



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**ESCUELA DE POSGRADO
PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN
INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA**

Programas de resiliencia para potenciar la inteligencia emocional
en adolescentes: Una revisión sistemática

**TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:
Maestro en Intervención Psicológica**

AUTOR:

Gonzales Vela, Regulo David (ORCID: 0000-0003-2406-5362)

ASESORA:

Dra. Palacios Serna, Lina Iris (ORCID: 0000-0001-5492-3298)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

Modelos de intervención psicológica

TRUJILLO – PERÚ

2021

DEDICATORIA

A mi madre y mis hermanos, por ser siempre un impulso de motivación a seguir escalando metas en la vida, por ser un ejemplo vivo de resiliencia y por dar siempre lo mejor de sí mismos para los demás.

A mi hija, por ser una gran fuente de inspiración y motivación que me permite seguir dando lo mejor de mí y darme la oportunidad de dejar un gran legado de vida en ella.

A mí mismo, por desafiar toda adversidad, destacando una vez más que la persistencia tiene su gloria y que el esfuerzo siempre tendrá su recompensa.

AGRADECIMIENTO

Agradecer a Dios por darme la oportunidad de seguir siendo instrumento para llegar a más personas, permitiendo guiar a las personas a una calidad de vida saludable.

A mis padres, hermanos y abuelos maternos, por haber sido parte del proceso en mi formación, inculcando en mí valores dignos de enorgullecerse. En especial a mi madre, un ejemplo vivo de sobresalir a la adversidad.

A mis docentes y asesores, quienes gracias a sus conocimientos, recomendaciones, correcciones y exigencias me supieron guiar por buen camino para culminar con éxito esta investigación.

A mi familia por darme la oportunidad de aprender nuevas cosas, ser mi apoyo/sostén a nuevas metas/objetivos profesionales y de vida.

ÍNDICE DE CONTENIDO

I. INTRODUCCIÓN	9
II. MARCO TEÓRICO	11
III. METODOLOGÍA	17
3.1. Tipo y diseño de investigación	17
3.2. Categorías, subcategorías y matriz de categorización	17
3.3. Escenario de estudio	18
3.4. Participantes	18
3.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	18
3.6. Procedimiento	19
3.7. Rigor científico	24
3.8. Método de análisis de la información	24
3.9. Aspectos éticos	24
IV. RESULTADOS	25
V. DISCUSIÓN	33
CONCLUSIONES	36
RECOMENDACIONES	37
REFERENCIAS	38

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Ubicación de los artículos según Buscadores Bibliográficos	21
Tabla 2: Evaluación de los estudios de acuerdo a los criterios de calidad	23
Tabla 3: Relación de los estudios incluidos en la revisión con sus principales características.....	25
Tabla 4: Relación de los estudios incluidos en la revisión sobre la caracterización de la eficacia de los programas de resiliencia que permita potenciar la inteligencia emocional en adolescentes.....	27
Tabla 5: Relación de los estudios incluidos en la revisión sobre la eficacia de los programa de resiliencia que permita potenciar la inteligencia emocional en adolescentes.....	31

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1: Diagrama de flujo: Algoritmo de selección de estudios según criterios de selección.....	20
---	----

RESUMEN

El pandillaje, delincuencia, consumo de drogas, trabajo a temprana edad, estudios inconclusos, entre otros, se han convertido en factores sociales influyentes para el desarrollo socioemocional de los adolescentes ocasionando que gran porcentaje de ellos les cueste poder afrontar dichas adversidades, por esta razón, el trabajo busca determinar los efectos de los Programas de Resiliencia para potenciar la Inteligencia Emocional de los adolescentes. Para la parte metodológica, se trabajó con la técnica de revisión sistemática, seleccionando investigaciones indexadas entre 2010 a 2020, para lo cual se utilizó bases de datos fiables, entre ellas: Semantic Scholar Dialnet y Scielo, utilizando como término “programas de resiliencia e inteligencia emocional en adolescentes” “Programa de resiliencia en adolescentes”. Resultados: se logró recopilar 250 artículos, de los cuales, se llegó a utilizar 5 de ellas, las cuales cumplían estrictamente acorde a los criterios de selección. Conclusión: Los Programas de Resiliencia presentan eficacia para para potenciar la Inteligencia Emocional de los adolescentes.

Palabras clave: Resiliencia, adolescente, inteligencia emocional y programas.

ABSTRACT

Gang, crime, drug use, work at an early age, unfinished studies, among others, have become influential social factors for the social-emotional development of adolescents, causing a large percentage of them to find it difficult to face such adversities, for this reason, the work seeks to determine the effects of Resilience Programs to enhance the Emotional Intelligence of adolescents. For the methodological part, we worked with the systematic review technique, selecting research indexed between 2010 and 2020, for which reliable databases were used, including: Semantic Scholar, Dialnet and Scielo, using as the term “resilience and emotional intelligence programs in adolescents” “Resilience program in adolescents”. Results: 250 articles were collected, of which 5 of them were used, which strictly complied with the selection criteria. Conclusion: Resilience Programs are effective in enhancing the Emotional Intelligence of adolescents.

Keywords: Resilience, adolescent, emotional intelligence and programs.

I. INTRODUCCIÓN

Son los adolescentes quienes presentan mayor vulnerabilidad a la exposición de factores influyentes en su desarrollo socioemocional, esto en vista que se encuentran pasando por un último periodo de transición para acentuar su personalidad y por ende la afirmación a sus decisiones, tal es así que, afirma Maddaleno (1994) es el adolescente, a diferencia de otras etapas evolutivas, quien posee más riesgo a sufrir mayores crisis en distinto orden, más aun por estar expuesto a conductas de riesgo (corto, mediano o largo plazo), entre ellos: socioeconómico, patológico (físico o mental), madurativo, sexual, entre otros. De la misma manera, expone Ortigosa (2003) mencionando que, los adolescentes, al percibir no poder afrontar eficazmente sus dificultades, su conducta puede ocasionar consecuencias negativas, no solo para sí mismos, sino también para sus familiares, allegados y sociedad. Así también, Burmham (2009) refiere que, durante esta etapa (adolescencia) desarrolla mayores cambios (físicos y mentales) bajo la influencia del ambiente en que se encuentra. Entonces, después de haber considerado las referencias de los autores, nos fijaremos en trabajar con esa etapa vulnerable, teniendo en cuenta que son el mayor porcentaje a la exposición de influencia a factores sociales y externos, de los cuales, en nuestro país destacan el sicariato, pandillaje, extorción, trabajo a temprana edad, bandas delincuenciales, consumo y venta de drogas, barras bravas, violencia y machismo; todos estos factores son los que viven muchos adolescentes dentro de su ambiente social y familiar, más aún, aquellos que se encuentran habitando en distritos donde destaca la violencia y el peligro, existiendo además la presencia de la influencia cultural en los modelos parentales y de crianza (familias rotas, disfuncionales, tóxicas, etc.).

Por tanto, al tener en cuenta la conceptualización de la resiliencia propuesta por Wagnild y Young (1993) en la cual se la refiere como una cualidad de la persona orientada a fomentar adaptación y regular la influencia del estrés, a partir del desarrollo de fortaleza emocional y mental; encasillados en un rasgo de valentía frente a eventos críticos de la vida. De esta manera podemos confirmar la existencia de bajos niveles en resiliencia de los adolescentes dentro de nuestro contexto, esto en vista que no todos los adolescentes poseen las capacidades de sobresalir frente a los obstáculos o influencia social que existe

en su entorno o comunidad, llegando incluso a interferir con sus estudios básicos, al punto de no poder culminarlos con éxito o incluso no lograr una formación superior. Es así que, Caparachin, Evangelista y Ruiz (2014) corroboran lo anteriormente mencionado al manifestar que, la formación educativa del Distrito El Porvenir, logran culminar la secundaria completa solo el 56.32% de su población y una pequeña proporción de jóvenes cursan o cursaron una educación superior, tal es así que, de cada 100 jóvenes, solo tres logran culminar con éxito la universidad.

