



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO

**PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN
INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA**

**Eficacia del Programa de Inteligencia Emocional para
Disminuir la Ansiedad en Adolescentes del Nivel
Secundaria Revisión Sistemática**

TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADEMICO DE:
MAESTRIA EN INTERVENCIÓN PSICOLOGICA

AUTORA:

Julca Sánchez, Linda Estefani (ORCID: 0000_0002_5636_5995)

ASESORA:

Dra. Palacios Serna Lina Iris (ORCID: 0000_0001_5491_3298)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Modelos de Intervención Psicológica

TRUJILLO – PERÚ

2021

Dedicatoria

Dios, por brindarme
Inteligencia, sabiduría y
Cuidados en todo este
Camino durante mi carrea.

Mi padre Santos Luis
Julca López por su apoyo y
Comprensión durante
Este proceso de la tesis y
Enseñarme a no colocarme
Límites.

A mis asesores por su tiempo
Y dedicación para
El desarrollo de la tesis

A mi madre María Teresa Sanchez
Flores, por ser la fuente
Principal de poder seguir avanzando
Durante mi carrera.

Agradecimiento

A Dios por brindarme la inteligencia y sabiduría y a mi asesora Dra. Lina Iris Palacios Serna, por su tiempo, dedicación y orientación para esta investigación.

Índice de contenidos

Carátula	i
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Índice de contenidos	iv
Índice de tablas.....	v
Índice de figuras.....	vi
Resumen	vii
Abstract	viii
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEÓRICO	5
III. METODOLOGÍA.....	9
3.1. Tipo y diseño de investigación.....	9
3.2. Categorías, sub categorías y matriz de categorización	9
3.3. Escenario de estudio	10
3.4. Participantes.....	10
3.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	11
3.6. Procedimiento.....	11
3.7. Rigor científico.....	16
3.8. Método de análisis de datos	16
3.9. Aspectos éticos	17
IV. RESULTADOS.....	18
V. DISCUSIÓN.....	35
VI. CONCLUSIONES.....	40
VII. RECOMENDACIONES	41
REFERENCIAS	42
ANEXOS.....	45

Índice de tablas

Tabla 1

Ubicación de los artículos científicos, según buscador13

Tabla 2

Criterio de calidad de Dixon-Woods15

Tabla 3

Relación de estudios incluidos en la revisión con sus principales
características18

Tabla 4

Relación de estudios incluidos en la revisión sobre la caracterización de la
intervención en habilidades sociales para disminuir la ansiedad en
adolescentes.....21

Tabla 5

Relación de los estudios incluidos en la revisión sobre la eficacia de los
programas de inteligencia emocional para disminuir la ansiedad en
adolescentes.....27

Tabla 6

Matriz de categorización43

Índice de gráficos y figuras

Figura 1

Proceso de selección de los artículos potenciales	12
---	----

Resumen

La inteligencia emocional es la capacidad que tiene cada persona para adaptarse y enfrentar situaciones adversas y ver en ella una perspectiva positiva con el objetivo de poder lograr un propósito trazado. Por lo cual las emociones, han dejado de tener un pensamiento negativo, para poder ser consideradas experiencias centrales en cada individuo, y ayuda a favorecer sus acciones y pensamientos, el objetivo de la revisión fueron identificar, analizar y describir la eficacia del programa de inteligencia emocional para disminuir la ansiedad en adolescentes del nivel secundaria: Revisión sistemática. En la metodología: se utilizó la revisión sistemática para la selección de estudios indexados del 2000 al 2020, a través de las bases de datos scielo, base, refseek, springer, pubmed, se utilizó como términos de búsqueda “programa de inteligencia emocional” “ansiedad”. Resultados: se identificó 158 artículos, de los cuales, se seleccionó 9, provenientes de Perú, España, EEUU, Australia. Los programas de inteligencia emocional incluidos en la presente revisión, han sido desarrollados con adolescentes de entre 11 y 17 años; tomando en consideración el enfoque metodológico cuasiexperimental, con una extensión de sesiones, que oscilan entre 10 y 24 sesiones; con una duración promedio de 55 minutos por sesión. Conclusiones: Eficacia del programa de inteligencia emocional para disminuir la ansiedad en adolescentes del nivel secundaria: Revisión sistemática.

Palabras clave: *Inteligencia emocional, Ansiedad.*

Abstract

Emotional intelligence is the capacity that each person has to adapt and face adverse situations and see in it a positive perspective in order to be able to achieve a planned purpose. Therefore, emotions have stopped having a negative thought, in order to be considered central experiences in each individual, and helps to favor their actions and thoughts, the objective of the review was to identify, analyze and describe the effectiveness of the intelligence program to reduce anxiety in high school adolescents: A systematic review. In the methodology: the systematic review was used for the selection of indexed studies from 2000 to 2020, through the databases scielo, base, refseek, springer, pubmed, it was used as search terms "emotional intelligence program" " anxiety". Results: 158 articles were identified, of which 9 were selected, from Peru, Spain, USA, Australia. The emotional intelligence programs included in this review have been developed with adolescents between 11 and 17 years old; taking into consideration the quasi-experimental methodological approach, with an extension of sessions, ranging between 10 and 24 sessions; with an average duration of 55 minutes per session. Conclusions: Efficacy of the emotional intelligence program to reduce anxiety in high school adolescents: Systematic review.

Keywords: *Emotional intelligence, Anxiety.*

I. INTRODUCCIÓN

En la actualidad hablar de inteligencia emocional es hacer mención a la capacidad que tiene cada persona para adaptarse y enfrentar situaciones adversas y ver en ella una perspectiva positiva con el objetivo de poder lograr un propósito trazado. Por lo cual las emociones, han dejado de tener un pensamiento negativo, para poder ser consideradas experiencias centrales en cada individuo, y ayuda a favorecer sus acciones y pensamientos ya sea en un estado psicológico global o de autopercepción del balance, la cual ayudara a evaluar los medios que disponemos o situación que enfrentamos Zaccagnini (2004).

En el Perú podemos encontrar a más 3,600,000 adolescentes entre las edades de 12 y 18 años, que representa casi el 13% de la población (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, 2003). Lo que nos indica que esta población se encuentra en la etapa vulnerable, enfrentando situaciones de afrontamiento y adecuación al medio social, los cuales involucran sus emociones y cogniciones al entorno que se relaciona y experimentado experiencias positivas y negativas, esto ayudara a favorecer su crecimiento personal y serán útiles para el futuro en su ámbito laboral.

En el Perú, Reymundo (2019) refiere que los estudiantes que se encuentren cruzando el nivel secundario vienen pasando por situaciones estresantes; dentro de una etapa que no reconocen sus intereses y motivaciones, por lo cual se identificó que mucho de los adolescentes del nivel secundario procedía de hogares disfuncionales ya sea por la figura materna o el paterna; lo cual ocasiona que los adolescentes puedan presentar caos emocional. Por ende, dentro de las instituciones educativas la persona que influye en la vida de un adolescentetambién son los docentes, y cumplen la función de orientadores y observadores por lo cual influyen en las actitudes del comportamiento del cada individuo, y también podemos ver que en el ámbito escolar muchos docentes tampoco presentan las capacidades de resolver problemas o controlar sus emociones frente a sus estudiantes.

Para Minedu (2016) han desarrollado muchas investigaciones que concuerdan que se debe trabajar multidisciplinariamente, la inteligencia emocional ya que ayudara al estudiante a tener mayor capacidad para el control de sus emociones y mejorar sus relaciones interpersonales con su entorno, con la finalidad de disminuir las carencias afectivas dentro de su núcleo familiar, así también se ha encontrado dentro de las instituciones educativas, pocos espacios para realizar actividades para la mejorar inteligencia emocional, por lo cual puedan identificar sus problemas, mucho de ellos son orientados por un psicólogo. Se viene desarrollando estudios a nivel internacional de la inteligencia emocional, algunos autores han considerado las habilidades para identificar, y regular las emociones, lo cual ayuda adaptarse a situaciones estresantes y vitales con mayor satisfacción vital y la disminuir los síntomas de ansiedad y depresión.

