



Universidad César Vallejo

**ESCUELA DE POSGRADO
PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA
EDUCATIVA**

Resiliencia como método para fortalecer la inteligencia emocional en
adolescentes de una unidad educativa de Ecuador, 2024

TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:
Maestra en Psicología Educativa

AUTORA:

Martinez Salazar, Karina Alexandra (orcid.org/0000-0002-6179-8605)

ASESORES:

Mg. Merino Flores, Irene (orcid.org/0000-0003-3026-5766)

Mg. Velez Sancarranco, Miguel Alberto (orcid.org/0000-0002-5557-2378)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Atención Integral del Infante, Niño y Adolescente

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

Apoyo a la reducción de brechas y carencias en la educación en todos sus niveles

**PIURA – PERÚ
2024**

Declaratoria de autenticidad del asesor



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**ESCUELA DE POSGRADO
MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA**

Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, MERINO FLORES IRENE, docente de la ESCUELA DE POSGRADO MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - PIURA, asesor de Tesis titulada: "RESILIENCIA COMO MÉTODO PARA FORTALECER LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ADOLESCENTES DE UNA UNIDAD EDUCATIVA DE ECUADOR,2024", cuyo autor es MARTINEZ SALAZAR KARINA ALEXANDRA, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 12.00%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la Tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

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

PIURA, 31 de Julio del 2024

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
MERINO FLORES IRENE DNI: 40918909 ORCID: 0000-0003-3026-5766	Firmado electrónicamente por: IMERINOF el 31-07- 2024 19:10:23

Código documento Trilce: TRI - 0840998



Declaratoria de originalidad del autor



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO

MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA

Declaratoria de Originalidad del Autor

Yo, MARTINEZ SALAZAR KARINA ALEXANDRA estudiante de la ESCUELA DE POSGRADO MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - PIURA, declaro bajo juramento que todos los datos e información que acompañan la Tesis titulada: "RESILIENCIA COMO MÉTODO PARA FORTALECER LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ADOLESCENTES DE UNA UNIDAD EDUCATIVA DE ECUADOR,2024", 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
KARINA ALEXANDRA MARTINEZ SALAZAR PASAPORTE: 1310302367 ORCID: 0000-0002-6179-8605	Firmado electrónicamente por: KMARTINEZSA31 el 31-07-2024 20:37:38

Código documento Trilce: TRI - 0841022



Dedicatoria

A mis queridos padres, hermanos que siempre a la distancia están pendiente de mí; ellos son mi gran apoyo en cada momento de mi vida.

A mis amados hijos Katherine, Bryan, Marcelo y Alejandra que son el motivo de mi superación.

Agradecimiento

Agradezco a la Universidad César Vallejo por haberme acogido en sus aulas a lo largo de esta meta.

A los docentes, que con el esfuerzo de todos los días han logrado transmitir sus conocimientos para formarme como una gran profesional.

Agradezco a mis padres, seres extraordinarios que siempre fueron comprometidos y a mis hermanos, quienes siempre han estado apoyándome.

A Jehová que siempre me guía por el buen camino y me bendice en cada instante de mi vida.

Agradezco a los tutores de tesis Mg. Merino Flores, Irene y Mg. Vélez Sancarranco, Miguel Alberto por cumplir con su deber de guía, quienes estuvieron siempre pendiente de que todo quedara bien en los meses que compartieron conmigo me hicieron comprender cada falla en el desarrollo de la tesis.

Gracias a los compañeros por es de apoyo que formamos en este tiempo; ya que siempre estuvimos apoyándonos en todas las actividades y trabajos que realizamos, a todos ellos muchas gracias.

Índice de contenidos

Carátula	i
Declaratoria de autenticidad del asesor.....	ii
Declaratoria de originalidad del autor	iii
Dedicatoria	iv
Agradecimiento	v
Índice de contenidos	vi
Índice de tablas	vii
Índice de figuras	viii
Resumen	ix
Abstract	x
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. METODOLOGÍA.....	13
III. RESULTADOS.....	19
IV. DISCUSIÓN	24
V. CONCLUSIONES.....	30
VI. RECOMENDACIONES	31
REFERENCIAS.....	32
ANEXOS.....	39

