando se les presentó una noticia, manifestaron aburrimiento y falta de concentración.

Revista Unimar | Rev. Unimar | Vol. 43 No. 1 pp. 196-217 | Enero-Junio 2025
e-ISSN: 2216-0116 | ISSN: 0120-4327 | DOI: https://doi.org/10.31948/rev.unimar

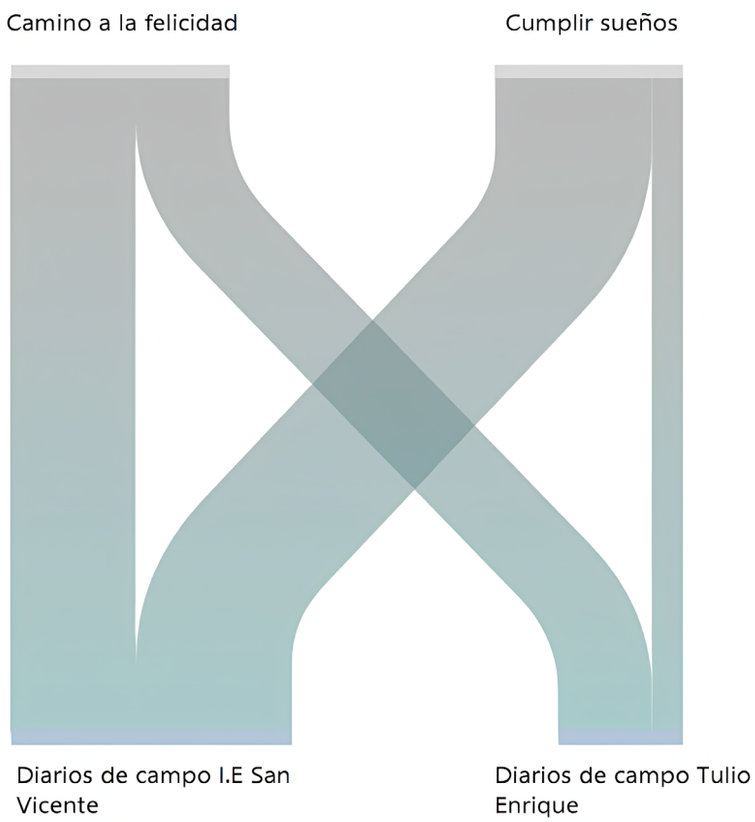
Subcategoría sentida de vida

El sentido de vida dentro de un proyecto de vida se refiere a la percepción de propósito y significado que una persona atribuye a sus acciones, objetivos y metas a largo plazo. Este componente es esencial, ya que orienta y motiva el desarrollo tanto personal como profesional, permitiendo alinear las actividades diarias y las decisiones con los valores y aspiraciones más profundos del individuo. De este modo, se favorece la coherencia entre las metas y los esfuerzos necesarios para alcanzarlas (Vanegas y Marín, 2021).

Un sentido de vida sólido contribuye a la satisfacción y al bienestar general, gracias a que proporciona un propósito intrínseco que trasciende las recompensas materiales o los logros externos. La Figura 10 presenta dos codificaciones similares, destacándose el camino a la felicidad como la más representativa. Esta codificación reflejó alegría y perseverancia en la proyección de vida de los participantes, además de fomentar, entre ellos, el entusiasmo por sus aspiraciones y su visión de futuro.

Figura 10

Diagrama Sankey triangulación subcategoría sentido de vida



Nota. Software AtlasTi versión 24.

Subcategoría de los objetivos a corto, mediano y largo plazo

Pucci (2018) determina que tener objetivos a corto, mediano y largo plazo en un proyecto de vida es fundamental para establecer un marco temporal y estructurar la planificación y el desarrollo

Revista Unimar | Rev. Unimar | Vol. 43 No. 1 pp. 196-217 | Enero-Junio 2025
e-ISSN: 2216-0116 | ISSN: 0120-4327 | DOI: https://doi.org/10.31948/rev.unimar