Por otro lado, el diario de La República (2009) hizo mención que, el Ministerio de Salud ha revelado que el 31.7% de la población total está constituido por jóvenes y adolescentes, llegando a ocupar la tercera parte de sus habitantes a nivel nacional; así mismo, revela que, dentro del marco educativo, áreas tanto territoriales como urbanas, llegan solamente a culminar la secundaria completa un 56.3%, no obstante, en zonas rurales, llegan a culminar la primaria completa únicamente el 57.6%; también indica que la quinta parte de los adolescentes (de toda la nación) no logran acceder a instituciones educativas, siendo los principales motivos: escasez de recursos económicos, consumo de drogas, embarazo adolescente (afectando en su mayoría al sexo femenino en un 25.3%).

Por último, Caparachin et al. (2014) en una investigación referida a la Población Económicamente Activa [PEA] indican un 4% de profesionales de ciencias (intelectuales), proceden de El Porvenir, en tanto el 30.6% lo conforman obreros y operadores del sector industrial y minero. A razón de lo cual se plantea: ¿Cuál es la eficacia de los Programas de Resiliencia para potenciar la Inteligencia Emocional en Adolescentes? Por ello, justificamos la investigación de la siguiente manera: Debido a la realidad problemática que viven estos adolescentes y en vista que no existen investigaciones relacionadas a las variables expuestas dentro de este contexto, se busca investigar un programa que estimule la resiliencia permitiendo mejorar la Inteligencia Emocional de los adolescentes, generando nuevas y mejores capacidades para salir de este contexto e incrementar las oportunidades de crecimiento personal. Así mismo, dicha investigación, servirá de utilidad para próximos investigadores y profesionales de Psicología clínica/educativa o cercanos al gremio, permitiéndoles utilizar programas válidos y confiables dentro de una población

vulnerable como ésta. Por último, se pretende buscar nuevas investigaciones y/o aportes a través de alumnos o profesionales del gremio, tomando en cuenta (claro está) la población propuesta con dichas variables expuestas con anterioridad.

Finalmente, se busca como objetivo general determinar los efectos de los Programas de Resiliencia para potenciar la Inteligencia Emocional de los adolescentes. No obstante, damos a conocer los tres objetivos específicos que nos hemos planteado, siendo el primero en analizar la temática de los programas de resiliencia que permita potenciar la inteligencia emocional en adolescentes, el segundo en identificar los programas de resiliencia que permita potenciar la inteligencia emocional en adolescentes y, por último, describir la eficacia de los programas de resiliencia que permita potenciar la inteligencia emocional en adolescentes.

II. MARCO TEÓRICO

Así mismo, dentro de los antecedentes internacionales se pudieron encontrar:

La investigación de Guamá e Hidalgo (2013), quienes estudiaron la eficacia de un programa interventivo de resiliencia en aspectos culturales, sobre el bienestar psíquico, en población nativa escolarizada, de nacionalidad chilena. Utilizaron como herramienta para recolectar los datos: la Escala de Bienestar Psicológico cuya autora es Ryff (1989) y los responsables de la adaptación Balcázar et al (2009). Se desarrolló utilizando un diseño cuasi-experimental con grupo control y experimental. Los resultados obtenidos revelaron aumento de las puntuaciones en el bienestar psíquico después de la aplicación de tratamiento, en el grupo experimental, no siendo así en el grupo control.

Galindo (2017) estudió en qué grado predice la resiliencia al rendimiento académico de estudiantes. Los participantes fueron adolescentes y jóvenes (n = 362) con edades en un rango de 13 a 22 años, en mayor medida varones (51.7%), procedentes de Murcia, España. Las herramientas aplicadas en la recolección de la información fueron: la Escala de Resiliencia. RESI-M (Palomar

y Gómez, 2010) y el Inventario de Inteligencia Emocional (EQ-i: YV) en la versión para adolescente de (Bar-On & Parker, 2000), el cual se adaptó en el estudio de Ferrándiz et al. (2012). Los hallazgos obtenidos revelan predicción de la inteligencia emocional por parte de la resiliencia.

Morán (2015) estudio la relación entre la resiliencia y la inteligencia emocional, a la vez que analizó el grado en que se presentan las variables. El estudio se llevó a cabo con la participación de 147 adolescentes, que presentaban edades en un rango de 15 a 18 años. Aplicaron como herramientas de recolección de datos, la Escala de Inteligencia Emocional o iniciales TMMS, por su versión en inglés, fundamentada en la perspectiva de Salovey et al. (1995); y, como según instrumento se utilizó la Escala CD-RISC para medir resiliencia, a través de su versión corta; cuya adaptación se realizó por Serrano-Parra et al. (2012). Los hallazgos revelaron una alta incidencia de la variable resiliencia en los participantes, de la misma forma que los niveles de la variable inteligencia emocional resultaron adecuados. Además, se identificó que ambas variables se encuentran relacionadas.

No obstante, dentro de los antecedentes nacionales que se pudieron encontrar fueron los siguientes:

Guevara (2019) estudió la relación ente la resiliencia y la inteligencia emocional en un conjunto de estudiantes de una institución de aviación. El diseño al cual se apegó el estudio fue de diseño correlacional. Los participantes fueron $n = 100$. Y, las herramientas por las cuales recolectaron los datos fueron: el Inventario de Coeficiente Emocional de Barón, cuya adaptación se realizó por Abanto et al. (2000) y la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young cuya adaptación la realizó Novella (2002). Los hallazgos reportaron la existencia de correlación estadísticamente significativa entre las variables estudiadas: resiliencia e inteligencia emocional, la cual alcanzó magnitud moderada.

Limaymanta (2014) desarrollo una investigación para analizar la relación entre la resiliencia y la inteligencia emocional en adolescentes de Huancayo. El diseño de estudio empleado fue correlacional. La muestra la conformaron 265 sujetos. Los datos se recolectaron por medio de Inventario de Inteligencia Emocional de Goleman y escala de resiliencia de Wagnild y Young. Los resultados revelaron insuficiente evidencia para señalar la existencia de

correlación entre las variables, concluyendo la independencia de ambas variables.

Villanes (2019) estudio en vinculo funcional entre las mismas variables: inteligencia emocional y resiliencia en estudiantes de secundaria de Lima. La muestra de participantes fue de 195 sujetos con edades entre los 12 y 18 años. Se emplearon como herramientas para recolectar los datos: La escala de resiliencia de Wagnild y Young y el Inventario de Inteligencia Emocional BarOn ICE-NA. Los hallazgos revelaron que ambas variables se encuentran relacionadas.

Dentro de los antecedentes locales que se pudo encontrar en el transcurso de esta investigación fueron:

Alvarado (2015) estudio la eficacia de un programa fundamentado en la Inteligencia Emocional, sobre la capacidad resiliente de adolescentes, estudiantes de secundaria, de la ciudad de Trujillo. La cantidad de participantes fue 84, divididos en grupo control (n=39) y grupo experimental (n=45). Procedentes de una zona de pobreza extrema. Se aplicaron 10 sesiones y se aplicaron los siguientes instrumentos: la Escala de resiliencia para Adolescentes ERA de Prado y Del Águila. Los resultados obtenidos revelaron hallazgos significativos de cambios en la resiliencia a diferencia de pre y pos-test. Tras la aplicación se lograron 74% de niveles óptimos de resiliencia, contra 79% de niveles opuestos en el pre-test) por parte de los varones; y, en el grupo de varones tras la aplicación del programa 93% alcanzo niveles óptimos de variables, contra 91% de niveles opuestos.

Finalmente, Araujo (2016) llevo cabo un estudio en el cual desarrollo un programa pedagógico con el propósito de dar fortaleza la resiliencia de adolescentes de secundaria. Se empleó un diseño de investigación cuasi experimental con grupo de control y con grupo de experimento. La muestra de estudio la conformaron 72 adolescentes con edades en un rango de 14 a 17 años. Los datos se recolectaron poro medio de la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young. Los hallazgos obtenidos revelaron la existencia de diferencias estadísticamente significativas, lo cual evidencia eficacia del programa de pedagogía sobre la resiliencia: la cual mostró mejora en el pos-test, llegando

niveles altos de la siguiente manera: 72.2% en dimensión sentirse bien solo; 63.8% en la dimensión ecuanimidad; 61.1% en la dimensión perseverancia, 72.2% en la dimensión sí mismo y 91.6% en la dimensión satisfacción personal.