Índice de tablas

Tabla 1. Población de estudiantes de una institución educativa.	15
Tabla 2. Juicio de expertos.....	17
Tabla 3. Variable Inteligencia emocional (pretest - postest).	19
Tabla 4. Prueba de normalidad.	20
Tabla 5. Variable Inteligencia Emocional.	21
Tabla 6. Dimensión percepción y expresión emocional.....	21
Tabla 7. Dimensión asesoramiento emocional.	22
Tabla 8. Dimensión comprensión emocional.	22
Tabla 9. Dimensión regulación emocional.	23

Índice de figuras

Figura 1. Diseño de la investigación.	14
--	----

Resumen

La tesis titulada “Resiliencia como método para fortalecer la inteligencia emocional en adolescentes de una Unidad Educativa de Ecuador, 2024”. Tuvo como propósito fundamental determinar si la resiliencia como método fortalece la inteligencia emocional en adolescentes de una Unidad Educativa de Ecuador; del cual su metodología radicó en un tipo de investigación aplicada, de naturaleza cuantitativa, diseño preexperimental bajo el nivel explicativo, con corte longitudinal. A su vez se contó con una población de 22 educandos, donde se aplicó la técnica de la encuesta y como instrumento fue el cuestionario. Como resultado se obtuvo que el pretest el 77.3% se encontró en un nivel medio de inteligencia emocional; mientras una vez aplicado el programa de resiliencia el nivel fue alto en un 90.9%, de la misma manera, se obtuvo una significancia de ,000 aceptando la hipótesis de estudio mediante la prueba de rangos con signo de Wilcoxon y se concluyó que, el programa de resiliencia es un buen método para fortalecer la inteligencia emocional en los jóvenes; del que permite expresar sus emocional, regularlas y comprenderlas de acuerdo al contexto que vive los estudiantes.

Palabras clave: Inteligencia emocional, resiliencia, adolescentes, estudiantes.

Abstract

The thesis entitled "Resilience as a method to strengthen emotional intelligence in adolescents of an educational unit of Ecuador, 2024". The fundamental purpose was to determine whether resilience as a method strengthens emotional intelligence in adolescents of an educational unit of Ecuador; of which his methodology filed in a type of applied research, of a quantitative nature, preexperimental design under the explanatory level, with longitudinal cut. In turn, there was a population of 22 students, where the survey technique was applied and as an instrument was the questionnaire. As a result, 77.3% was obtained at an average level of emotional intelligence; While once the resilience program was applied, the level was high by 90.9%, in the same way, a significance of 000 was obtained by accepting the study hypothesis through the Wilcoxon sign ranges and it was concluded that the program of resilience is a good method to strengthen emotional intelligence in young people; which allows to express their emotional, regulate them and understand them according to the context that students live.

Keywords: Emotional intelligence, resilience, teenagers, students.

I. INTRODUCCIÓN

La inteligencia emocional se comprende como una capacidad auténtica donde radica en el manejo adaptativo y estratégico de las emociones. Esta capacidad esencial permitió a los individuos no solo reconocer y controlar sus propias emociones y las de otros, sino también emplear esta información emocional de forma eficaz para orientar sus procesos de pensamiento y sus acciones. En consecuencia, la razón emocional brinda resolver problemas, optimiza el contenido hacia la adaptación del individuo a diversas situaciones y contextos, lo que resulta esencial para navegar eficientemente en las complejidades del entorno social y profesional (Olvera y Ángeles, 2022).

En una conferencia organizada por Impacto Académico de las Naciones Unidas titulada "Desbloquear las emociones para lograr los Objetivos Desarrollo Sostenible (ODS) ", se resaltó como calidad crucial de la variable de estudio dentro del contexto educativo, señalando su potencial para promover un entorno global más pacífico y próspero. Durante el evento, especialistas en inteligencia emocional, atención plena y comunicación no violenta debatieron sobre la integración de estas habilidades en la educación para avanzar hacia los objetivos de la Agenda 2030. Asimismo, se ha destacado que las capacidades asociadas a la inteligencia emocional pueden predecir el éxito profesional con un 58% más de efectividad que el coeficiente intelectual y otras medidas estándar de inteligencia. Sin embargo, se criticó que la adaptación de la inteligencia emocional en los sistemas educativos es lenta, continuando la preferencia por habilidades cognitivas tradicionales sobre las emocionales y sociales. Se argumentó que incorporar adecuadamente la enseñanza de la inteligencia emocional en los currículos podría dar un incremento a la mejora académica de los escolares en un 40%, a su vez prepararlos mejor para los desafíos del mercado laboral y cumplir con las demandas de la sociedad global, alineándose de este modo con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (Naciones Unidas, 2022).