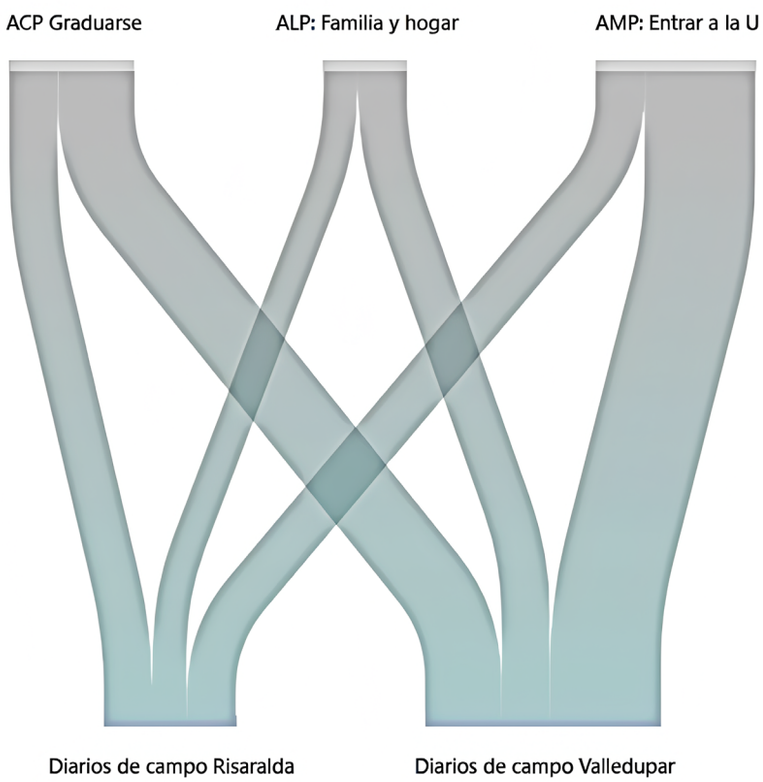
personal de manera efectiva. Cada tipo de objetivo cumple funciones específicas que contribuyen al crecimiento y al logro continuo de metas a lo largo del tiempo.

Los objetivos a corto plazo son metas que se pueden lograr en un período de tiempo relativamente breve, generalmente dentro de unos días, semanas o meses. Los objetivos a mediano plazo abarcan un período de tiempo más extenso, generalmente de uno a cinco años; son metas que requieren un compromiso sostenido y planificación cuidadosa para alcanzar. Los objetivos a mediano plazo ayudan a establecer hitos significativos en el camino hacia la realización de objetivos más grandes a largo plazo. Los objetivos a largo plazo representan logros significativos que se planifican para ser alcanzados en un período de tiempo extendido, que puede ser de cinco a diez años o más.

En esta subcategoría, se desarrollaron dos estrategias: «Desarrolla estrategias para identificar prioridades en tu proyecto de vida» y «Para construir "mi proyecto de vida"».

Figura 11

Diagrama Sankey triangulación subcategoría objetivos en el proyecto de vida



Nota. Software AtlasTi versión 24.

De acuerdo con la Figura 12, los estudiantes de Valledupar y Risaralda tienen objetivos a corto, mediano y largo plazo de manera conjunta. Para el primero, todos quieren salir del colegio con buenas calificaciones; para el segundo, desean entrar a una carrera profesional y/o técnica; para el tercero, desean tener bienes, una familia y hogar. Así las cosas, los objetivos indistintamente del tiempo están expuestos a mejorar su calidad de vida y el bienestar social.

Revista Unimar | Rev. Unimar | Vol. 43 No. 1 pp. 196-217 | Enero-Junio 2025
e-ISSN: 2216-0116 | ISSN: 0120-4327 | DOI: https://doi.org/10.31948/rev.unimar