En la actualidad, a pesar de conocer y hablarse mucho sobre la resiliencia e Inteligencia Emocional, existen pocos estudios que los relacionan, más aún con población adolescente. Por ello, uno de los autores que involucra la resiliencia con la etapa adolescente es Rutter (1992) quien manifiesta que la resiliencia viene a ser una sucesión de características que presentan adolescentes y niños, los cuales, no presentan problemas emotivos o conductuales, pese a que hayan sido expuestos a molestas experiencias o situaciones estresantes, por lo contrario, establecen oposición de firmeza y destreza propia para combatir y hacer frente a eventos críticos, saliendo de ellos con fortaleza y victoria. No obstante, plantea la presencia de tres fuentes de resiliencia: ambiente social facilitador, capacidades de interacción frente a determinados eventos y recursos de resolución y fuerza psíquica interna.

Además, Rutter (1993) también menciona que la resiliencia es un fenómeno manifestado en aquellos adolescentes que evolucionan favorablemente a pesar de haber estado bajo situaciones adversas o estresantes. También, puede ser resultado de un estado de equilibrio y tranquilidad, o un proceso de afronte por medio del cual un individuo sea capaz de gestar equilibrio y adaptarse, a pesar de las situaciones adversas.

Así mismo, sabemos que la adolescencia viene a ser la etapa en la que busca encontrar y reconocer de manera independiente sus propias cualidades, al igual que sus redes de apoyo; por ello, es el mismo adolescente quien debe impregnarse su apropiada resiliencia, incrementando los recursos que porta dentro sí mismo para crear mejores opciones de solución frente a los problemas que se le presenten ante distintas adversidades, consiguiendo sobresalir frente a ellas (Melillo et al., 2004). En este sentido, se entiende a un sujeto adolescente como la figura protagónica, conllevándolo a reconocer sus propios límites y/o capacidades, permitiendo, además estimular su capacidad creativa tendencia autónoma; que lo predispongan a enfrentar de manera triunfal sus experiencias, a través de proyección hacia el futuro y alianzas favorables.

Otros autores, señalan, en cambio que la resiliencia adolescente se relaciona con habilidades para dar solución a conflictos en la búsqueda de identidad; donde las condiciones externas limitan posibilidades de éxito positivo, de tal forma que se pueda dar fortaleza e independencia; resultado de la vida infante. Tal independencia se encamina los recursos para dar gestión a las aspiraciones de manera responsable y presta (Saavedra y Villalta, 2008).

Por otro lado, Suarez (2004), realiza una definición de la resiliencia destacándola como la capacidad para restablecer a un individuo determinado en la adversidad; por medio de actitudes que aparecen a lo largo de la vida. Por lo cual, el autor agrega que, aquellos individuos (niños) que viven en ambientes violentos, contextos económicos limitados, familias disfuncionales; deben formar parte del principal foco de atención por parte de ellos educadores y profesionales que buscan explorar y estimular el desarrollo de la resiliencia.

Entonces, teniendo en cuenta estos conceptos, podemos decir que un adolescente es resiliente cuando posee habilidades que le generen utilizar eficientemente sus propios recursos o los que tenga a la vista, permitiéndoles mejorar posibilidades de solución ante la adversidad presentada. Es por ello que, para ser considerado una persona resiliente, debe cumplir con ciertas características, tales como las menciona Masten (2011) para ser considerado una persona resiliente, se debe cumplir con determinadas condiciones como: adaptación al cambio y exposición a eventos adversos, conllevándolo al crecimiento personal. Así también, se señala de los individuos adolescentes con capacidad de resiliencia generan mayores probabilidades para ingresar a la vida de adultos con recursos de afrontamiento, incluyendo el caso de haber pasado por experiencias difíciles en la vida (Murphey et al., 2013).

Por último, se advierte que el entorno es un elemento importante para el desenvolvimiento de las habilidades y características antes mencionadas en la persona resiliente, llegando a coincidir ambos autores al mencionar que, de acuerdo a lo experimentado en su vida infante por el hogar o ambiente del que proviene, podrá este tener una perspectiva de mayor amplitud en el mundo (Werner y Smith, 1992).

Por otro lado, el concepto de la inteligencia emocional como un recurso personal o capacidad desarrollada con la funcionalidad de tener una percepción clara de los estados afectivos, comprenderlos y acceder a ellos de acuerdo a las circunstancias; de forma reflexiva, regulada; que, consecuentemente permitan un crecimiento cognitivo favorable (Fernández Berrocal y Mestre, 2007).

Además, BarOn (1997), también la define grupo de competencias, destrezas y habilidades de tipo no cognitivo que suman al éxito cuando hay presión o exigencias del entorno. Sin embargo, Quienes plantearon como primera definición formal de IE, mencionan que se constituye como una capacidad para expresar, dar valor y percibir de una manera adecuada, habilidad de generar u otorgue al pensamiento, habilidad entender y regular mejor las emociones promoviendo el desarrollo intelectual y emocional (Mayer y Salovey, 1997).

Así mismo, Cottini y Lacunza (2011) mencionan que reforzar la autoconfianza, capacidad de resolución de problemas y habilidades sociales por medio de programas dentro del contexto escolar, sirve como estrategias preventivas ante las dificultades relacionadas al ámbito mental, tales como trastornos psicológicos (alimenticios, conducta, sexual, depresión, ansiedad, etc.) y otras conductas de riesgo como el consumo de drogas, sexualidad responsable, acoso, actos delictivos, entre otras. Por último, se sabe que la Inteligencia Emocional ha venido progresando notoriamente a través de las investigaciones y estudios que se vienen efectuando hasta la fecha, dejando como constancia diversas teorías que permiten comprender cada vez mejor la complejidad que hay en inculcar en los adolescentes, recursos, capacidades y habilidades que les permita hacer frente a las adversidades que se les presente en el transcurso de su vida, y más aún aceptar que nuestras conductas están ligadas a emociones, mismas que influyen a nuestro ambiente social generando un impacto positivo o adverso. Sobre todo, es necesario aprender a entender, reconocer y lograr conducir nuestras propias emociones (Mestre, 2007).

Existen investigaciones donde evidencian que las emociones positivas están vinculadas con la contribución de técnicas que regulan los eventos estresantes, así también como la implementación de recursos sociales, psicológicos y físicos que permitan afrontar todo evento de adversidad y ayude a desarrollar capacidades resilientes (Tugade et al. 2004; Salovey et al., 2000;

Carver, 1998). Por lo tanto, todo adolescente que muestre altos niveles en su Inteligencia Emocional, presentará características resilientes, satisfacción personal, adecuada autoestima e índices bajos de depresión y ansiedad (Extremera y Fernández-Berrocal, 2004). Entonces, después de haber planteado conceptos sobre resiliencia e Inteligencia Emocional, Valles (2000) menciona que es complicado operar nuestras propias emociones y afectos, más aún en circunstancias donde los adolescentes se encuentran rodeado de un contexto social ausente en el ejercicio de valores morales, de habitar en un área llena de violencia, evidente de asaltos y sustancias ilícitas y de hogares disfuncionales.

III. METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño de investigación

El tipo de estudio empleado se considera como básico, en la clasificación que propone Hernández et al. (2014). De acuerdo con lo descrito por el autor, este tipo de estudio pretende la adquisición de nuevos conocimientos fundamentando en una revisión científica, describiendo los hallazgos recolectados de las fuentes de información. También señala, que el enfoque de análisis del estudio es cualitativo, sin recurrir a la metodología estadística; y de análisis teórico; por lo cual llama al diseño de estudio revisión sistemática sin análisis meta-analítico.

3.2. Categorías, subcategorías y matriz de categorización

Categoría 1 Programa de Resiliencia: Fundamentado en el modelo de Wagnild y Young, específicamente en sus cinco dimensiones: Confianza sobre sí, sentirse bien consigo, tendencia a ser ecuánime, tendencia a perseverar y satisfacción propia. Los programas se organizan en sesiones de 5 a 15 sesiones.

Categoría 2 Inteligencia Emocional: inter e intrapersonal adaptación, gestión del estrés e tendencia a impresionar positivamente.

Matriz de categorización (Anexo N° 1)

3.3. Escenario de estudio

En esta oportunidad, el escenario donde se realizará la investigación, será en un entorno virtual, ya que se utilizará diferentes buscadores que nos permitan extraer las diferentes informaciones de análisis, dentro de ellas se rescatan: Scielo, Dialnet y Semantic Scholar; siendo estos los buscadores que nos facilitará indagar dicha información planteada con anterioridad. Así mismo, se tuvieron en cuenta las siguientes palabras claves: Programa de Resiliencia, Resiliencia, adolescente e Inteligencia Emocional.