Por ende, la OMS (2002) La prevención juega un papel importante con respecto a la inteligencia emocional se convierte en una herramienta útil para poder enfrentar situaciones de manera positiva y brinda la estabilidad para un estado mental saludable. En tanto, para Grados (2004) lo define como un enfoque social a la inteligencia emocional ayuda a las personas de manera intrapersonal e interpersonal dentro de un entorno saludable por lo cual lo define: "Como la habilidad de entender y dirigir tanto a los hombres y mujeres en sus relaciones interpersonales"

Para, Salovey y Mayer (1990) dentro de su investigación refiere que la inteligencia emocional es la habilidad para controlar las emociones de cada persona, lo cual ayudara aprender a diferenciar entre ellos, y poder procesar la información de los pensamientos y acciones. Por lo cual, ha desarrollado un modelo conformado por cuatro puntos los cuales son la facilitación emocional del pensamiento, las emociones para poder comprender y regularizar el crecimiento emocional como el intelectual, esto ayudara a percibir y comprender las relaciones sociales.

En tal sentido la inteligencia emocional para Goleman (1995) se ocupó en las repercusiones dentro de las Instituciones Educativas influye en los alumnos. Por lo

cual, se comprobó en los adolescentes que presentan mayor inteligencia emocional presentan mejores recursos psicológicos y relaciones interpersonal; no podemos encontrar conductas agresivas y violentas; suele reflejarse con un mejor rendimiento en situaciones de estrés o ansiedad con mayor facilidad. Así también manifiesta que la inteligencia de Gardner, está conformada por la competencia, actitudes, habilidades y destrezas que suelen formar el comportamiento de cada persona, que les permite identificar y entender los sentimientos y monitorear las relaciones adecuadas.

También Richard (2005) considera a la ansiedad como el resultado de la interacción entre el estímulo realizado como la evaluación de los recursos propios que poseen para afrontar el problema, por ende los adolescente viven una etapa donde van experimentando con mayor sentimiento insuficiencia personal como la perdida de consideración de la igualdad, lo que hace que afecte a su propia autoestima, afectando su valoración y sus recursos personales, hace que cada personas tenga dificultades para enfrentar los problemas.

Así también, podemos encontrar en la investigación de López-Ibor (1969) nos indica que la ansiedad también se puede manifestar con síntomas físicos, como la sensación de peligro inminente ante situaciones desconocidas, sobresaltos, síntomas psíquicos, dolores de cabeza, pérdida de apetito, sudoración de manos, por lo cual se comprobó que muchas de las personas que presentan uno o más de estos síntomas, no trata de buscar ayuda profesional por un psicólogo o doctor para afrontar situaciones de angustia.

Lo cual señala la gran importancia que tiene en las instituciones educativas y puedan contar con un programa basado en prácticas referentes a la inteligencia emocional y la ansiedad para poder entender la situación de convivencia de los estudiantes del distrito, así también será útil para los padres de familia y psicólogos puedan tener un material para la intervención de evaluación o aplicaciones de programas preventivas con la finalidad de poner en práctica y contrarrestar la problemática en la localidad.

Por lo cual se plantea la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuál es la eficacia del programa de inteligencia emocional para disminuir la ansiedad en adolescentes del nivel secundaria: Revisión sistemática? Cuyo desarrollo resulta pertinente, debido a que en los estudios previos, no existen revisiones sistemáticas dentro del programa de inteligencia emocional para disminuir la ansiedad en los adolescentes. Por esta razón es el interés de poder revisar los programas para la problemática mencionada.

Lo expuesto permite pautar el objetivo general: Identificar la eficacia de los programas de inteligencia emocional para disminuir la ansiedad en adolescentes del nivel secundaria. Asimismo, se plantean los objetivos específicos: Identificar las principales características de los programas de inteligencia emocional incluidos en la revisión, analizar los programas incluidos sobre la caracterización de la intervención en habilidades sociales para disminuir la ansiedad en adolescentes, describir los programas incluidos sobre la eficacia de la intervención en habilidades sociales para disminuir la ansiedad en adolescentes.

II. MARCO TEÓRICO

En cuanto a la revisión sistemática para Hinojosa (2018), realizó una investigación denominada la aplicación de un programa de intervención en inteligencia emocional con adolescentes, aplicando el programa a las adolescentes entre 14 y 15 años del 4 grado de secundaria, con el objetivo de poder mejorar el nivel de estrés y ansiedad por lo cual afecta en la calidad de vida dentro de los centros educativos, así también llegó a la conclusión de comprobar su eficacia de la intervención dentro de un programa de un pre y post test dentro de las instituciones e incrementar los niveles académicos y habilidades emociones y disminuir los niveles de ansiedad.

Por lo cual, Gonzales (2017) Realizó el programa para reducir la ansiedad en adolescentes a través del optimismo, el mindfulness y la inteligencia emocional, aplicando un programa a los adolescentes entre los 12 y 14 años con un total de 24 adolescentes, por lo cual la mitad formaron grupo de control y un grupo tratamiento, con el objetivo siendo aplicar un programa con 10 sesiones y potenciar las habilidades y áreas, inteligencia emocional, y potenciar su efectividad aplicando el mindfulness lo cual llegó a encontrar al principio niveles altos de ansiedad que no deriva a un trastorno mental, dentro del programa llegó a un alto nivel preventivo, llegando a la conclusión de niveles bajos de ansiedad lo cual ayudara a la mejora de vida de los adolescentes buscando su satisfacción personal.

Los efectos del programa de inteligencia emocional en las expectativas de futuros adolescentes de una institución educativa en Chachapoyas, son explicados por Sánchez (2019). Se comprobó que el programa de inteligencia emocional en adolescentes con una significancia de ($p < 05$) en el pre y post test del grupo experimental, así también podemos encontrar que en la expectativa dentro del bienestar personal de adolescentes con una ausencia de diferencias estadísticamente al ($p < 05$) dentro del grupo experimental. Por ende, se le aplico a 40 alumnas entre las edades de 15 y 17 años, aplicando el instrumento del inventario de la escala de expectativa de futuro en los adolescentes (EEFA).

Asimismo, Garaigordobil (2015) La investigación titulada la intervención en las habilidades sociales: efectos en la inteligencia emocional y la conducta social, se

conformó por un total de 148 adolescentes dentro de las edades de 13 y 16 años, por lo cual se contó con 83 adolescentes en un grupo experimental y 65 adolescentes control, dentro de un diseño cuasi experimental, aplicando dentro del programa a los beneficiarios un post y pre test, cual objetivo general es evaluar los efectos del programa de intervención de las habilidades sociales en las variables conductuales, cognitivas y emocionales, llegando a la conclusión a la disminución de los niveles de estrés y altos niveles de inteligencia emocional.

Por ende, Peña (2015) Desarrollo de habilidades sociales como vía de prevención y reducción de conductas de riesgo en la adolescencia. Cuyo diseño fue cuasi experimental, conformado por los adolescentes de 1° a 5° grado de secundaria, cuya muestra fue tomada de manera intencional y no probabilístico aplicando una prueba T, por lo cual cuyo programa se obtuvieron los resultados que desarrollan mejores habilidades sociales, toma de decisiones, control de las emociones, con el objetivo de la aplicación de los talleres con mejores habilidades sociales y poder prevenir las conductas de riesgo.

Así también Olivares y Ortiz (2018) Role of social skills training in adolescents with social anxiety disorder, se conformó con una población de 108 adolescentes, diagnosticados con problemas de ansiedad, así también dentro de ellos las condiciones de con un grupo experimental y un grupo de control, los resultados obtenidos fueron la eficacia del programa de intervención en el pre y post test en los adolescentes y tratados dentro del programa de intervención con los adolescentes.

Además, Mesa et al., (2015) en su investigación denominada Social skill-based treatment for social anxiety disorder in adolescents, realizó un estudio con un grupo conformado por adolescentes del nivel de 4 y 5 de secundaria entre las edades del 14 y 15 años. Con lo cual se pudo comprobar que la mayoría de los adolescentes obtuvieron cambios significativos después de la aplicación del programa y del pre y post test. Por esto, se llega a la conclusión de poder ver la eficacia de las habilidades del programa de intervención y una disminución significativa de la ansiedad después de un tratamiento psicosocial.

Así mismo, Bowles (2016) consideró en The focus of intervention for adolescent social anxiety: communication skills or self-esteem, con un grupo

conformado por adolescentes entre 11 y 17 años, el objetivo poder ver la eficacia dentro de un programa de intervención en los adolescentes en su entorno social. Busca ayudar ante la ansiedad social, y mayor autoestima y habilidades sociales. Para Salovey (1990) Argumentan que la inteligencia emocional es la capacidad que cada persona puede controlar racionalmente sus emociones frente a muchos eventos cotidianos. Mayer y Salovey (1997) La inteligencia emocional muestra cómo vemos y entendemos las preocupaciones, el potencial y la calidad de la productividad que influye en la promoción de la razón, el razonamiento sentimental y finalmente las influencias personales o ajenas.