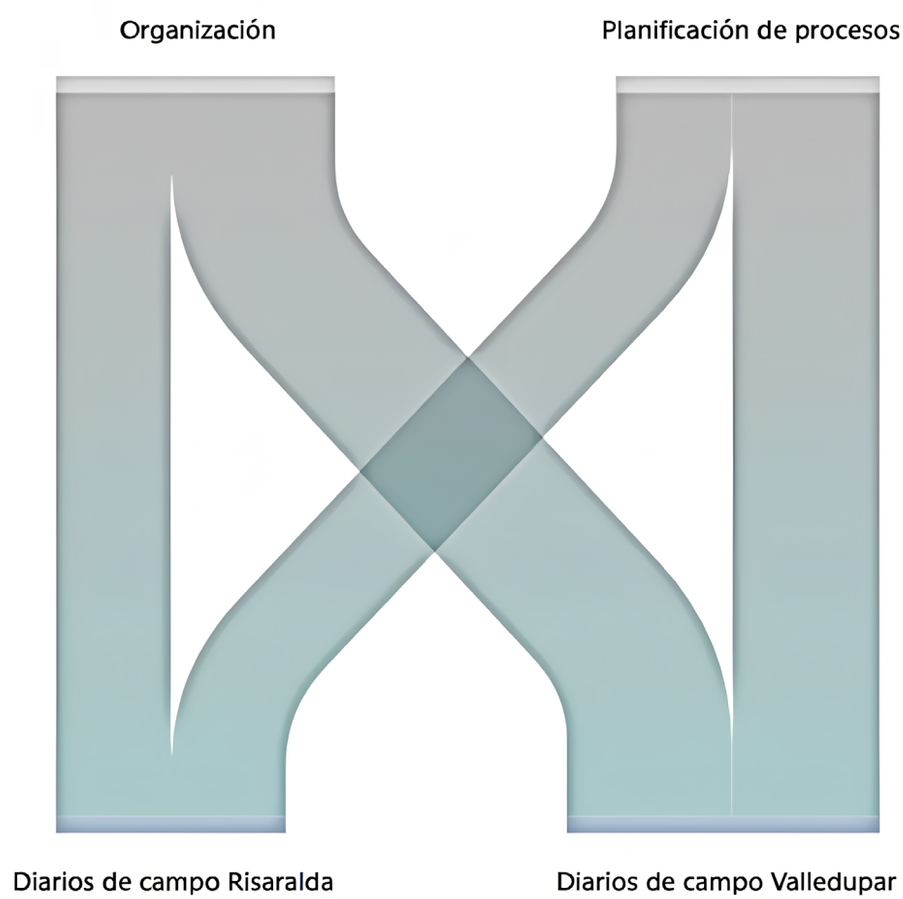
Subcategoría planificación clara

Para Vanegas y Marín (2021), la planificación clara en un proyecto de vida es el cimiento sobre el cual se construyen sueños y aspiraciones; consiste en trazar un mapa detallado que define objetivos significativos a largo plazo y establece estrategias concretas para alcanzarlos. Este proceso implica una introspección profunda para identificar fortalezas, valores y metas personales, lo cual permite orientar acciones de manera coherente y eficaz.

Lo expuesto en la Figura 13 indica que, para los estudiantes, una planificación clara del proyecto de vida es crucial. En el diagrama de Sankey, esta relación se representa en forma de "X", lo que sugiere una proporción equitativa en ambas poblaciones, tanto en términos de organización como de planificación de procesos.

Figura 12

Diagrama Sankey triangulación subcategoría planificación clara



Nota. Software AtlasTi versión 24.

Subcategoría motivación

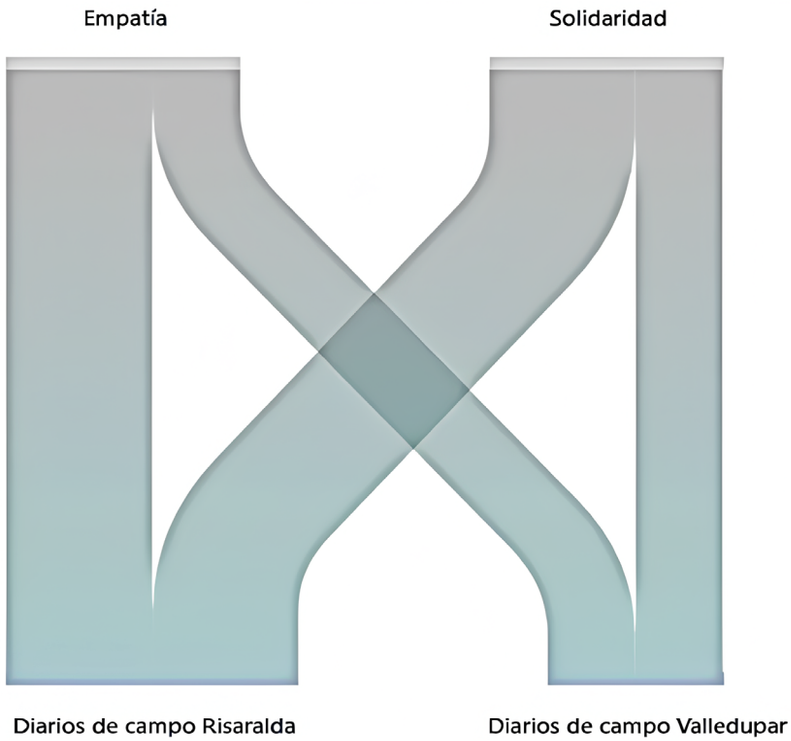
Para Llanga et al. (2019), la motivación es el combustible invisible que impulsa los sueños y la consecución de metas; es esa chispa interna que incita a levantarse cada mañana con un propósito claro, ya sea perseguir una carrera profesional, mejorar la salud o fortalecer relaciones