3.4. Participantes

La población estimada será infinita en todas las investigaciones alcanzadas entre el año 2010 al 2020, así mismo, los buscadores que se considerarán para dicha búsqueda serán: Scielo, Dialnet y Semantic Scholar. A continuación, presentaremos los siguientes criterios de selección:

Criterios de inclusión:

- Estudios cuasi experimentales con programas de resiliencia para potenciar la inteligencia emocional.
- Estudios trabajados con una población adolescentes.
- Investigaciones publicadas en artículos de revistas como Scielo, Dialnet y Semantic Scholar.
- Estudios redactados en idioma español.

Criterios de exclusión:

- Estudios correlacionales, longitudinales, retrospectivos y no experimentales.
- Estudios en artículos no publicados
- Ponencias de congresos
- Estudios preliminares
- Libros

3.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Se empleó como técnica, la revisión sistemática, ya que permite recolectar estudios en función al problema planteado, así mismo, nos permitirá revisar con cautela, logrando excluir todo estudio que no cumplan con los criterios de inclusión; por ende, se repetirá el proceso las ocasiones que sean necesarias, hasta conseguir el número representativo de artículos; que cumplan criterios

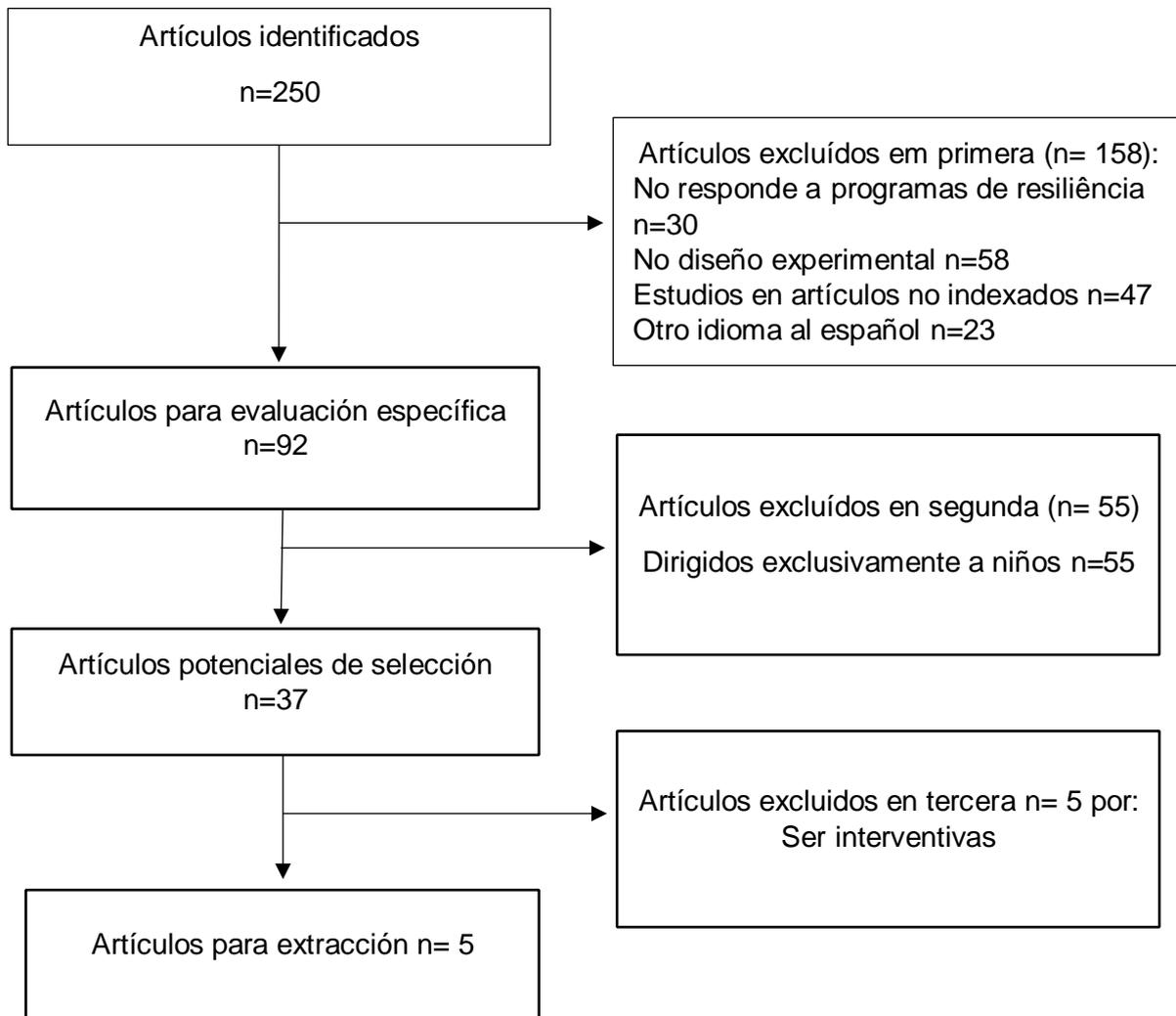
estipulados. Con estos artículos, se analizará y se concluirá con los aportes representativos a los que se dé lugar. En esta oportunidad, la búsqueda se efectuará en los siguientes buscadores: Scielo, Dialnet y Semantic Scholar (Moreno et al., 2018).

Por otro lado, la sistematización de los datos se realizará por medio de los siguientes instrumentos: Tablas de síntesis (3) y formato de valoración de la calidad de los artículos, según el modelo de DixonWoods (2006).

3.6. Procedimiento

La revisión sistemática de dicha investigación se enfocará únicamente en la búsqueda de Programas de Resiliencia que potencien la Inteligencia Emocional en Adolescentes, este procedimiento se realizará dentro de los meses de mayo a junio del año 2021, por lo que se buscará en las distintas fuentes/buscadores (expuestas con anterioridad) que cumplan con los criterios de inclusión y exclusión, dando paso a analizar las evidencias de las investigaciones seleccionadas.

Figura 1: Diagrama de flujo: Algoritmo de selección de estudios según criterios de selección.



Es así que, la búsqueda de Programas de Resiliencia para potencien la Inteligencia Emocional en Adolescentes se realizó a través de 3 bases de datos, siendo estas: SEMANTICSCHOLAR, SCIELO y DIALNET teniendo en cuenta solo investigaciones de 2010 a 2020 e ingresando palabras claves como:

“resiliencia”, “adolescente”, “inteligencia emocional” y “programas”, permitiéndonos encontrar resultados más precisos; así mismo, se tuvo en cuenta únicamente trabajos en castellano, además de los criterios de selección.

Tabla 1: Ubicación de los artículos según Buscadores Bibliográficos

Nombres de los buscadores	Nombres de los artículos
SCIELO (2)	<ul style="list-style-type: none"> - Impacto de un programa recreativo en la resiliencia de estudiantes de 7° grado de un colegio primario. - Resiliencia Infantil: Intervención para promover recursos en contextos vulnerables.
DIALNET (2)	<ul style="list-style-type: none"> - Efectividad de un programa de educación emocional y habilidades interpersonales sobre la capacidad de resiliencia en adolescentes con trastorno mental. - Elaboración y validación de un programa de intervención para mejorar la resiliencia en adolescentes dominicanos en situación de riesgo.
SEMANTICSCHOLAR (1)	<ul style="list-style-type: none"> - Efecto de un programa basado en la inteligencia emocional para la mejora de la resiliencia en alumnos del quinto grado de secundaria en situación de pobreza.

Fuente: Recopilación realizada por el autor.

Así mismo, se utilizó la siguiente información para la codificación:

- Autor y año de publicación.
- Metodología del trabajo: Investigaciones cuasi experimentales (cómo sirve los programas).
- Muestra: Extracción de cantidad de partícipes, edad y sexo.
- Tópico de programa: Fundamentados en la resiliencia, de diseño experimental o cuasi-experimental.

- Instrumento (aplicado en los momentos de evaluación): se reportará sus propiedades de medida.
- Principales resultados: Observando el énfasis al efecto del programa, al contrastar medidas de pre y pos.
- Valoración de calidad de los artículos por modelo de Dixon – Woods.