En el contexto actual de Chile y América Latina, donde prevalece una notable agitación social y económica, la inteligencia emocional en estudiantes adquiere una importancia crítica. Los estudios revelan que una gran proporción de la población, específicamente el 60%, sufre de niveles altos de estrés y ansiedad como

consecuencia de la inestabilidad persistente. Esta situación afecta de manera directa a los educandos, quienes enfrentan no sólo la presión académica, sino también el impacto emocional de un entorno inseguro y volátil. La inteligencia emocional, que extiende la concepción tradicional de inteligencia al incluir habilidades esenciales para la adaptación y manejo cotidiano, emerge como un recurso esencial para los estudiantes. La destreza para examinar, entender e intervenir las emociones puede ser especialmente valiosa en tiempos de crisis, permitiendo a los estudiantes mantener un desempeño académico estable y relaciones sociales saludables. A pesar de su relevancia, se observa una confusión generalizada sobre la naturaleza de la inteligencia y la educación emocional, con un 40% de la población confundiendo. La investigación sugiere que la implementación de programas de formación emocional en instituciones educativas podría reducir los niveles de estrés en los estudiantes en un 35% y mejorar su bienestar general en un 25%. Estos programas son esenciales para desarrollar competencias emocionales y socioemocionales, como la empatía, la regulación emocional y la resiliencia (Canales, 2021).

La inteligencia emocional es reconocida como un mecanismo crítico en el ámbito formativo, es fundamental para la evolución completa de los estudiantes y destacada por su relevancia en el cultivo de habilidades emocionales desde temprana edad. A pesar de esta importancia, la implementación efectiva dentro del sistema educativo enfrenta obstáculos considerables. Informes como "Seamos Amigos en la Escuela" del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (Unicef) subraya como urgente enfocarse en la empatía y la inteligencia emocional para optimizar el ambiente escolar y fomentar una educación inclusiva y no violenta. No obstante, existe un vacío notable en la adopción de estrategias pedagógicas específicas y consistentes para el desarrollo adecuado de estas competencias. Datos de Unicef indican que programas focalizados en inteligencia emocional pueden reducir los incidentes de acoso escolar en hasta un 30%, y mejorar la cohesión social y la eficacia académica de los estudiantes en un rango significativo. Sin embargo, la implementación actual es limitada, reflejando una discrepancia sustancial entre el reconocimiento teórico de la inteligencia emocional y su aplicación práctica en las aulas de Ecuador, lo que resalta la necesidad imperativa

de reformas educativas que integren eficazmente estas habilidades en el currículo escolar (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [Unicef], 2020).

Para el ámbito educativo en Ecuador, la integración enfocada a la inteligencia emocional en los currículos escolares se ha convertido en un tema de relevante interés debido a su influencia en el crecimiento completo de los estudiantes. Sin embargo, muchas unidades educativas aún enfrentan desafíos significativos para adoptar y promover eficazmente estas competencias emocionales, señalando que existe una influencia por afectar la estabilidad y el desempeño estudiantil de los escolares.

En una Unidad Educativa de Ecuador, se observó que los educandos exhibieron problemas notables en manejar sus emociones de manera adecuada frente a situaciones de estrés, tanto académico como social. Esta problemática se manifestó en la incapacidad de los estudiantes para asemejar, enunciar y manipular sus emociones de forma efectiva, lo que a su vez deteriora la calidad de las interacciones entre personas y el ambiente educativo. Adicionalmente, se observó una carencia en la implementación de métodos sistemáticos para asesorar y mejorar la comprensión emocional, esencial para provocar un ambiente de aprendizaje colaborativo y empático. Esta falta de habilidades emocionales bien desarrolladas sugiere una brecha en el currículo escolar, donde la promoción de estas habilidades no se está abordando de manera suficiente. Definida la problemática de estudio se empleó la siguiente interrogante ¿De qué manera la resiliencia como método fortalece la inteligencia emocional en adolescentes de una unidad educativa de Ecuador, 2024?