Revista Unimar | Rev. Unimar | Vol. 43 No. 1 pp. 196-217 | Enero-Junio 2025
e-ISSN: 2216-0116 | ISSN: 0120-4327 | DOI: https://doi.org/10.31948/rev.unimar

personales. En su forma más pura, la motivación es el motor que permite actuar, proporciona energía para superar obstáculos y resistir el desaliento frente a los desafíos. En la Figura 13, se observa que la empatía y la solidaridad son factores que contribuyen equitativamente al proyecto de vida en ambas poblaciones, tanto en Valledupar como en Risaralda.

Figura 13

Diagrama Sankey triangulación subcategoría motivación



Nota. Software AtlasTi versión 24.

Discusión

Los resultados evidenciaron que los planes de clase fueron un recurso fundamental para desarrollar las emociones y la conciencia emocional. En cuanto a la emoción, se encontró que, para los estudiantes, este tipo de actividades les permite experimentar una sensación de libertad para sentir y actuar, siempre respetando a los demás. Como resultado, se mostraron más tranquilos y alegres, potenciando así su bienestar emocional. Según González (2022), la tranquilidad, la sensación de libertad y la comunicación no verbal son emociones fundamentales que desempeñan un papel significativo en el bienestar emocional y psicológico de las personas. La tranquilidad se define por un estado de calma interior, ausencia de agitación emocional y paz mental, lo que facilita el manejo del estrés y las tensiones cotidianas de manera efectiva.

En cuanto a la cognición, esta representó diversos factores en el desarrollo de las actividades en los dos grupos; sin embargo, tuvo una mayor presencia en el grupo de Valledupar, donde las emociones fueron más significativas. No obstante, en ambas poblaciones se estableció una relación coherente entre aspectos como la comprensión de la realidad, la interacción con los demás y la proyección de vida, siendo estos los más predominantes en el análisis del software.

Revista Unimar | Rev. Unimar | Vol. 43 No. 1 pp. 196-217 | Enero-Junio 2025
e-ISSN: 2216-0116 | ISSN: 0120-4327 | DOI: https://doi.org/10.31948/rev.unimar

Con base en lo anterior, autores como Freré et al. (2022) señalan que la comprensión, desde el enfoque cognitivo, es un factor fundamental que permite percibir el entorno, tomar decisiones informadas y adaptarse de manera efectiva tanto a contextos simples como a situaciones complejas y desafiantes. Además, facilita la identificación de riesgos y oportunidades, así como la resolución eficiente de problemas.

Asimismo, en cuanto al comportamiento, se evidenció una relación entre la información de Risaralda y Valledupar, destacándose una notable semejanza en torno a un factor relevante: el estado de ánimo y su influencia en el comportamiento. Si bien las actividades se llevaron a cabo conforme con lo planeado, estas estuvieron condicionadas por las emociones y circunstancias individuales de cada estudiante; por ejemplo, algunos participantes mostraron entusiasmo y obtuvieron resultados positivos desde el inicio, mientras que otros experimentaron apatía por participar, lo que generó un retraso en la dinámica; no obstante, al final lograron integrarse satisfactoriamente.

Estos hallazgos sugieren que el comportamiento está estrechamente vinculado a la realidad de cada estudiante, a sus sentimientos y percepciones respecto a un tema específico. En este sentido, las actitudes y experiencias personales emergieron como factores clave dentro de esta subcategoría. A partir de la evidencia presentada, se concluye que el estado de ánimo fue un factor determinante en la efectividad de las estrategias implementadas, convirtiéndose en un enfoque fundamental para la comprensión del comportamiento estudiantil. En relación con ello, Goleman (2022) afirma que el estado de ánimo y las actitudes se caracterizan por su relativa estabilidad y duración en comparación con las emociones, las cuales tienden a ser más intensas y efímeras.