Tabla 2: Evaluación de los estudios de acuerdo a los criterios de calidad

Autores del artículo	CRITERIOS DE CALIDAD												Puntaje y calificación
	¿Se especifican claramente los objetivos de la investigación?	¿El estudio fue diseñado para lograr estos objetivos?	¿Se describen adecuadamente los métodos y técnicas utilizadas y se justifica su selección?	¿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?	
Romero y Saavedra (2016)	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	12
Muñoz (2017)	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	12
Encarnación (2016)	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	12
Moraletto, Korzeniowski, Greco y Ison (2019)	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	12
Alvarado (2015)	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	12

Fuente: Recopilación realizada por el autor

3.7. Rigor científico

Tomando en cuenta lo propuesto por Suarez (2007), en este manuscrito se valora:

Credibilidad, la cual hace referencia a qué, la información expuesta en esta investigación es real y reportada por los estudios seleccionados, evitando generar o alegar datos no existentes y/o manipulados.

Auditabilidad, alegando a una revisión por autores externos con la finalidad de comprobar la calidad de la información expuesta. **Transferibilidad**, el estudio en proceso puede ser difundida y expuesta a otros campos de estudios o áreas de investigación, por lo que, permitirá que otros investigadores de igual o diferentes áreas, puedan y sigan aportando al tema expuesto.

Legitimidad, lo que implica qué, los datos expuestos son totalmente auténticos a los artículos extraídos, impidiendo cualquier tipo de plagio.

3.8. Método de análisis de la información

La información que se obtenga de los artículos extraídos, se analizará tomando en cuenta métodos cualitativos, es decir, estudiando su contenido, el cual responde a variables de naturaleza heterogénea, en aspectos como: medida de variables, reporte de hallazgos, implementación de programas.

El análisis de estadística, se reduce, en esta investigación solamente a la corroboración de los hallazgos sobre el efecto obtenido por los programas de resiliencia, en cada artículo incluido. Se compararán los estudios y se sustentará cada hallazgo con el sustento teórico y los estudios precedentes.

3.9. Aspectos éticos

Se extrajeron de la propuesta del Colegio de Psicólogos del Perú (2017). De acuerdo al cual, se toma el rol objetivo del investigador, desligándose de todo tipo de nociones subjetivas, prejuicios y reconocimiento de las limitantes, permitiendo que ello no altere el análisis de los resultados encontrados; así mismo, toma en cuenta la honestidad y rigurosidad en el procedimiento de la información recabada, a razón de ello, es imprescindible el ceñirse de los lineamientos éticos de estándares internacionales y nacionales; priorizando que, el hecho de referir conocimiento o evidencia obtenida en otras investigaciones, se hace imprescindible su citación. Así mismo, esta investigación está guiada

bajo los códigos de ética determinados por la Universidad César Vallejo (2020), los cuales se basan en dos puntos principales: Probidad, se debe proceder con honestidad en el transcurso de toda la investigación, lo que hace referencia a que se debe presentar de manera inequívoca los resultados y evitar modificaciones en el proceso de recolección de datos; y El Principio de Respeto de la Propiedad Intelectual, indicando que el investigador(a) tendrá que respetar los derechos de propiedad intelectual de otros estudios, evitando cualquier tipo de plagio.

IV. RESULTADOS

Se lograron identificar 250 artículos viables, llegando a optar tan solo por 5 investigaciones, descartando a los demás por no acatar con los criterios de inclusión. A continuación, presentamos los siguientes resultados:

Tabla 3: Relación de los estudios incluidos en la revisión con sus principales características

N°	Autores y año de publicación	Sexo y edad de la muestra	Muestra	Tipo de investigación	Numero de sesiones	Duración
1	Romero y Saavedra (2016)	La edad promedio fue de 12 años, conformado por 40 sujetos (hombres y mujeres)	28 alumnos divididos en dos grupos: GC (21) y GE (19) No probabilística	Cuasi – experimental Grupo control Grupo experimental	16	15 semanas (31 horas efectivas)
2	Muñoz (2017)	Conformado por 23 adolescentes entre 12 y 14 años	23 estudiantes No probabilística	Cuasi - experimental	8	6 meses (35 minutos por sesión)
3	Encarnación (2016)	75 alumnos entre 12 y 16 años de edad, conformado por hombres y mujeres	475 estudiantes divididos en dos grupos: Grupo descriptivo (400) y Grupo cuasi experimental (75), No probabilística	Cuasi - experimental	12	3 meses (105 minutos total, siendo dos de 60 minutos y las demás de 45 minutos)

4	Moraleto, Korzeniowski, Greco y Ison (2019)	95 estudiantes de ambos sexos de 9 y 14 años	95 estudiantes divididos en dos grupos: Grupo reducido (45) y Grupo completo (50) No probabilística	Cuasi - experimental Grupo reducido Grupo completo	12	3 meses (40 minutos por sesión)
5	Alvarado (2015)	84 adolescentes de 5° grado de secundaria	84 divididos en dos grupos: GE (45 alumnos) GC (39 alumnos) No probabilística	Cuasi - experimental Grupo control Grupo experimental	10	3 meses (45 minutos por sesión)

En la tabla N° 3, se evidencia al 100% que las investigaciones han trabajado con una población (muestra) de las exploraciones heterogéneas (ambos sexos, hombres y mujeres), de las cuales, las edades varían de 12 a 16 años de edad en adolescentes. Así mismo el 100% de los trabajos pertenecen a un tipo de investigación Cuasi Experimental y optando por una recolección de muestra no probabilística. No obstante, el 80% de los trabajos que se examinaron fueron investigaciones con una muestra inferior a los 100 individuos y el 20% restante, trabajaron con una población mayor a los de 100 sujetos. Por otro lado, es rescatable apreciar la cantidad de sesiones trabajadas, ya que el 80% de los trabajos muestran un rango mayor igual a 10 sesiones trabajadas, mientras que el 20% sobrante, solo muestra haber trabajado con menos de 10 sesiones. Por último, el 60% de las investigaciones muestran una duración mayor a los tres meses, mientras que el 40% restante, solo nos muestra una duración igual a los tres meses.

Tabla 4: Relación de los estudios incluidos en la revisión sobre la caracterización de la eficacia de los programas de resiliencia que permita potenciar la inteligencia emocional en adolescentes

N°	Nombre del artículo	Modo de intervención	Objetivos del programa	Indicadores o dimensiones a trabajar	Denominación de las sesiones	Resultados
1	Impacto de un programa recreativo en la resiliencia de estudiantes de 7° grado de un colegio primario	Preventivo	Medir el impacto de un programa recreativo en la promoción de la resiliencia	Resiliencia	Programa recreativo	El programa recreativo no influyó de manera diferente en la resiliencia y sus dimensiones, según el sexo. Por otra parte, se demuestra que la población estudiantil que participó en el programa recreativo mejoró de manera significativa el valor global de la resiliencia.
2	Efectividad de un programa de educación emocional y habilidades interpersonales sobre la capacidad de resiliencia en adolescentes con trastorno mental	Intervención	Determinar los efectos sobre la resiliencia de un programa de educación emocional y habilidades interpersonales en adolescentes diagnosticados de trastorno mental.	Inteligencia Emocional Resiliencia Tolerancia a la frustración Bienestar psicológico subjetivo	Programa de educación emocional y habilidades interpersonales	Existe una relación significativa y positiva entre la realización de una intervención grupal de "educación emocional y habilidades interpersonales" y la mejora del nivel y capacidad de resiliencia previamente afecta por las consecuencias del trastorno mental en adolescentes. Del mismo modo, la ejecución de esta intervención produce mejoras en las habilidades emocionales, entre ellas la tolerancia a la frustración y en definitiva sobre el bienestar psicológico subjetivo cuando previamente están disminuidos por debajo de la media de la población general.