Garaigordobil y Peña (2015) en su estudio denominado Effects of an emotional intelligence programs in variables related to the prevention of violence and anxiety, se boca hacia un programa que nos ayudará a reducir y prevenir los comportamientos violentos. Así también, ha tenido como objetivo para diseñar un programa de inteligencia emocional para adolescentes debido a que a nivel mundial un 10 y 20% de ellos padecen una enfermedad mental. Así, entre los adolescentes de 13 y 16 años, se conformó con una población de 148 adolescentes, cuyo diseño de investigación medias y grupo de control.

Según, Ortega & López (2004) La inteligencia emocional en situaciones estresantes afecta negativamente a la salud física esto se manifiesta con alteraciones del sueño, alteraciones menstruales, dolores y molestias musculares. Así también, Beck (1981), "En condiciones normales, fenómeno de ansiedad que experimentan todas las personas que mejora el desempeño y la adaptación el propósito es protegerse de situaciones peligrosas, evita el riesgo, tiene como objetivo implementar las estrategias necesarias para equilibrar, emprender o manejar de la manera correcta.

Tenga en cuenta que existe una conciencia limitada de lo que sucede a su alrededor, reacciones fisiológicas: dificultad para respirar frecuente, aumento de la frecuencia cardíaca, presión arterial alta, diarrea o estreñimiento, temblores corporales, manifestación de miedo fisiológico, tensión muscular, inquietud, reacción de jadeo excesivo, alteraciones del sueño que indica que no puede relajarse. Entre otros síntomas, se encuentran Se presentan los síntomas de

muchos trastornos emocionales pueden superponerse, dando lugar a cambios de humor, arrebatos emocionales, repentinos e inesperados. Por lo cual los adolescentes también pueden desarrollar síntomas físicos relacionados con situaciones emocionales, como malestar estomacal, dolor de cabeza. (OMS, 2020)

La ansiedad se suele pasar por alto cuando se prevalece la opinión de que la población adolescente experimenta muchos cambios emocionales y comportamientos pero que, a su vez es relativamente sana. Sin embargo, estas características pueden ser producidas por la ansiedad. Cuando ésta es severa reduce la conciencia, lo que no permite al individuo observar lo que sucede a su alrededor, no puede exigir la atención de los demás. La ansiedad excesiva afecta negativamente la actividad del individuo y su funcionamiento comienza con la conciencia emocional y subjetiva. “Está representado por comportamientos y se acompaña de cambios fisiológicos característicos” (Reyes, 2010).

III. METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño de investigación

Dicha investigación es de manera descriptiva, estará conforma por un enfoque cualitativo, lo cual podemos ver no está basada por un procedimiento estadístico para su respectivo análisis y su información estará realizada por la recopilación de artículos teóricos, conformado por una revisión sistemática sin meta-análisis (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

3.2. Categorías, sub categorías y matriz de categorización

Categoría 1: Programa de inteligencia emocional

Los programas de intervención, desde la promoción de la inteligencia emocional, consiste en la implementación de sesiones en las que se trabaja técnicas y estrategias orientadas a la autogestión emocional, y a la gestión de las emociones de los demás, que involucra habilidades para la convivencia social apropiadas, bajo la premisa del enfoque que sustenta que, las emociones anteceden a los comportamientos.

Sub categorías: Como el autor, el año de la publicación, edad de la muestra, enfoque empleado, número de sesiones realizadas, duración, nombre del artículo, modo de intervención, objetivo del programa, indicadores o dimensiones a trabajar, denominación de las sesiones, resultados, título del programa, nombre del instrumento empleado, estadístico, propiedades psicométricas resultados de la eficacia del programa de inteligencia emocional.

Categoría 2: Ansiedad

La ansiedad es definida como un conjunto de trastornos que se caracteriza por la experimentación clínicamente significativa de miedo, angustia y conductas evitativas; frente a una serie de eventos o situaciones que los evocan.

Sub categorías: miedo, estados emocionales displacenteros, conductas evitativas y niveles de estrés.

3.3. Escenario de estudio

El escenario se constituyó por un entorno de acceso virtual, caracterizado por los motores de búsqueda: repositorio, scielo, base, refseek, springer, pubmed, siendo los ambientes virtuales de donde se extrajo las investigaciones, correspondientes a las unidades de análisis para el estudio, como la “inteligencia emocional”, “Ansiedad”.

3.4. Participantes

Este estudio se conformará por una cantidad infinita de las investigaciones de programas de inteligencia emocional para disminuir la ansiedad en los adolescentes, haciendo el uso de los artículos, repositorio, scielo, base, refseek, springer, pubmed con las palabras claves: “Inteligencia emocional”, “Ansiedad”.

La muestra no probabilística será seleccionada por intencionalidad (hernandez.et al, 2014) por lo cual se considera la pertenencia del criterio de calidad de cada uno de los estudios, desarrollados con adolescentes.

Criterios de inclusión

- Programas de inteligencia emocional en la ansiedad para adolescentes.
- Estudios desarrollados con un diseño experimental.
- Programas desarrollados en adolescentes de 12 a 17 años de edad
- Programas publicados en artículos de revistas indexadas a una de las bases de datos como repositorio, scielo, base, refseek, springer, pubmed.
- Programas publicados entre el 2015 al 2020.

Criterios de exclusión

- Investigaciones de los programas que no presenten las variables de estudio.
- Investigaciones que no presenten las edades correctas de la población.

- Investigaciones de tipo no experimental.
- Investigaciones preliminares.

3.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

La técnica empleada: Revisión sistematizada a las siguientes fuentes repositorio, scielo, base, refseek, springer, pubmed, cómo técnica se utilizará la revisión sistemática, la cual implica recolectar investigaciones en torno al problema, ulterior a ello se examinarán para exceptuar los que no se ajustan a los criterios de selección, tal procedimiento podrá realizarse en varias oportunidades, hasta que se alcance el número considerable de estudios que cumplan con los requerimientos científicos estimados por la revisión sistemática, posterior a ello se estudiará y se finalizará con las contribuciones representativas a los que se da lugar (Moreno et al., 2018).

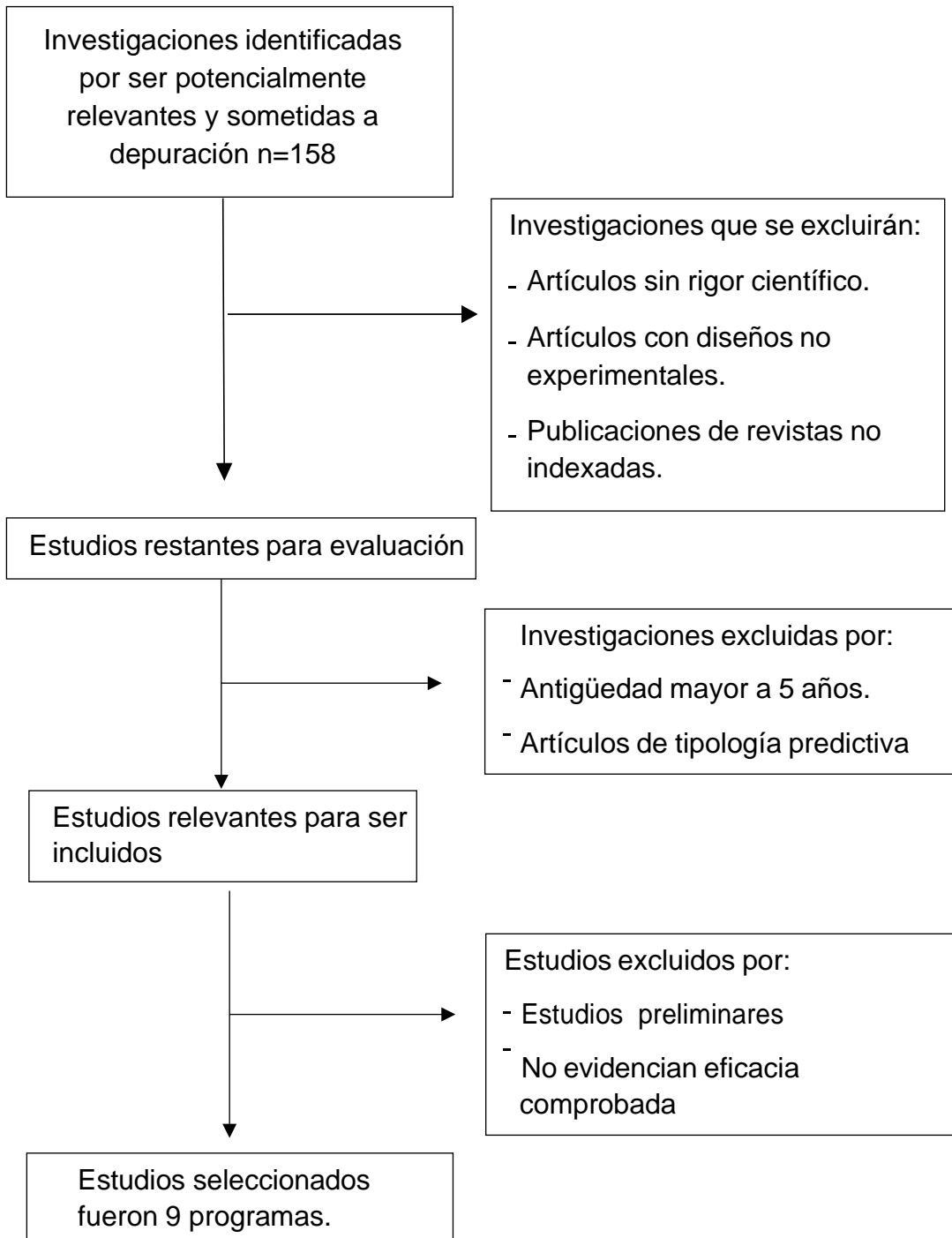
Los instrumentos utilizados: 1 Tabla estructuradas para la recolección de la información, Tabla de criterio de calidad según los criterios de Dixon – Woods.