En el proyecto de vida, se observan hallazgos similares, como el caso de las decisiones, el gusto personal y el trabajo diario; sin embargo, no existe una relación fuerte entre ellas. Así, las decisiones, tanto para Risaralda como para Valledupar, fueron el aspecto que contó con más expresión dentro las observaciones. Por tanto, las decisiones en la vocación están intrínsecamente entrelazadas con el proyecto de vida, puesto que ambos conceptos se complementan y se refuerzan mutuamente en la búsqueda de una vida plena y significativa.

Sobre lo anterior, Pucci (2018) señala que las decisiones en la vocación son fundamentales para orientar y definir el camino profesional y personal de una persona, ya que implican la evaluación cuidadosa de intereses personales, habilidades únicas y valores fundamentales que guían la elección de una carrera o actividad significativa.

Asimismo, se identificaron relaciones similares en dos hallazgos fundamentales: el ejemplo de los padres y las preferencias personales, aspectos que guardan una estrecha relación con los comentarios expresados por los estudiantes durante las observaciones. Guzmán et al. (2019) reportan que los padres frecuentemente sirven como modelos primarios y poderosos en el proyecto de vida de sus hijos. Desde una edad temprana, los niños observan y absorben comportamientos, valores y aspiraciones de sus padres, quienes ejercen una influencia profunda en la formación de su identidad y metas futuras.

También, se puede determinar que la adquisición de las conductas, según los resultados, depende de las buenas conductas asociadas a la aceptación, la comprensión y la alegría de los individuos. De ese modo, para Bastidas et al. (2022), las buenas conductas juegan un papel fundamental en la adquisición y fortalecimiento de actitudes positivas y constructivas en las personas. Las conductas consistentemente positivas y éticas sirven como ejemplos concretos de cómo deberíamos comportarnos en diversas situaciones.

Los estudiantes de Valledupar y de Risaralda señalan que el enfoque fundamental para tener nuevas actitudes es aterrizar sus propias necesidades en la realidad en la que viven, asumiendo un sentido crítico y reflexivo frente a lo que desean. Esto contribuye a una mayor satisfacción personal y a una mejor calidad de vida, ya que las actitudes positivas están asociadas con niveles reducidos de depresión,

Revista Unimar | Rev. Unimar | Vol. 43 No. 1 pp. 196-217 | Enero-Junio 2025
e-ISSN: 2216-0116 | ISSN: 0120-4327 | DOI: https://doi.org/10.31948/rev.unimar

ansiedad y otros problemas de salud mental (Vanegas y Marín, 2021).

En cuanto a los objetivos, Goleman (2022) señala que los objetivos juegan un papel fundamental en la configuración y el éxito de un proyecto de vida bien estructurado. Establecer metas claras y alcanzables proporciona dirección, motivación y un marco temporal para el desarrollo personal y profesional.

Conclusiones

La conciencia emocional, entendida como la capacidad de reconocer y comprender las propias emociones y las de los demás, emerge como un componente fundamental en la construcción y ejecución del proyecto de vida, tal como se ha manifestado a lo largo de este documento. Esta investigación se ha centrado en explorar cómo la conciencia emocional va de la mano con el proyecto de vida en relación con el acompañamiento y diversos modelos que lo orientan, desde la toma de decisiones personales hasta el logro de metas a largo plazo. En este sentido, aquellos individuos que poseen una mayor capacidad para identificar y gestionar sus emociones tienden a experimentar relaciones interpersonales más satisfactorias y estables.

Además, la conciencia emocional actúa como catalizador para una toma de decisiones más informada y reflexiva. Al ser conscientes de las emociones y cómo estas influyen en el juicio y percepción, cada persona es capaz de evitar decisiones impulsivas y considerar más cuidadosamente las consecuencias a largo plazo de sus propias acciones. Esta capacidad no solo impacta la vida personal, sino también la carrera profesional, permitiendo elegir caminos que estén alineados con sus valores y aspiraciones.

Otro hallazgo significativo fue la relación directa entre la conciencia emocional y la capacidad de establecer y perseguir metas de manera efectiva. Aquellos individuos que son conscientes de sus emociones son capaces de identificar metas realistas y significativas, adaptándose de manera flexible a los desafíos y obstáculos que puedan surgir en el camino. Esta flexibilidad emocional es clave en un mundo que constantemente presenta cambios y adversidades, permitiendo el mantenimiento de los objetivos sin dejar que las emociones negativas paralicen o desvíen del camino. Por eso, es importante destacar que, si bien se ha encontrado evidencia sólida de los beneficios de la conciencia emocional, aún queda mucho por explorar y comprender.