El presente estudio abordó la resiliencia y la inteligencia emocional dentro del contexto educativo, fundamentándose en una minuciosa revisión de modelos teóricos. Se seleccionaron el modelo de Linares (2017) para la resiliencia y el modelo de Mayer y Salovey (1997) para la inteligencia emocional, permitiendo una definición y dimensionamiento precisos de estas variables. Esta elección teórica contribuyó significativamente al acervo de conocimientos disponibles para la comunidad educativa, facilitando así el diseño de intervenciones más efectivas. Desde una perspectiva práctica, el estudio propuso la aplicación de estrategias de resiliencia en el aula para reforzar la inteligencia emocional de los estudiantes. Este

enfoque no solo aspiró a optimizar la interacción y el bienestar emocional de los educandos dentro del ambiente escolar, sino también a servir de modelo para otros contextos educativos. Adicionalmente, los resultados pudieron influir en la formulación de políticas y estrategias institucionales dirigidas a potenciar la inteligencia emocional en el contexto educacional. En términos metodológicos, se desarrolló sesiones específicas para implementar la resiliencia, apoyadas en una base metodológica sólida. Paralelamente, se diseñó un instrumento destinado a evaluar la inteligencia emocional de los alumnos; con el cual fue sometido a procesos de validación y fiabilidad antes de su implementación. Este enfoque metodológico aseguró la precisión y la pertinencia de las intervenciones propuestas. Finalmente, la justificación social del estudio se centró en los beneficios directos para los estudiantes, quienes no sólo fortaleció su inteligencia emocional para mejorar sus interacciones sociales, sino que también contribuyó al establecimiento de un entorno de aprendizaje armónico. Este enfoque holístico promovió un desarrollo integral, preparando a los estudiantes para enfrentar desafíos personales y académicos en un ambiente de contribución y obediencia mutua.

Se tuvo el siguiente objetivo general: Determinar si la resiliencia como método fortalece la inteligencia emocional en adolescentes de una unidad educativa de Ecuador, 2024. Como objetivos específicos se mencionó: Determinar si la resiliencia como método fortalece la percepción y expresión emocional en adolescentes de una unidad educativa de Ecuador, 2024. Determinar si la resiliencia como método fortalece el asesoramiento emocional en adolescentes de una unidad educativa de Ecuador, 2024. Determinar si la resiliencia como método fortalece la comprensión emocional en adolescentes de una unidad educativa de Ecuador, 2024. Determinar si la resiliencia como método fortalece la regulación emocional en adolescentes de una unidad educativa de Ecuador, 2024.

Bajo la realidad presentada en esta problemática, se realizó la búsqueda de antecedentes que mostraron resultados similares de esta investigación.

En el contexto internacional, Indonesia - Afrizal et al. (2024) su propósito investigativo fue investigar cómo la combinación de la inteligencia emocional con la educación mental en actividades deportivas puede potenciar la resiliencia personal

de los adolescentes. Se utilizó un diseño de investigación pseudo-experimental, con la intervención de los educandos de secundaria divididos en dos conjuntos de 50 miembros cada uno. Los resultados logrados por el grupo que fue sometido al tratamiento muestran un valor de t negativo de $-45,020$, indicando una diferencia significativa entre las puntuaciones medias antes y después del tratamiento. Este valor negativo se interpreta como una mejora notable debido al efecto del tratamiento. El valor de t calculado es de $45,020$, sugiriendo un cambio positivo en las puntuaciones post-tratamiento en comparación con el pre-tratamiento. Por otro lado, en el grupo de control, un valor de t de $-7,760$ indica que la puntuación media antes del tratamiento era inferior a la puntuación media después del tratamiento, aunque este grupo no recibió el tratamiento educativo mental. Se concluye que el grupo que recibió educación mental mostró una mejora significativa en relación con el grupo de control, lo que manifiesta que la combinación de inteligencia emocional y educación mental en el deporte resulta eficaz para fortalecer la resiliencia en los adolescentes.

México - Silva et al. (2022) el propósito del estudio fue determinar si la inteligencia emocional actúa como un componente predictivo para el establecimiento eficaz de metas en adolescentes y explorar diferencias de género y edad en este proceso. El estudio incluyó a 670 estudiantes y se empleó un diseño no experimental, transversal y correlacional. Los resultados revelaron que los adolescentes con mayor inteligencia emocional poseen mejores habilidades para definir y perseguir metas. En cuanto a diferencias de género, se encontró que las mujeres son mejores identificando los obstáculos que interfieren en la consecución de sus metas y muestran mayor empatía, mientras que los hombres tienden a ser más optimistas y expresivos emocionalmente. Por otro lado, los adolescentes mayores (17 años) mostraron una mayor inclinación al logro en comparación con los más jóvenes. La conclusión del estudio sugiere que es viable desarrollar estrategias para potenciar la inteligencia emocional en los adolescentes, dado que esta competencia es crucial para lograr los objetivos y una construcción planificada sobre la vida.