3.6. Procedimiento

La búsqueda de investigaciones se realizará en programas de inteligencia emocional para disminuir la ansiedad en los adolescentes, la recopilación, se procederá al análisis de cada uno de ellos, mediante los criterios de inclusión y exclusión, con la finalidad de lograr seleccionar sólo aquellos estudios que cumplieren con las estipulaciones previamente delimitadas, a continuación, en el diagrama de flujo.

Figura 1

Proceso de selección de los artículos potenciales



Fuente: Elaboración propia

De esta manera, la búsqueda de programas de inteligencia emocional para disminuir la ansiedad en los adolescentes, repositorio, scielo, base, refseek, springer, pubmed, considerando para la investigación del 2016 al 2019, se ha tenido en cuenta la siguiente palabra como la búsqueda del interés del estudio “programa de inteligencia emocional”; “intervención en ansiedad”; para poder encontrar resultados más precisos, con la finalidad de poder encontrar mejores resultados, por lo cual se ha considerado buscar en el idioma castellano. Para los criterios considerados dentro de la selección de la investigación, así mismo se obtuvo las investigaciones idóneas para el desarrollo de la revisión sistemática.

Tabla 1

Ubicación de los artículos científicos, según buscador

Buscador	Nombre del artículo
Repositorios (3)	Aplicación de un programa de intervención en inteligencia emocional con adolescentes.
	Programa para reducir la ansiedad en adolescentes a través del optimismo, el mindfulness y la inteligencia emocional.
	Efectos de un programa de inteligencia emocional en las expectativas de futuro de adolescentes de una institución educativa de Chachapoyas.
SciELO (1)	Intervención en las habilidades sociales: efectos en la inteligencia emocional y conducta social.
BASE (1)	El desarrollo de habilidades sociales como vía de prevención y reducción de conductas de riesgo en la adolescencia.
Refseek (1)	Role of social skills training in adolescents with social anxiety disorder.
Springer (1)	Social skill-based treatment for social anxiety disorder in adolescents.
PubMed (2)	The focus of intervention for adolescent social anxiety: communication skills or self-esteem
	Effects of an emotional intelligence programs in variables related to the prevention of violence and anxiety.

Fuente: elaboración propia

A continuación, la codificación comprendió la siguiente información:

- Autor/es y año de publicación.
- Metodología del trabajo. Debido a que cada trabajo expone la metodología siguiendo clasificaciones diferentes, se unificaron todas ellas aproximándolas a la clasificación propuesta por Montero y León (2007). Estudios cuasi experimentales. (Cómo funcionan los programas).
- Muestra. De la que se extraía el número de participantes, sexo y origen de la muestra (estudiantes universitarios vs. muestra comunitaria; muestra clínica vs. muestra no clínica).
- Temática del programa: Tomándose en cuenta estudios cuasi experimentales y experimentales donde se aprecia los temas correspondientes a cada sesión del programa de Habilidades sociales.
- Instrumento (Pre test y pos test), debiendo tener los criterios de validez y confiabilidad para su uso. Si no se menciona en la literatura.
- Principales resultados. Haciendo énfasis en el efecto observado mediante el pre y post test a la aplicación del programa de habilidades sociales.

Tabla 2 Criterio de calidad de Dixon-Woods

Criterios de calidad													Puntaje y calificación
Autor (es)	Se especifican claramente los objetivos de la investigación	El estudio fue diseñado para lograr estos objetivos	Se describen adecuadamente las variables consideradas en la investigación	Se han medido adecuadamente las variables consideradas en la investigación	Se describen correctamente los métodos de recopilación de datos	Se han descrito adecuadamente los datos recopilados	Es claro el propósito del análisis de datos	Se utilizan técnicas estadísticas adecuadas para analizar los datos	Los resultados responden a los objetivos de la investigación	Discuten los investigadores algún problema con la validez / confiabilidad de sus resultados	Se responden adecuadamente todas las preguntas de investigación	Qué tan claros son los vínculos entre datos, y conclusión	
1 Hinojoza (2018)	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	No	Si	Si	11-alta calidad
2 González (2017)	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	No	Si	Si	11-alta calidad
3 Sánchez (2019)	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	No	Si	Si	11-alta calidad
4													
Garaigordobil y Peña (2015)	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	No	Si	Si	11-alta calidad
5 Cacho, Silva y Ruíz (2019)	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	No	Si	Si	11-alta calidad
6 Olivares y Ortiz (2018)	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	No	Si	Si	11-alta calidad
7 Mesa, Le y Beidel (2015)	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	No	Si	Si	11-alta calidad
8 Bowles (2016)	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	No	Si	Si	11-alta calidad
9													
Garaigordobil y Peña (2015)	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	No	Si	Si	11-alta calidad

Fuente: Elaboración propia

3.7. Rigor científico

Se consideraron como criterios de rigor científico por Hernández, et al., 2014, los siguientes:

- Credibilidad: que constituye a la exposición de información verosímil, por tanto, que no contenga datos inventados o manipulados, en este sentido la investigación plantea rigurosos criterios de búsqueda y selección de estudios.
- Auditabilidad: que refiere la revisión por jueces de la investigación de tal manera que se somete a una auditoría externa para su comprobación y revisión como tesis del grado de maestría, lo cual se logró cumplir.
- Transferibilidad: que refiere a la transferencia de los hallazgos a otros campos tanto de la investigación como de la práctica, en este sentido, el estudio logra describir procedimientos metodológicos detalladamente para su transferibilidad hacia otros estudios de enfoque cualitativo, de igual manera los hallazgos son transferibles para la elaboración de actividades preventivas sobre la violencia escolar, con base científica.
- Legitimidad: refiere a datos auténticos y legítimos, lo cual logra cumplir la tesis, debido que no comprende un plagio o copia de otras investigaciones, siendo entonces un desarrollo legítimo.

3.8. Método de análisis de datos

Se realizó el análisis del contenido, lo cual nos ayudará a realizar un análisis cualitativo, y poder buscar toda la información adecuada, esto ayudará a realizar de manera simultaneo de diversos datos con la finalidad de poder interpretar y profundizar el significado (Hernández, et al., 2014).

3.9. Aspectos éticos

Se asume el artículo del código de ética del psicólogo peruano, el Artículo 22 el cual señala realizar estudios siguiendo las normativas legales nacionales e internacionales, El artículo 26 trata de la prevención del plagio y la falsificación, el artículo 63 regula la realización de investigaciones a un nivel adecuado de investigación y el artículo 65 proporciona las citas correspondientes para todos los resultados de la investigación, estipula que (Universidad de Psicología, Perú, 2017). Asimismo, se han considerado los criterios señalados en las normativas internas de la Universidad Cesar Vallejo, en cuanto a la presentación auténtica de la información consignada en la presente investigación.