Conflicto de interés

Los autores aclaran que no hay conflicto de interés. Se autoriza el tratamiento de datos personales conforme a la Política de Protección de Datos Personales de la Universidad Mariana y en cumplimiento de la normativa vigente sobre protección de datos personales, en particular, la Ley 1581 de 2012, el Decreto 1377 de 2013 y cualquier otra normativa que la reemplace o modifique.

Responsabilidades éticas

Dado que esta investigación se llevó a cabo con estudiantes de nivel escolar, fue fundamental garantizar la protección de sus derechos y dignidad. Por ello, se obtuvo el consentimiento informado tanto de los estudiantes como de sus padres o tutores. Este consentimiento incluyó una explicación clara de los objetivos del estudio, los procedimientos, los posibles riesgos y el manejo de los datos, asegurando que la participación fuera voluntaria y que los estudiantes pudieran retirarse en cualquier momento sin ningún tipo de consecuencia. Asimismo, se garantizó el anonimato de los participantes; para ello, se protegieron los nombres y cualquier información identificable, evitando su inclusión en los resultados finales. Además, se adoptaron estrictas medidas de confidencialidad, asegurando el almacenamiento cuidadoso de los datos recolectados y su eliminación una vez que dejaran de ser necesarios. Durante el desarrollo del estudio, se procuró evitar cualquier tipo de daño físico, emocional o psicológico a los participantes, prestando especial atención a temas potencialmente sensibles. Finalmente, las interacciones en el proceso investigativo se llevaron a cabo con respeto y sin alterar el entorno escolar.

Revista Unimar | Rev. Unimar | Vol. 43 No. 1 pp. 196-217 | Enero-Junio 2025
e-ISSN: 2216-0116 | ISSN: 0120-4327 | DOI: https://doi.org/10.31948/rev.unimar
Revista UNIMAR

Referencias

Andrade-Valles, I., Facio-Arciniega, S., Quiroz-Guerra, A., Alemán-de la Torre, L., Flores-Ramírez, M. y Rosales-González, M. (2018). Actitud, hábitos de estudio y rendimiento académico: abordaje desde la teoría de la acción razonada. *Enfermería Universitaria, 15*(4), 342-351. https://doi.org/10.22201/eneo.23958421e.2018.4.533

Bastidas Moreno, Y. R., Cano Segura, C. M., Daza Daza, S., Forero, L., Martínez, L., Navarro, D. y Zaque, S. (2022). La *Investigación Acción, como vía para la generación de modelos de acompañamiento y formación integral en 4 municipios de Colombia*. [Tesis de maestría, Corporación Universitaria Minuto de Dios]. Repositorio Institucional Corporación Universitaria Minuto de Dios https://repository.uniminuto.edu/handle/10656/14930

Betancourth Zambrano, S. y Cerón Acosta, J. C. (2017). Adolescentes creando su proyecto de vida profesional desde el modelo DPC. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte,* (50), 21-41. https://www.redalyc.org/pdf/1942/194250865003.pdf

Brackett, M., Rivers, S., & Salovey, P. (2011). Emotional Intelligence: Implications for Personal, Social, Academic, and Workplace Success. *Social and Personality Psychology Compass, 5*(1), 88-103. https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00334.x

Buitrago, R. (2021). La emoción y el sentimiento: más allá de una diferencia de contenido. *Digithum,* (26), 1-12. https://dx.doi.org/10.7238/d.0i26.374140

Carriazo Días, C., Pérez Reyes, M. y Gaviria Bustamante, K. (2020). Planificación educativa como herramienta fundamental para una educación con calidad. *Utopía y Praxis Latinoamericana,* 25(3), Revista *de Educación y Pedagogía, 30*(1), 85-95. https://doi.org/10.5281/zenodo.3907048

Franco López, J. A. (2021). La motivación docente para obtener calidad educativa en instituciones de educación superior. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, (64), 151-179. https://doi.org/10.35575/rvucn.n64a7

Freré Arauz, J. S., Véliz Gavilanes, J. P., Sarco Alemán, E. M. y Campoverde Jiménez, K. J. (2022). La percepción, la cognición y la interactividad. *Recimundo, 6*(2), 151-159. https://doi.org/10.26820/recimundo/6.(2).abr.2022.151-159

Goleman, D. (2022). *Inteligencia emocional: por qué es más importante que el cociente intelectual*. Bantam Books.