3	Elaboración y validación de un programa de intervención para mejorar la resiliencia en adolescentes dominicanos en situación de riesgo	Preventivo	Conocer el perfil de resiliencia de los adolescentes dominicanos que viven en barrios populares en la ciudad de Santo Domingo y elaborar un programa de intervención para mejorar la resiliencia y probar su eficacia.	Resiliencia Bienestar subjetivo Capacidades y dificultades Funcionamiento familiar Estrategias de afrontamiento del estrés	Programa READOM Sesión 1: Entrando al espacio. Sesión 2: Te cuento mi experiencia Sesión 3: Valorando lo opuesto Sesión 4: Te escucho e intento que me escuches Sesión 5: Lo imposible lo trato de hacer posible Sesión 6: Un cambio de actitud Sesión 7: Con la música por dentro Sesión 8 y 9: ¿Dónde estoy? ¿Qué me falta? Sesión 10 y 11 Encontrando el sentido. Sesión 12: Evaluación Final	Los resultados de la investigación, muestran diferencias significativas en Resiliencia en función del género tanto en Resiliencia Total como en los factores de Competencia, Adaptación al cambio y Espiritualidad. La eficacia del programa READOM, se confirma en la mejora de la resiliencia, pues mientras el grupo control baja en puntuaciones medias en el pos-test, el grupo tratamiento sube la puntuación media tras la intervención
4	Resiliencia Infantil: Intervención para promover recursos en contextos vulnerables	Preventivo	Valorar la eficacia de un programa de intervención destinado a estimular recursos sociocognitivos vinculados a la resiliencia	Resiliencia y Creatividad	Programa para promover el fortalecimiento de la Resiliencia (el cual lo conforma tres módulos): - Módulo I “Generando alternativas frente a los problemas” - Módulo II “Desarrollando la creatividad” - Módulo III “Yo soy, Yo tengo, Yo estoy y Yo puedo”	Los adolescentes que recibieron intervención en pequeños grupos hubo un incremento de las habilidades para identificar las emociones, generar alternativas, anticipar consecuencias y en la creatividad verbal. Estos resultados brindan evidencia sobre la efectividad de los abordajes preventivos en el contexto escolar.

		Programa de intervención basado en el modelo de las dimensiones de la inteligencia emocional	
	Evaluar el efecto de un programa basado en la inteligencia emocional	1. Autoestima emocional para la resiliencia en los alumnos y alumnas	2. Actitud emocional para la Resiliencia emociones y sentimientos
Efecto de un programa basado en la mejora de la inteligencia	4. Empatía	3. Saber dar y recibir	5. Reconocer mis emociones y sentimientos
mejora de la	5 resiliencia en Preventivo	6. Expresar sentimientos	alumnos del del quinto grado de
mejora de la	quinto grado de secundaria de una zona de extrema pobreza	7. Controlando las situaciones de Intereses, sueños y ciudad de Trujillo, Perú	secundaria en emociones pobreza institución de una pobreza de la
		8.	8.
		9. Valores alternativos	
		10. Superando dificultades y frustraciones	
		El programa de inteligencia emocional mejoró significativamente los niveles de resiliencia de los alumnos y alumnas, siendo el	emocional una dimensión relevante que debe ser incluida en la currícula tutorial de las instituciones educativas, para la mejora de la resiliencia de sus educandos.

En la tabla N° 4, se corrobora que el 100% de los trabajos han sido preventivos, centrándose en desarrollar habilidades y competencias emocionales, destacando el desarrollo de la autoestima, empatía y búsqueda de soluciones.

En cuanto a las estrategias, el 80% de las investigaciones elaboraron capacidades de competencias emocionales, mientras que el 20% sobrante, agrego además el desarrollo de actividades físicas.

Por último, los resultados de todas las investigaciones demuestran al 100% que fueron efectivos para los propósitos de su aplicación, llegando a cumplir de manera exitosa los objetivos planteados.

Tabla 5: Relación de los estudios incluidos en la revisión sobre la eficacia de los programa de resiliencia que permita potenciar la inteligencia emocional en adolescentes.

N°	Nombre del artículo	Nombre instrumento o técnica de medición	Resultados a la eficacia del programa		Propiedades programa	
			Psicométricas	Estadístico	Pretratamiento	Postratamiento
1	Impacto de un programa recreativo en la resiliencia de estudiantes de 7° grado de un colegio primario	Escala de resiliencia escolar, desarrollada por Saavedra y Castro (2009)	Posee un coeficiente de confiabilidad Alfa de Cronbach de .88 en los 27 reactivos y una validez de constructo de .78.	Análisis post hoc de Bonferroni La prueba U de MannWhitney.	No se encontró interacción significativa ($p < .05$) ($p = .041$)	El GE aumentó diferencia significativa con el GC en la medición del postest significativamente su nivel de resiliencia luego de la ($p = .125$)
2	Efectividad de un programa de educación emocional y habilidades interpersonales sobre la capacidad de resiliencia en adolescentes con trastorno mental	<p>Escala de Resiliencia Escolar de Saavedra</p> <p>Stress Management Subscale (adaptación española)</p> <p>Personal Well Being Index (PWI)</p>	<p>validez con coeficiente de Pearson $r = 0,78$ y una fiabilidad de Alfa de Cronbach 0,88</p> <p>La fiabilidad de dicha escala aporta un índice alfa de Cronbach de 0.77</p> <p>La validez y fiabilidad ha mostrado un buen rendimiento con una homogeneidad interna con valores de alfa de Cronbach</p>	Análisis ANOVA	No hubo desigualdades ($p > .05$).	<p>la intervención tuvo efectos significativamente positivos sobre la capacidad de resiliencia total ($p < 0,004$), la atención emocional ($p < 0,001$), reparación emocional ($p < 0,001$), en la tolerancia a la frustración ($p < 0,008$), el bienestar subjetivo ($p < 0,021$) y los resultados recogidos en los distintos criterios de resultado de los NOC Equilibrio emocional (1204) y Resiliencia personal (1309)</p>

entre 0,75 y
0,85.

3	Elaboración y validación de un programa de intervención para mejorar la resiliencia en adolescentes dominicanos en situación de riesgo	Escalas de Resiliencia de ConnorDavidson, Bienestar subjetivo de Ryff y el Cuestionario de Capacidades y Dificultades (SDQCas) de Goodman	No señala	Frecuencias Medidas Cálculos	análisis de varianza mixtos (Diseño 2X2) p=.030	ANOVA y pruebas t, p=.051
4	Resiliencia Infantil: Intervención para promover recursos en contextos vulnerables	Cuestionario de Resiliencia para niños y adolescentes (González-Arratia, 2011) Instrumento de Solución de Problemas en situaciones de Vulnerabilidad familiar (SPVF)	Consistencia interna moderadamente alta ($\alpha = .84$). No señala	Análisis de covarianza multivariado (MANCOVA)	p < .001	p = .118

Efecto de un programa basado en la inteligencia emocional 5 para la mejora de la resiliencia en alumnos del quinto grado de secundaria	Escala de resiliencia para Adolescentes ERA de Prado y Del Águila	Presentaron una validez en la correlación de Pearson con una consistencia interna de 0.0311 a 0.5083 y una confiabilidad por consistencia interna Alpha Cronbach	La prueba t de Student	p > 0.05	prueba t de student, se denotan diferencias estadísticamente significativas (p < 0.05)
en situación	con un de pobreza	coeficiente de 0.8629, lo cual indica que es altamente significativo.			

Finalmente, en la tabla N° 5 se aprecia que el 100% de las investigaciones utilizó pruebas psicométricas para la aplicación del pre y pos test, siendo la mayor parte de estas (75%) confiables y válidas para su aplicación. Por último, el 100% de los resultados obtenidos en el pos test, demuestran impactos significativos.

V. DISCUSIÓN

La sociedad actual padece de una variedad de problemáticas psicosociales, una de ellas, la violencia, que progresivamente ha ganado posicionamiento en aquellas de alto impacto; donde aquellos seres de mayor vulnerabilidad, como la adolescencia, son las más afectadas (Estevez y Musitu, 2016). Además, el hecho de que los adolescentes no se perciban poco capaces ante las dificultades, ello generara una repercusión negativa a nivel funcional propio y de los colectivos que integra: familia y grupo social (Ortigosa, 2003).

Esta investigación tuvo como objetivo principal estudiar cómo afecta el Programa de Resiliencia sobre los recursos de Inteligencia Emocional de los adolescentes por medio de la revisión sistemática, es por ello que, luego de realizar los estudios meticulosos de las investigaciones, referente los Programas de Resiliencia para Mejorar la Inteligencia Emocional, se tuvo como referencia

las siguientes fuentes consultadas: Scielo, Dialnet y Semantic Scholar, encontrándose 250 investigaciones y seleccionándose únicamente 5 ejemplares, los cuales cumplían con los criterios de inclusión. Así mismo, existen investigaciones en la que se evidencia que el afecto positivo se encamina junto a las estrategias de ayuda en la regulación de eventos estresores, permitiendo afrontar las adversidades y desarrollando la capacidad resiliente en sí mismo (Tugade et al. 2004; Salovey et al., 2000; Carver, 1998).