IV. RESULTADOS

Tabla 3

Relación de estudios incluidos en la revisión con sus principales características

N°	Autor(es) Año de publicación	Sexo y edad de la muestra	Tipo y tamaño de la muestra	Tipo de investigación	Número de sesiones	Duración
1	Hinojoza (2018)	Ambos sexos 14 y 16 años	No probabilística 60 adolescentes (GC=40; GE=20)	Cuasi Experimental	10	60 minutos por sesión
2	González (2017)	Ambos sexos 12 y 14 años	No probabilística 24 adolescentes (GC=14; GE=10)	Cuasi Experimental	10	60 minutos por sesión
3	Sánchez (2019)	Femenino 15 y 17 años	No probabilística 40 adolescentes (GC=20; GE=20)	Cuasi Experimental	10	60 minutos por sesión
4	Garaigordobil y Peña (2015)	Ambos sexos 13 a 16 años	Probabilística 148 adolescentes (GC=100; GE=48)	Cuasi Experimental	20	60 minutos por sesión
5	Cacho, Silva y Ruíz (2019)	Ambos sexos 13 a 16 años	No probabilística 60 estudiantes	Cuasi Experimental	10	50 minutos por sesión

(GC=35; GE=25)						
6	Olivares y Ortiz (2018)	Ambos sexos 12 a 14 años	Probabilística 108 adolescentes (GC=60; GE=48)	Cuasi Experimental	14	50 minutos por sesión
7	Mesa, Le y Beidel (2015)	Ambos sexos 11 a 17 años	No probabilística 45 adolescentes (GC=25; GE=20)	Cuasi Experimental	12	60 minutos por sesión
8	Bowles (2016)	Ambos sexos 12 a 17 años	Probabilística 208 adolescentes (GC=128; GE=80)	Cuasi Experimental	10	50 minutos por sesión
9	Garaigordobil y Peña (2015)	Ambos sexos 13 a 16 años	Probabilística 148 adolescentes (GC=90; GE=58)	Cuasi Experimental	12	60 minutos por sesión

En la Tabla 3 se aprecia la relación de estudios incluidos en la revisión, con sus principales características. Al respecto, se observa que, el 100% de los estudios incluidos han sido realizados durante el periodo 2015-2020. Asimismo, en lo que respecta al sexo de los participantes, el 89% de los estudios han considerado trabajar con adolescentes de ambos sexos; mientras que, 11% solo consideró al sexo femenino. En lo que respecta a la edad de los participantes, estas oscilan dentro del rango de 11 y 17 años, con una $M=14.2$ años. En relación con tipo de muestra, 56% de los estudios consideraron un muestro probabilístico aleatorio simple; mientras que 44% de las investigaciones, tomaron en cuenta muestreo no probabilístico por conveniencia. En lo que respecta al tamaño de la muestra, resulta variada, oscilando en el rango de 24 y 208 adolescentes; de los cuales, mayor proporción corresponde al grupo de control, en la totalidad de los estudios incluidos. En referencia con el tipo de la investigación, el 100% de las investigaciones incluidas, han sido desarrolladas asumiendo la tipología cuasiexperimental, incluyendo un grupo experimental, y un grupo de control. En relación con el número de sesiones, los estudios incluidos han sido desarrollados considerando un mínimo de 10 y un máximo de 24 sesiones; y en lo que respecta a la duración de las sesiones, el 67% de los estudios incluidos han tenido una duración de 60 minutos por sesión; mientras que, el 33% de los programas incluidos, han considerado una duración de 50 minutos por sesión.

Tabla 4

Relación de estudios incluidos en la revisión sobre la caracterización de la intervención en habilidades sociales para disminuir la ansiedad en adolescentes

N°	Nombre del artículo	Modo de intervención	Objetivo de la intervención	Indicadores trabajados sobre la variable	Estrategias y/o técnicas empleadas	Resultados
1	Aplicación de un programa de intervención en inteligencia emocional con adolescentes	Tratamiento	Disminuir la experimentación de cuadros de estrés y ansiedad.	Estrés. Ansiedad.	Percepción emocional. Manejo de estrés Adaptabilidad. Resolución de problemas. Gestión emocional.	El programa resulta efectivo, toda vez que, la potenciación de la inteligencia emocional y de las habilidades permite la disminución significativa de estrés y ansiedad en los adolescentes.
2	Programa para reducir la ansiedad en adolescentes a través del optimismo, el mindfulness y la	Tratamiento	Disminuir síntomas de ansiedad	Ansiedad	Entrenamiento cognitivo. Mindfulness. Percepción y control emocional.	El programa ha demostrado eficacia; dado que, los síntomas de ansiedad disminuyen progresivamente; permitiendo al

	inteligencia emocional					adolescente desarrollar sus actividades de forma apropiada.
3	Efectos de un programa de inteligencia emocional en las expectativas de futuro de adolescentes de una institución educativa de Chachapoyas	Tratamiento	Disminuir la ansiedad a razón de las expectativas de futuro, desde la promoción de la inteligencia emocional	Ansiedad. Inteligencia emocional.	Reconocimiento emocional. Asertividad. Empatía Resolución de conflictos Tolerancia al estrés Manejo de impulsos.	El programa ha demostrado ser eficaz para el control de las expectativas de futuro en adolescentes, que generan ansiedad; por medio de la promoción de la inteligencia emocional; que permiten disminuir la ansiedad.
4	Intervención en las habilidades sociales: efectos en la inteligencia emocional y conducta social	Tratamiento	Intervenir en las habilidades sociales e inteligencia emocional; para favorecer la convivencia social saludable.	Ansiedad. Conductas sociales.	Autoconciencia. Regulación emocional. Estrategias de comunicación. Resolución de conflictos.	El programa permite potenciar las habilidades sociales y sobretodo la inteligencia emocional, garantizando; conductas sociales apropiadas y mitigando la experimentación de

					Reconocimiento y manejo emocional.	ansiedad social, en los adolescentes, quienes poder reinsertarse apropiadamente.
5	El desarrollo de habilidades sociales como vía de prevención y reducción de conductas de riesgo en la adolescencia	Preventivo	Prevenir conductas de riesgo (ansiosas), por medio de la promoción de las habilidades sociales e inteligencia emocional	Ansiedad y estrés Conductas de riesgo.	Toma de decisiones Control emocional Asertividad. Comunicación. Regulación emocional.	El programa resulta efectivo en la prevención de conductas de riesgo que generan la experimentación de ansiedad en adolescentes; a partir del fomento de las habilidades sociales y predominantemente de estrategias de gestión de las emociones.
6	Role of social skills training in adolescents with social anxiety disorder.	Tratamiento	Reducir la experimentación de ansiedad social.	Ansiedad en la convivencia social. Miedo.	Control emocional. Resolución de conflictos. Reestructuración	El programa resulta efectivo y eficaz en la disminución de la ansiedad y miedo social; toda vez que, los síntomas

			Conductas evitativas.	Toma de decisiones. Asertividad y empatía. Regulación emocional.	de se reducen de forma significativa, a razón de la y promoción de las habilidades para la gestión de las emociones en contexto de interacción sociales de los adolescentes.	
7	Social skill-based treatment for social anxiety disorder in adolescents	Tratamiento	Reducir la sintomatología de ansiedad para la interacción social.	Ansiedad frente a la sociedad. Conductas de evitación.	Resolución de conflictos. Promoción de conductas prosociales. Fomento de la asertividad y comunicación. Gestión emocional. Adaptabilidad.	El programa basado en la de promoción de habilidades de gestión de las emociones y de convivencia social ha demostrado eficacia para el control de la ansiedad y de las interacciones sociales y a razón de respuestas a demandas ambientales; por lo que, ha permitido la interacción progresiva.

8	The focus of intervention for adolescent social anxiety: communication skills or self-esteem	Tratamiento	Reducir la ansiedad, por medio de las habilidades de gestión emocional	Cuadros de ansiedad.	Estrategias de cooperación. Autocontrol emocional. Autoafirmación. Empatía y comunicación. Resolución de conflictos.	El programa en adolescentes ha demostrado ser eficiente; toda vez que, la promoción de inteligencia emocional ha permitido la disminuir la sintomatología de la ansiedad de forma considerable.
9	Effects of an emotional intelligence programs in variables related to the prevention of violence and anxiety.	Tratamiento	Mitigar la incidencia de ansiedad y conductas violentas	Ansiedad. Conductas violentas	Gestión emocional. Estrategias de interacción social. Regulación emocional. Comunicación asertiva.	El programa ha evidenciado alta eficacia en el control de la ansiedad y conductas violentas; por medio del fomento y la promoción de habilidades de inteligencia emocional, que propician la interacción saludable

Fuente: Elaboración propia

En la Tabla 4 se observa la relación de estudios incluidos en la revisión, sobre la caracterización los programas de inteligencia emocional para disminuir la ansiedad en adolescentes. Al respecto se aprecia que, de los estudios incluidos, el 89% ha considerado el tratamiento, como modo de intervención; mientras que, 11% consideró el modo de intervención preventivo. En lo que respecta al objetivo de la intervención, el 89% de los estudios se han centrado en la disminución de la ansiedad, por medio de la potenciación de la inteligencia emocional; mientras que, 11% ha considerado la prevención en la incidencia de sintomatología de ansiedad, por medio de la promoción de habilidades de inteligencia emocional.