Gómez Suárez, A. y Martínez López, M. (1995). ¿Cómo hacer dialéctica, reflexiva y participativa la metodología de investigación sociológica? *Cuadernos de la Red*, (3), 39-51.

González Pérez, A. (2022). Bienestar emocional y el docente: un diario creativo. *RIDE Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo, 12*(23), e268. https://doi.org/10.23913/ride.v12i23.1025

Guzmán Huayamave, K., Bastidas Benavides, B. y Mendoza Sangacha, M. (2019). Estudios del rol de los padres de familia en la vida emocional de los hijos. *Apuntes Universitarios, 9*(2), 61-72. https://doi.org/10.17162/au.v9i2.360

Jiménez-Blanco, A., Sastre, S., Artola, T. y Alvarado, J. (2020). Inteligencia emocional y rendimiento académico: un modelo evolutivo. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica, 3*(56), 129-141. https://doi.org/10.21865/RIDEP56.3.10

Llanga Vargas, E. F., Murillo Pardo, J. J., Panchi Moreno, K. P., Paucar Paucar, M. M. y Quintanilla Orna, D. T. (2019). La motivación como factor en el aprendizaje. *Revista Atlante: Cuadernos de Educación y Desarrollo.* https://www.eumed.net/rev/atlante/2019/06/motivacion-aprendizaje.html

Revista Unimar | Rev. Unimar | Vol. 43 No. 1 pp. 196-217 | Enero-Junio 2025
e-ISSN: 2216-0116 | ISSN: 0120-4327 | DOI: https://doi.org/10.31948/rev.unimar

Manrique, M. S. (2020). Tipología de procesos cognitivos. Una herramienta para el análisis de situaciones de enseñanza. *Educación, 29*(57), 75-90. https://doi.org/10.18800/educacion.202002.008

Perera Medina, C., Navarrete Zambrano, C. M. y Bone Andrade, M. F. (2019). La conciencia emocional y regulación emocional. *Revista Visionario Digital, 3*(3), 75-83. https://doi.org/10.33262/visionariodigital.v3i3.645

Pucci, R. (2018). *Factores que indicen en el proceso de la toma de decisiones vocacional* [Tesis de pregrado, Universidad Católica Argentina]. https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/8418/1/factores-proceso-toma-decision-pucci.pdf

Pucci, R. B. (2018). *Factores que inciden en el proceso de toma de decisiones vocacional en jóvenes del interior que migran para continuar estudios superiores* [Tesis de pregrado, Universidad Católica Argentina]. Repositorio Institucional UCA. https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/8418

Quezadas Barahona, A. L., Baeza Sosa, E., Ovando Torres, J. C., Gómez Gallardo, C. C. y Bracqbien Noygues, C. S. (2023). Educación para la resiliencia, una análisis desde la perspectiva de niñas, niños y docentes. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos, 53*(1), 155-178. https://doi.org/10.48102/rlee.2023.53.1.534

Rodríguez Gómez, H. M. y Salinas Salazar, M. L. (2020). La evaluación para el aprendizaje en la educación superior: retos de la alfabetización del profesorado. *Revista Iberoamericana de Evaluación Educativa, 13*(1), 111-137. https://doi.org/10.15366/riee2020.13.1.005

Suárez-Barros, A. S., Alarcón Vásquez, Y. y Reyes Ruiz, L. (2018). Proyecto de vida: ¿proceso, fin o medio en la terapia psicológica y en la intervención psicosocial? *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica, 37*(5), 505-513. https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=55963207012

Vanegas Rivas, P. A. y Marín Rodríguez, J. S. (2021). El sentido de vida, una condición existencial. *Poiésis*, (41), 149-155. https://doi.org/10.21501/16920945.4186

Contribución

Ingrid Selene Torres Rojas: investigador principal.

Freddys Eduardo Herrera Arenas: investigador. Recolección de la información.

Angie Stephanie Delgado Santacruz: investigadora. Recolección de información.

Carmen Elena Mora Rivera: investigadora. Análisis de la información.

Diana Elizabeth Proaño Fraga: investigadora. análisis de la información.

Todos los autores participaron en la elaboración del manuscrito, lo leyeron y aprobaron.