Se inició con el objetivo específico número uno, el cual propuso, identificar las propuestas de resiliencia que permita potenciar la inteligencia emocional en adolescentes; al analizar las investigaciones, se identificó los programas de resiliencia que permita potenciar la inteligencia emocional, indicando que todos los estudios recolectaron su muestra de manera no probabilística, perteneciendo también a un tipo de investigación cuasi experimental, siendo una suma importante para el aporte práctico y metodológico que resalta la revisión sistemática. Además, el 80% de los trabajos que se examinaron fueron investigaciones con una muestra inferior a los 100 individuos y el 20% restante, trabajaron con una población mayor a los de 100 sujetos. También, se puede corroborar la cantidad de sesiones trabajadas por cada investigación, siendo el 80% de ellos un rango mayor igual a 10 sesiones trabajadas con un tiempo de 40 minutos como mínimo, mientras que el 20% sobrante, solo muestra haber trabajado con menos de 10 sesiones con un tiempo de 35 minutos por sesión. No obstante, el 60% de las investigaciones muestran una duración mayor a los tres meses, mientras que el 40% restante, solo nos muestra una duración igual a los tres meses. Toda esta información se puede apreciar en la Tabla N° 2.

Así mismo, el objetivo específico número dos fue realizar un análisis de los tópicos de las propuestas de resiliencia que permitan potenciar la inteligencia emocional en adolescentes; al analizar la temática de los programas de resiliencia, se pudo constatar que el 80% de las investigaciones elaboraron capacidades de competencias emocionales, siendo la autoestima, empatía y búsqueda de soluciones las principales temáticas en las competencias, mientras que el 20% sobrante, además de las competencias emocionales, agregó además el desarrollo de actividades físicas en espacios recreativos. No obstante, parte de las dimensiones que llaman la atención es la creatividad, además de la

resiliencia e inteligencia emocional. Por último, los resultados en todas las investigaciones demuestran al 100% que fueron efectivos para los propósitos de su aplicación, llegando a cumplir de manera exitosa sus objetivos planteados. Toda esta información, se puede apreciar en la Tabla N° 3.

Por último, el tercer objetivo específico fue describir la eficacia del programa de resiliencia que permita potenciar la inteligencia emocional en adolescentes, mostrando una variedad de temáticas en las sesiones planteadas, tales como: Estima personal, capacidad de compartir y aceptar, empatizar, desarrollar estados de ánimo constructivos, identificar estados afectivos propios, gestionar estados sentimentales, reconocer expectativas y motivos de salir adelante, recursos para superar problemas y estados de frustración. Es así que, Cottini y Lacunza (2011) refieren que el mejorar las capacidades con las que se da solución a dificultades, autoconfianza como habilidades sociales de adolescentes, por medio de propuestas ofrecidas en las instituciones de formación educativa, ayudara a evitar problemas en relación a los estados mentales patológicos como cuadros depresivos, ansiosos, de alimentación; o vinculados a conductas de riesgo como: sexo sin protección, consumo abusivo de sustancias, o exploración de conductas delictivas (pandillaje y bandas criminales).

mental, como los trastornos de depresión y ansiedad, conducta y los trastornos alimenticios, además de otras áreas de riesgo, como las conductas sexuales sin tener los cuidados correspondientes, el abuso de sustancias psicoactivas, actos violentos o delictivos que los puede llevar a pertenecer a pandillas o bandas organizadas.

Finalmente, las limitaciones que se encontraron en el desarrollo de esta revisión sistemática fueron, información incompleta, escasos investigaciones sobre la temática trabajada, limitaciones al no considerar como fuente informativa a los repositorios universitarios.

CONCLUSIONES

Primero: Se identificó los programas de resiliencia que permiten potenciar la Inteligencia Emocional en Adolescentes, de los cuales se seleccionaron 5 trabajos como muestra (cumpliendo estrictamente con los criterios de inclusión) de 250 investigaciones; siendo trabajos 100% bajo el diseño cuasiexperimental y demostrando ser eficaces.

Segundo: Se lograron analizar las temáticas de los programas de resiliencia para potenciar la Inteligencia Emocional en Adolescentes, en la que todas las investigaciones trabajaron con ambos sexos entre las edades de 12 a 16 años y trabajado con una muestra no probabilística. En la mayoría de trabajos, optaron por trabajar con una población menor a 100 personas y realizar una cantidad mayor igual a 10 sesiones con una duración de 3 meses.

Tercero: Se logró describir la eficacia del desarrollo de temáticas de los Programas de resiliencia que permiten potenciar la Inteligencia Emocional en Adolescentes, destacando la autoestima, empatía y búsqueda de soluciones factibles como principales temáticas de desarrollo dentro de las sesiones aplicadas. No obstante, cabe mencionar que se utilizó pruebas psicométricas, siendo estas válidas y confiables para la aplicación del pre y pos test.

RECOMENDACIONES

Primero: Seguir desarrollando investigaciones de resiliencia e inteligencia emocional en adolescentes que permitan ampliar las revisiones sistemáticas en dicha población.

Segundo: Realizar más revisiones sistemáticas, teniendo en cuenta una mayor amplitud de los criterios de selección como, por ejemplo: evidenciar el instrumento utilizado (validez y confiabilidad), mostrar de manera clara el procedimiento metodológico (especificación de la muestra, método, etc.), se declare la validez de los hallazgos, entre otros.

Tercero: Es importante poder replicar los programas encontrados en poblaciones adolescentes bajo distintos contextos y realidades, permitiéndonos encontrar similitud o diferencias significativas en el impacto de sus resultados.

Cuarto: Teniendo en cuenta los resultados de la presente investigación, se recomienda crear programas con un mínimo de 10 sesiones, en las que se incluyan temas como: autoestima, empatía, búsqueda de soluciones, creatividad y actividades físicas.

REFERENCIAS

Alvarado, P. (2015). Efecto de un programa basado en la inteligencia emocional para la mejora de la resiliencia en alumnos del quinto grado de secundaria en situación de pobreza. In *Crescendo*. Institucional. 2015; 2(1): 204-214. Recuperado de:

https://revistas.uladech.edu.pe/index.php/increscendo/article/view/920/49_2

Araujo, B. (2016) *Programa de pedagogía afectiva para fortalecer la resiliencia en estudiantes del distrito de Trujillo* (Tesis de doctorado). Universidad Cesar Vallejo. Trujillo. Recuperado de:

http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/11074/araujo_cb.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Bar-On, R. (1997). *The Bar-On Emotional Quotient Inventory (EQ-i): A Test of Emotional Intelligence*. Toronto, Canada: Multi-Health Systems.

Burmham, J. (2009). *Cómo ser un adolescente divertido*. Recuperado de: http://www.ehowenespanol.com/adolescente-divertidocomo_268310/

Caparachin, C., Evangelista, C. & Ruiz, R. (2014). *Criminalidad y Violencia Juvenil en Trujillo*. (1ªed.). Perú: RCD IMEX.

Carver, C.S. (1998). Resilience and thriving: issues, models and linkages. *Journal of Social Issues*, 54(2), 245-266

Centurión, B., S. M. (2015). *Exclusión social en adolescentes: una mirada desde las emociones positivas y resiliencia*. Trabajo final de grado. Facultad de Psicología. Universidad de la República. Montevideo.

Colegio de psicólogos del Perú (2017). *Código de Ética Profesional del Psicólogo Peruano*. Recuperado de: http://www.cpsp.pe/aadmin/contenidos/marcolegal/codigo_de_etica_del_cpsp.pdf

Cottini, N. y Lacunza, A. (2011). Las habilidades sociales en niños y adolescentes. Su importancia en la prevención de trastornos psicopatológicos. *Revista Fundamentos en Humanidades*, vol. XII, núm.