En relación con los indicadores trabajados sobre la variable, el 100% de los estudios incluidos han trabajado en la ansiedad; por medio de sesiones de habilidades en inteligencia emocional. Con referencia a las estrategias y/o técnicas empleadas, existe una grandiversidad en los programas; sin embargo, la mayoría coinciden en potenciar habilidades para la gestión emocional propia y la de los demás; desde estrategias reconocimiento y regulación emocional. En lo que respecta a los resultados, el 100% de los estudios incluidos en la presente revisión, han reportado eficacia, en lo que concierne a la disminución o mitigación de manifestaciones de ansiedad, por medio de la promoción de las habilidades de inteligencia emocional en los adolescentes.

Tabla 5

Relación de los estudios incluidos en la revisión sobre la eficacia de los programas de inteligencia emocional para disminuir la ansiedad en adolescentes

N°	Nombre del artículo	Nombre del instrumento/técnica de medición	Propiedades psicométricas	Resultados de la eficacia de la intervención		
				Estadístico empleado	Pretratamiento	Postratamiento
1	Aplicación de un programa de intervención en inteligencia emocional con adolescentes	Inventario de ansiedad rasgo.	Validez por AFC. (47% de varianza) Fiabilidad $\alpha=,889$	Estadísticos descriptivos Prueba t.	Las incidencias de sintomatología de ansiedad y estrés persisten (54%); así como las habilidades sociales e inteligencia emocional ($p=,716$)	Se ha demostrado que, la potenciación de la inteligencia emocional, disminuyen el estrés y la ansiedad en adolescentes; en el grupo experimental. ($p=,002$).
2	Programa para reducir la ansiedad en adolescentes a través del	Inventario de ansiedad rasgo.	Validez por AFC. Fiabilidad $\alpha=,889$	Estadísticos descriptivos Prueba t.	Se ha comprobado la persistencia de síntomas de ansiedad para el grupo experimental	Se ha evidenciado que, el fortalecimiento de la inteligencia emocional disminuye significativamente la



	optimismo, el mindfulness y la inteligencia emocional	Escala de inteligencia emocional	de Validez por AFC. Fiabilidad $\alpha=,921$.		y para el grupo control (60% y 62%; $p=,052$).	ansiedad en adolescentes del grupo experimental ($p=,000$).
	Efectos de un programa de inteligencia emocional en las expectativas de futuro de adolescentes de una institución educativa de Chachapoyas	Escala de expectativas de futuro.	Validez por AFE (49% de varianza). Fiabilidad $\alpha=,811$.	Estadísticos descriptivos Prueba t	Persisten sintomatología ansiosa relacionada con expectativas de futuro en ambos grupos (45%).	Las manifestaciones de ansiedad frente a las expectativas de futuro han disminuido considerablemente en el grupo experimental ($p=,000$); a razón de la promoción de las habilidades sociales y de la inteligencia emocional.
4	Intervención en las habilidades sociales: efectos en la inteligencia emocional y	Inventario de inteligencia emocional. Cuestionario de estrategias	de Validez por AFC (41% de varianza). Fiabilidad $\alpha=,775$. Validez por AFE.	Estadísticos descriptivos ANOVA	Los adolescentes muestran escaso control de situaciones ansiógenas	Los adolescentes del grupo experimental logran potenciar sus habilidades sociales e inteligencia emocional,

conducta social

Fiabilidad $\alpha=,799$.

provenientes del que les permite mitigar

		solución de conflictos sociales.				ambiente social los efectos de situaciones sociales ansiógenas (p=,011).
5	El desarrollo de habilidades sociales como vía de prevención y reducción de conductas de riesgo en la adolescencia	Cuestionario estratégico de conductas de riesgo.	Validez de contenido por juicio de expertos, validez concurrente. AF. Fiabilidad $\alpha=,964$.	Estadísticos descriptivos Prueba t	Los adolescentes resultan propensos a experimentar ansiedad y desarrollar conductas de riesgo que interfieren con su desarrollo (78%)	La promoción de la inteligencia emocional y habilidades sociales, disminuye significativamente la incidencia de ansiedad y conductas de riesgo, siendo las diferencias significativas para el grupo experimental (p=,001).
6	Role of social skills training in adolescents with social anxiety disorder.	The Social Phobia and Anxiety Inventory	Validez por AFC (49% de varianza). Validez concurrente. Fiabilidad $\alpha=,924$.	Estadísticos descriptivos Prueba t	Los adolescentes experimentan altos cuadros de ansiedad relacionados con la interacción social,	Los adolescentes pueden interactuar socialmente, de forma apropiada, puesto a que, promoción habilidades de inteligencia emocional

					así como síntomas de evitación (70%)	han permitido disminuir significativamente las manifestaciones de ansiedad en el grupo experimental (p=,000)
7	Social skill-based treatment for social anxiety disorder in adolescents	The Social Phobia and Anxiety Inventory	Validez por AFC (49% de varianza). Validez concurrente. Fiabilidad $\alpha=,924$.	de Estadísticos descriptivos Prueba t	Los adolescentes experimentan cuadros de ansiedad para poder socializar son su entorno; interfiriendo con el establecimiento de relaciones interpersonales (78%).	Los adolescentes, pueden socializar progresivamente; a razón de la potenciación de las habilidades de gestión de la inteligencia emocional; toda vez que, dichas estrategias mitigan la ansiedad en el grupo experimental (p=,022)
8	The focus of intervention for adolescent social	The Brief Social Phobia Scale	Validez por AFC (41% de varianza) Validez concurrente.	Estadísticos descriptivos Prueba de Wilconox	Los adolescentes presentan sintomatología persistente y	Los adolescentes del grupo experimental, logran reducir la experimentación de

<p>anxiety: communication skills or self- esteem</p>	<p>Fiabilidad $\alpha=,899$.</p>	<p>clínicamente significativa de ansiedad (47%).</p>	<p>cuadros de ansiedad, a razón de la potenciación de sus habilidades sociales y de gestión emocional ($p=,000$).</p>		
<p>Effects of an</p>	<p>State Trait Anger Expression Inventory in Children and Adolescents.</p>	<p>Validez por AFC (51% de varianza) Validez concurrente y divergente Fiabilidad $\alpha=,798$.</p>	<p>Estadísticos descriptivos Prueba de Wilconox</p>	<p>Los adolescentes manifiestan conductas de ansiedad y agresión, en su gran mayoría (45%).</p>	<p>Los adolescentes disminuyen la incidencia de ansiedad y conductas violentas y agresivas; a razón de la promoción de la inteligencia emocional; evidenciándose diferencias altamente significativas en el grupo experimental ($p=,000$).</p>

En la Tabla 5, se puede apreciar la relación de los estudios incluidos en la revisión sobre la eficacia del programa de la inteligencia emocional para disminuir la ansiedad en los adolescentes. Al respecto, se observa que, el 100% de los estudios que se incluyeron en la investigación, han utilizado instrumentos debidamente validados y confiables para medir las variables en cuestión. Además, dichas pruebas psicométricas, como la validez por AFC, se encuentran abocadas a la medición objetiva de la ansiedad.

En lo que respecta a las propiedades psicométricas de los instrumentos de medición de la variable; estos han sido validado por medio de análisis factorial confirmatorio, en donde se aprecia que, en el 100% de los casos, se alcanza un distribución acorde con los modelos teóricos; los que representan más del 40% de la varianza total del instrumento, confirmándose su validez. Asimismo, el 100% de las pruebas incluidas han alcanzado una fiabilidad $\alpha > .7$; portanto, se asume que son confiables para la medición de la ansiedad en adolescentes. En relación con los estadísticos empleados, el 67% de los estudios han considerado la prueba t de Student para contrastar diferencias; el 22% han tomado en cuenta el estadístico prueba de Wilcoxon; y el 11% ANOVA.

Asimismo, en la totalidad de estudios, se han considerado los estudios estadísticos descriptivos. En referencia con los resultados de la eficacia de la intervención, el 100% de los estudios incluidos han reportado que son eficaces en el abordaje terapéutico de la ansiedad. Esto se logra por medio de la promoción de las habilidades de la inteligencia emocional, dado que, existen diferencias significativas ($p < .05$); en las mediciones de ansiedad, pre y postratamiento, en el grupo experimental; lo cual permite verificar que, las intervenciones obtuvieron resultados alentadores.

V. DISCUSIÓN

La presente investigación, de naturaleza teórica sistemática, tuvo como finalidad identificar los programas de intervención en inteligencia emocional para disminuir la ansiedad en adolescentes; por lo que, se ha recurrido a la búsqueda, identificación, selección e inclusión de estudios, por medio de la consulta exacta en fuentes de información, tales como: repositorio, scielo, base, refseek, springer, pubmed; y posterior análisis. Así, se han incluido nueve estudios que cumplen con los criterios de calidad, científicidad e idoneidad; a partir de los cuales, se ha podido consolidar evidencia, fundamentalmente, basada en la eficacia de la intervención en inteligencia emocional, en los adolescentes; de manera que, se cumple con los objetivos planteados y se aporta con la ciencia y el conocimiento.

Para dar cumplimiento con los objetivos planteados, inicialmente se han analizado las principales características de los programas incluidos en la presente revisión. En ese sentido, se ha logrado identificar características similares en los artículos que conforma los hallazgos. Así pues, los nueve artículos han sido desarrollados dentro del tiempo estimado de antigüedad, no mayor a 7 años; con participantes adolescentes, tomando en consideración el enfoque metodológico cuasiexperimental, es decir, con una distribución en dos grupos, uno experimental y uno de control. Asimismo, los programas se han desarrollado, en sesiones que oscilan en el rango de 10 y 24 sesiones; con una duración promedio de 55 minutos por sesión; bajo el enfoque de abordaje en inteligencia emocional.

Esos resultados alcanzados, en principio resultan coincidentes con los fundamentos y postulados teóricos de la intervención en inteligencia emocional con adolescentes. En ese sentido, dichos programas, hacen alusión al desarrollo de sesiones terapéuticas, orientadas a la promoción, aprendizaje y potenciación de las habilidades para la autogestión emocional, la gestión de las emociones de los demás y el control y resolución de conflictos que se suscitan dentro de la convivencia social del adolescente (Salovey, 1990). Las estrategias de inteligencia emocional resultan fundamentales en la convivencia, toda vez que, las emociones condicionan las respuestas de los sujetos a diversos eventos o acontecimientos

que se suscitan, en un marco de interacción, favoreciendo el afrontamiento apropiado; en cuanto, se limita la expresión de respuestas ansiosas y angustiantes; que pudieran devenir de los efectos ambientales (Mayer y Salovey, 1997).

Los resultados anteriormente presentados, también resultan coincidentes con estudios precedentes; en los que se ha dado cuenta de la intervención en inteligencia emocional para disminuir la ansiedad en adolescentes. En ese sentido, investigaciones desarrolladas en diversas latitudes informan de la participación activa de adolescentes en programas intervenido, bajo en enfoque mencionado (Saánchez, 2019; Peña, 2015); en cuyos casos, se ha apreciado una programación promedio de 15 sesiones; con una duración media de 60 minutos por sesión; en cuyo casos, se han gestionado bajo el enfoque metodológico cuasiexperimental; que incluye la división por conveniencia de los participantes, en dos grupos de trabajo, control y experimental (Garaigordobil, 2015).

En otro punto de los resultados en el objetivo 2, se ha presentado el análisis de hallazgos sobre las características de la intervención en inteligencia emocional para disminuir la ansiedad en adolescentes. Así pues, los nueve estudios incluidos en la presente revisión, comparte propiedades similares; en lo que concierne al modo de intervención; pues se abocan al tratamiento; tomando en consideración la disminución o mitigación de los síntomas de la ansiedad en dicho grupo poblacional; cuyos indicadores resultan de las principales manifestaciones del citado trastorno, entre ellas, miedo, conductas evitativas, malestar emocional significativo. Como podemos ver este programa sistémico nos ayudara a poder trabajar con los adolescentes en esta etapa vulnerable, y poder enfrentar el proceso de ansiedad.

En esa misma línea, los estudios incluidos coinciden en que se deben utilizar como estrategias o técnicas de abordaje, la promoción de habilidades para la autogestión emocional y la gestión de las emociones de los demás. Siendo los resultados sumamente alentadores, dado que, la totalidad de estudios analizados reportan la disminución de la ansiedad, esto, por medio de la promoción de la inteligencia emocional en los adolescentes.

Estos hallazgos se fundamentan de los postulados teóricos de las variables en investigación. En ese sentido, la ansiedad, que surge como respuesta frente a un evento o acontecimiento de la interacción social; que produce respuestas de miedo, conductas de evitación y malestar clínico; involucra también, alteraciones a nivel emocional (Beck, 1981). Asimismo, se asumen los postulados de la inteligencia emocional; toda vez que, se constituye como un conjunto de estrategias y habilidades que le permiten al individuo, afrontar, de la mejor forma posible, diversos eventos que generan pérdida de la homeostasis y del equilibrio del individuo (Goleman, 2008); por ello, resulta fundamental la promoción de una adecuada gestión emocional, que antecede a las respuestas del sujeto, a eventos angustiantes y estresantes del medio social (Mayer y Salovey, 1997).

Asimismo, los resultados analizados sobre la caracterización de la intervención en habilidades sociales; presentados con antelación; resultan concordante con los trabajos previos desarrollados con adolescentes. En tal sentido, conviene citar diversos trabajos, tales como, los desarrollados por Peña (2015); González (2017) y Sánchez (2019); quienes logran demostrar que, desde el modo de intervención basado en el tratamiento, en el que se incluyen estrategias de inteligencia emocional; tales como, la autoconocimiento y autogestión emocional, resolución de conflictos, comunicación asertiva y empática y conocimiento de las emociones de los demás; cuya finalidad tiene que ver con la disminución de la ansiedad; han resultado eficaces; toda vez que, generan un descenso significativo en las manifestaciones clínicas de la ansiedad, derivadas de la interacción social, en adolescentes.

En otro punto el objetivo 3 de los resultados analizados, a partir de los hallazgos de estudios realizados con antelación; se presenta la eficacia de los programas de inteligencia emocional para disminuir la ansiedad en adolescentes. En ese sentido; conviene señalar las coincidencias entre los nueve artículos incluidos en la presente revisión; toda vez que, en la totalidad de los estudios se incluye mediciones, por medio de pruebas psicométricas que miden la ansiedad objetivamente, y que presentan adecuadas propiedades de validez y

confiabilidad. Asimismo, se ha apreciado que, todos los estudios han considerado la utilización de estadísticos descriptivos, como media, desviación estándar; y estadísticos de contraste de hipótesis, siendo los más relevantes, la prueba T de Student y la prueba de Wilcoxon; por medio de las cuales, se han comprobado las diferencias; habiéndose encontrado significancia, entre el pretratamiento y postratamiento; pues en la primera medición, se han identificado valores elevados de ansiedad; las cuales disminuyeron en la segunda medición, en el grupo control, evidenciando la eficacia de las intervenciones reportadas.

Estos resultados se fundamentan en los postulados teóricos que sustentan las intervenciones incluidas; toda vez que, la promoción de habilidades de inteligencia emocional en adolescentes, contribuyen con una mejor forma de afrontamiento de diversas situaciones, eventos y acontecimientos que se suscitan en un marco de interacción; y que muchas veces generan ansiedad (Mayer y Salovey, 1997). En ese mismo sentido, Goleman (2008); postula a las habilidades de inteligencia emocional, como estrategias necesarias para contrarrestar los efectos de la interacción, que podrían generar desequilibrios emocionales; los cuales resultan incidentes durante la adolescencia. Asimismo, desde los postulados de la intervención en problemas de ansiedad, se enfatiza en la necesidad de la gestión de las emociones, en todos los niveles de interacción (Beck, 1981).

Por lo cual podemos darnos cuenta la importancia de los programas de inteligencia emocional para disminuir la ansiedad en los adolescentes ya que se aprecia una eficacia y validez con una 100% de las pruebas incluidas han alcanzado una fiabilidad $\alpha > .7$; por tanto, se asume que son confiables para la medición de la ansiedad en adolescentes. Lo que ayuda a potenciar sus habilidades para la gestión emocional propia y la de los demás; desde estrategias de reconocimiento y regulación emocional.