23, 2011, pp. 159-182 Universidad Nacional de San Luis San Luis,
Argentina. Recuperado de:
<https://www.redalyc.org/pdf/184/18424417009.pdf>

Encarnación, J. (2015). *Elaboración y Validación de un Programa de Intervención para Mejorar La Resiliencia en Adolescentes Dominicanos en Situaciones de Riesgo* (Tesis Doctoral). Universidad de Valencia,
República Dominicana. Recuperado de:
<http://roderic.uv.es/bitstream/handle/10550/50516/Tesis%20Valencia.PRI NT%20Juana%20Encarnacion%2024-1-16%20Lista.pdf?sequence=1>

Estevez, E. & Musitu, G. (2016). *Intervención psicoeducativa en el ámbito familiar, social y comunitario*. Madrid: Paraninfo

Extremera N, Fernández Berrocal P. El papel de la inteligencia emocional en el alumnado: evidencias empíricas. *Revista electrónica de investigación educativa*. [Internet]. 2004; 6(2). [Consultado: Mayo 2016]. Disponible en:
<http://scielo.org.mx/pdf/redie/v6n2/v6n2a5.pdf>

Fernández Berrocal, P., y Mestre, J. M. (2007) *Manual de inteligencia emocional*. Madrid: Pirámide.

Galindo, A. (2017). *Inteligencia Emocional, Familia y Resiliencia: Un Estudio en Adolescentes de la Región de Murcia* (Tesis de doctorado). Universidad de Murcia. España – Murcia. Recuperado de:
<https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/55752/1/Ana%20Dolores%20Galindo%20G%c3%a1vez%20Tesis%20Doctoral.pdf>

Guama, L. y Hidalgo, J. (2013). *Efectos de un Programa de Resiliencia cultural en los niveles de Bienestar Psicológico de estudiantes de la IE Nuestro Señor del Río*. Universidad de Nariño. Chile - San Juan de Pasto.
Recuperado de:
<http://biblioteca.udenar.edu.co:8085/atenea/biblioteca/89489.pdf>

Guevara, M. (2019). *Resiliencia e inteligencia emocional en los alumnos de la Escuela de Aviación Naval del Perú, Callao – 2019* (Tesis de maestría).
Universidad Cesar Vallejo. Lima. Recuperado de:
<http://181.224.246.201/handle/20.500.12692/41798>

Hernández, R., Fernández, C. & Baptista, P. (2014). Metodología de la investigación. México D.F.: McGRAW-HILL

La República (2009). *MINSA presenta análisis sobre la situación de los adolescentes en el Perú*. Diario la República. Recuperado de: <http://larepublica.pe/21-09-2009/minsa-presenta-analisis-sobre-lasituacion-de-los-adolescentes-en-el-peru>

Limaymanta, K. (2014). *Resiliencia e Inteligencia Emocional en estudiantes de secundaria de Instituciones Educativas del distrito de Huancayo* (Tesis de maestría). Universidad Nacional del Centro del Perú. Huancayo.

Recuperado

de:

https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/ulima/8800/Pedraglio_d_e_Cossio_Chira_In%c3%a9s.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Maddaleno, M. (1994). *Riesgo en Adolescentes*. Presentado en el curso de multiplicadores de Salud Integrales de Adolescentes. Santiago: OPS Kellog.

Masten, A. (2011). *Resilience in children threatened by extreme adversity: Frameworks for research, practice, and transactional synergy*.

Development and Psychopathology, 23, 493-506.

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

Melillo, A., Suárez O., E. y Rodríguez, D. (2004) *Resiliencia y subjetividad: los ciclos de la vida*. Buenos Aires: Paidós.

Mestré, J. y Fernández, P. (2007). *Manual de Inteligencia Emocional*. Madrid. Pirámide.

Morales, M. & Diaz, D. (2011). *Estudio comparativo de la resiliencia en adolescentes: el papel del género, la escolaridad y procedencia*. Uaricha Revista de Psicología (Nueva época), 8(17), 62-77 (2011).

Morán, M. (2015). *Resiliencia en adolescentes y su relación con la Inteligencia Emocional* (Tesis de maestría). Universidad de Valladolid. España – Valladolid.

Recuperado de: https://nanopdf.com/download/tfm-g488pdf_pdf

- Moreno, B., Muñoz, M., Cuellar, J., Domancic, S., & Villanueva, J. (2018). Revisiones Sistemáticas: definición y nociones básicas. *Revista Clínica Piro*, 11(3), 184-186. doi: 10.4067/S0719-01072018000300184
- Murphey, D., Barry, M., & Vaughn, B. (2013). *Positive Mental Health: Resilience. Adolescent Health Highlight. Child Trends*. Publication 2013-3.
- Ortigosa, J. M., Quiles, M. J., & Méndez, F. X. (2003). Manual de psicología de la salud con niños, adolescentes y familia. Madrid: Pirámide
- Poseck, B. (2006). *Psicología Positiva: Una nueva forma de entender la psicología*. Papeles del Psicólogo, 27 (1), 3-8. Recuperado de: <http://www.papelesdelpsicologo.es/vernumero.asp?id=1279>
- Rutter, M. (1992). *Resilience: Some conceptual considerations*. Conference on social change and focus on the Americas.
- Rutter M. Resilience: some conceptual considerations. *Journal of Adolescent Health*. 1993; 14(8):626-631.
- Saavedra, E. y Villalta, M. (2008). *Medición de las características resilientes, un estudio comparativo en personas entre 15 y 65 años*. En: *Liberabit*, nº14, pp 31-40.
- Salovey P, Rothman AJ, Detweiler JB, Steward WT. Emotional states and physical health. *American Psychologist*. 2000; 55(1):110-121.
- Seligman, M.E.P. (1990). *Learned Optimism*. New York: Knopf Snyder C.R. y S. J. Lopez, S.J. (Eds.), *Handbook of positive psychology*: New York: Oxford University Press.
- Suárez, M. (2007). El saber pedagógico de los profesores de la Universidad de Los Andes Táchira y sus implicaciones en la enseñanza (Tesis de Doctorado). Universitat Rovira i Virgili. Recuperado de: <https://tdx.cat/bitstream/handle/10803/8922/10CapituloXEIcaracterCientificodelainvestigaciontfc.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
- Suarez, N., Munist, M. y Kotliarenko, M. (2004). Perfiles de resiliencia: Tendencias y perspectiva. Universidad Nacional de Lanús, Argentina.

Tugade MM, Fredrickson B, Feldman Barret L. Psychological Resilience and Positive Emocional Granularity: Examining the Benefits of Positive Emotions on Coping and Health. *Journal of Personality*. 2004;72(6):14676494.

Universidad César Vallejo (2020) Código de Ética en Investigación. consultado el 15 de mayo. En Línea <https://www.ucv.edu.pe/wp-content/uploads/>.

Vallés, A. y Vallés, C. (2000). *Inteligencia Emocional. Aplicaciones educativas*. EOS, Madrid

Villanes, I. (2019). *Inteligencia Emocional y Resiliencia en adolescentes de un Colegio Estatal en Lima Metropolitana* (Tesis de licenciatura). Universidad Ricardo Palma. Lima. Recuperado de: http://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/URP/2659/T030_72839920_T%20%20%20IDA%20PIERINA%20VILLANES%20ARIAS.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Wagnild, G. & Young, H. (1993). *Manual de la Escala de Resiliencia*. Recuperado de: <http://es.slideshare.net/ipsiasinstitutopsiquiatrico/39013071-escaladeresilienciadewagnildyoung>

Werner, E. y Smith, R. (1992). *Overcoming the odds: high risk children from birth to adulthood*. New York: Cornell University Press.



**ESCUELA DE POSGRADO
MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA**

Declaratoria de Originalidad del Autor

Yo, GONZALES VELA REGULO DAVID estudiante de la ESCUELA DE POSGRADO del programa de MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, declaro bajo juramento que todos los datos e información que acompañan la Tesis titulada: "PROGRAMAS DE RESILIENCIA PARA POTENCIAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ADOLESCENTES: UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA", es de mi autoría, por lo tanto, declaro que la Tesis:

1. No ha sido plagiada ni total, ni parcialmente.
2. He mencionado todas las fuentes empleadas, identificando correctamente toda cita textual o de paráfrasis proveniente de otras fuentes.
3. No ha sido publicada, ni presentada anteriormente para la obtención de otro grado académico o título profesional.
4. Los datos presentados en los resultados no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de la información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

Nombres y Apellidos	Firma
GONZALES VELA REGULO DAVID DNI: 48284163 ORCID 0000-0003-2406-5362	Firmado digitalmente por: RGONZALESV18 el 15-08- 2021 16:39:54

Código documento Trilce: INV - 0509356