Los resultados presentados anteriormente, sobre la eficacia de la intervención en inteligencia emocional para disminuir la ansiedad en adolescentes, también coinciden con trabajos previos. En ese sentido, se ha demostrado con antelación la eficacia de la

intervención en habilidades de inteligencia emocional con adolescentes con problemas de ansiedad (González, 2017); dado que, las diferencias encontradas en el grupo experimental, en cuanto a los niveles de ansiedad, suelen ser significativas (Hinojoza, 2018); pues, durante el postratamiento, manifestaciones de miedo, evitación y malestar emocional, han disminuido considerablemente (Garaigordobil, 2015); permitiendo que, los adolescentes vuelvan a su cotidianeidad, y puedan disfrutar de sus actividades; portanto, se comprueba científicamente la eficacia de dicha intervención. Las estrategias de inteligencia emocional resultan fundamentales en la convivencia, toda vez que, las emociones condicionan las respuestas de los sujetos a diversos eventos o acontecimientos que se suscitan, en un marco de interacción, favoreciendo el afrontamiento apropiado; en cuanto, se limita la expresión de respuestas ansiosas y angustiantes; que pudieran devenir de los efectos ambientales (Mayer y Salovey, 1997).

VI. CONCLUSIONES

Se determinó, a partir de la revisión de estudios científicos recopilados de prestigiosas fuentes de información, que han demostrado que, los programas de inteligencia emocional son efectivos para disminuir la ansiedad en adolescentes de edades entre 12 y 17 años. Asimismo, se ha tomado en consideración el enfoque metodológico cuasiexperimental, con una extensión de sesiones, que oscilan entre 10 y 24 sesiones; éstas cuentan con una duración promedio de 55 minutos por sesión.

Los programas de inteligencia emocional incluidos en la presente revisión, se caracterizan principalmente por tomar en consideración el modo de intervención de tratamiento antes que el de prevención; asumiendo como objetivo la disminución de la ansiedad; por medio de estrategias de reconocimiento y regulación emocional, y técnicas orientadas a la gestión emocional; cuyos resultados demuestran la eficacia de la intervención; toda vez que, se cumple con los objetivos.

Los programas de inteligencia emocional incluidos en la presente revisión, desarrollado con adolescentes que padecen de ansiedad; han demostrado eficacia; dado que, existen diferencias significativas en las mediciones psicométricas de la ansiedad, en el pre y postratamiento; principalmente en el grupo experimental; por tanto, se sugiere como estrategias de intervención de elección.

VII. RECOMENDACIONES

Los programas de inteligencia emocional para disminuir la ansiedad en adolescentes, han demostrado ser eficaces considerando el modelo metodológico cuasiexperimental, por lo que, se sugiere como tratamiento de elección, en el abordaje terapéutico de dicho trastorno, y la implementación de programas de inteligencia emocional, con extensiones mayores a 10 sesiones de 60 minutos; por ello, se recomienda tener en consideración dichas características para formular programas.

Se sugiere que, las intervenciones en inteligencia emocional para disminuir la ansiedad, sean desarrolladas bajo el enfoque de tratamiento, considerando la inclusión de estrategias orientadas a la gestión de las emociones en todos los aspectos de la vida del adolescente suelen pasar por una etapa vulnerable,

Los programas que se desarrollen en lo posterior, tomando en cuenta la intervención en inteligencia emocional, para la disminución de la ansiedad en adolescentes, tendrán que considerar la medición pre y postratamiento, por medio de instrumentos válidos y confiables, haciendo uso de estadísticos pertinentes, entre ellos, prueba T y de Wilcoxon, a fin de determinar su eficacia.

REFERENCIAS

- Bowles, T. (2016). The focus of intervention for adolescent social anxiety: communication skills or self-esteem. *International Journal of School & Educational Psychology*, 1-13. Doi: 10.1080/21683603.2016.1157051
- Cacho, Z.; Silva, M. y Ruíz, C. (2019). El desarrollo de habilidades sociales como vía de prevención y reducción de conductas de riesgo en la adolescencia. *Transformación*, 15(2), 186-206
- Garaigordobil, M. & Peña, A. (2015). Effects of an emotional intelligence programs in variables related to the prevention of violence and anxiety. *Frontiers in Psychology*. 6, 743-754. Doi:10.3389/fpsyg.2015.00743
- Garaigordobil, M. y Peña, A. (2015). Intervención en las habilidades sociales: efectos en la inteligencia emocional y conducta social. *Psicología Conductual*, 22(3), 551-567.
- González, A. (2017). *Programa para reducir la ansiedad en adolescentes a través del optimismo, el mindfulness y la inteligencia emocional* [Tesis de maestría, Universidad de Jaén].
- Hinojosa, D. (2018). *Aplicación de un programa de intervención en inteligencia emocional con adolescentes*. [Tesis de maestría, Universidad de Jaén].
- Kessler RC, Angermeyer M, Anthony JC, *et al.* (2020) Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of mental disorders in the World Health Organization's World Mental Health Survey Initiative. *World Psychiatry* 2007; 6: 168–7
- Mesa, F.; Le, T. & Beidel, D. (2015). *Social skill-based treatment for social anxiety disorder in adolescents*. Springer International Publishing, 289-300. Doi: 10.1007/978-3-319-16703-9_13.

Ministerio de Educación de España (2016). Orientación educativa: fundamentos teóricos, modelos institucionales y nuevas perspectivas.

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

Mesa, F.; Le, T. & Beidel, D. (2015). Social skill-based treatment for social anxiety disorder in adolescents. *Springer International Publishing*, 289-300. Doi: 10.1007/978-3-319-16703-9_13

Olivares, P. & Ortiz, P. (2018). Role of social skills training in adolescents with social anxiety disorder. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 19, 40-40. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2018.11.002>

Organización Mundial de la Salud (2002). Fortalecimiento de la salud mental. Resolución del Consejo Ejecutivo de la OMS, Ginebra, EB109.R8. Disponible en: https://www.who.int/mental_health/advocacy/en/spanish_final.pdf

OPS/OMS. Organización Panamericana de la Salud [Internet]. Consideraciones psicosociales y de salud mental durante el brote de COVID-19. [citado 17 de abril de 2020]. Disponible en: Consideraciones psicosociales y de salud mental durante el brote de COVID-19 - OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud (paho.org)

Salovey, P. y Mayer, J.D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185-211.

Sánchez, L. (2019). *Efectos de un programa de inteligencia emocional en las expectativas de futuro de adolescentes de una institución educativa de Chachapoyas*. [Tesis de maestría, Universidad Cesar Vallejo].

Reymundo A., Jesús M., (2019) Sintomatología depresiva en adolescentes de instituciones educativas secundarias de costa, sierra y selva del Perú, 2019. Universidad Peruana Los Andes. 20.500.12848/1625

Ricardo Ramírez C, Álvarez Gómez M, Rodríguez Gázquez M (2015) Características sociodemográficas y trastornos mentales en niños y adolescentes de consulta externa psiquiátrica infantil de una clínica de Medellín. Revista Colombiana de Psiquiatría. 44(2): 115-120

Kessler RC, Angermeyer M, Anthony JC, *et al.* (2007) Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of mental disorders in the World Health Organization's World Mental Health Survey Initiative. World Psychiatry 2007;6: 168–7

Zaccagnini, J. (2004). Inteligencia emocional. La relación entre pensamientos y sentimientos en la vida cotidiana. Madrid: Biblioteca Nueva.

ANEXOS

Tabla 6

Matriz de categorización

Ámbito temático	Problema de investigación	Pregunta de investigación	Objetivos	Categorías	Subcategorías
Adolescentes con problemas de ansiedad.	¿Cuáles son los avances sobre la eficacia de los programas de inteligencia emocional para disminuir la ansiedad en adolescentes?	<p>¿Cuál es la eficacia de la intervención en inteligencia emocional para disminuir la ansiedad?</p> <p>¿Cuáles con las principales características de los estudios incluidos?</p> <p>¿Cuáles son los programas inteligencia emocional para disminuir la ansiedad?</p> <p>¿Cuál es la eficacia de los programas de inteligencia emocional, a partir de los estudios?</p>	<p>General: Identificar los programas de inteligencia emocional para disminuir la ansiedad.</p> <p>Específicos: Identificar las principales características de los programas incluidos. Analizar los programas incluidos sobre la caracterización de la intervención. Describir los programas sobre la eficacia de la intervención.</p>	<p>Categoría 1: programa de inteligencia emocional.</p> <p>Categoría 2: Ansiedad</p>	<p>Bases de datos científicas, Autor(es), año de publicación, revistas, título de los estudios, objetivos, tipo y diseño de investigación, muestra, instrumentos, estrategias de intervención, estructura del programa, resultados y eficacia.</p> <p>Miedo. Estados emocionales displacenteros. Conductas evitativas.</p>

Fuente: Elaboración propia