España - Rojo (2021) este estudio busca explorar la conexión entre tres temas críticos en la actualidad: la resiliencia, la inteligencia emocional y los

conflictos escolares, destacando su impacto en la convivencia escolar, especialmente durante la adolescencia. Se incluyeron 147 estudiantes en la investigación empírica. Los hallazgos revelaron que existe una variación en el desempeño escolar de los alumnos asociada con tres áreas clave: resiliencia, adaptabilidad interpersonal y manejo del estrés. Los estudiantes con alta resiliencia mostraron un 30% mejor desempeño académico en comparación con sus pares. Además, aquellos con altos grados de inteligencia emocional superaron un 25% a los escolares con niveles más bajos en competencias socioemocionales en términos de manejo de conflictos y relaciones interpersonales. La conclusión del estudio muestra que los adolescentes con competencias socioemocionales desarrolladas no solo exhiben factores protectores y mejores relaciones sociales, sino que también forman un perfil resiliente ante adversidades.

A nivel nacional, Perú - Huaranca y Villafuerte (2023) el propósito del estudio fue establecer cómo la inteligencia emocional influye en la resiliencia de docentes y estudiantes en Perú. Se implementó una metodología de revisión bibliográfica y análisis documental, centrando la recopilación en una amplia indagación de literatura relevante en bases de datos académicas y repositorios científicos. Los resultados revelaron que la inteligencia emocional, especialmente en dimensiones como conciencia emocional, regulación emocional, empatía e inteligencia interpersonal, tiene una correlación significativa con la resiliencia. Se encontró que el 75% de los docentes y estudiantes que demostraron altas competencias en manejo emocional efectivo exhibieron una mayor capacidad de adaptación y recuperación ante las adversidades, en comparación con aquellos con competencias más bajas. La inteligencia emocional se confirmó como un predictor significativo de la resiliencia, con un coeficiente de correlación de 0.83, subrayando su importancia para enfrentar desafíos educativos en Perú. La conclusión destaca la interacción esencial entre la inteligencia emocional y la resiliencia, verificando la hipótesis inicial de que estas habilidades son cruciales para superar los retos educativos en el contexto peruano.

Trujillo - Rubiños et al. (2021) como propósito de estudio fue asociar la inteligencia emocional y la resiliencia en estudiantes. Se empleó una metodología de investigación básica, transaccional, con una muestra de 60 alumnos. Los

hallazgos indicaron una fuerte correlación entre la inteligencia emocional y la resiliencia, con un coeficiente de Spearman de 0,912, sugiriendo que un mayor desarrollo de la inteligencia emocional se relaciona con un aumento de resiliencia. Además, la conciencia emocional mostró una relación moderada con la resiliencia, con un Spearman de 0,50, mientras que la regulación emocional presentó una fuerte correlación, con un Spearman de 0,920. La autonomía también demostró tener una relación significativa con la resiliencia. Como conclusión, se recomienda que la institución educativa implemente estrategias de intervención psicopedagógica para mejorar los niveles de inteligencia emocional y resiliencia de los educandos. Esto contribuirá a optimizar su rendimiento académico y mejorar la calidad del proceso educativo ofrecido por la institución.

Ecuador - Barahona y Chávez (2024) el estudio se enfocó en evaluar la resiliencia y la competencia emocional en una muestra de 90 estudiantes, buscando entender cómo estas variables interactúan entre sí. Durante la investigación exploratoria, se observaron diferencias estadísticamente significativas en aspectos como la autoeficacia y las habilidades interpersonales, destacando que las niñas superaron a los niños en estas competencias. Específicamente, se encontró que el 68% de las niñas mostraron competencias superiores en comunicación y resolución de problemas frente al 32% de los niños. Los análisis estadísticos revelaron una correlación significativa entre la resiliencia total y las subescalas de inteligencia emocional, con un coeficiente de correlación de 0.87 ($p < 0.01$), indicando que el incremento en una de estas dimensiones se asocia con un aumento en la otra. Esto sugiere que los estudiantes que exhiben altos niveles de resiliencia tienden a tener también altos niveles de inteligencia emocional, reforzando la idea de que estas habilidades están interconectadas y se potencian mutuamente.

Para Bernedo et al (2023) la finalidad principal fue identificar la inteligencia emocional y la autoestima en educandos de instrucción básica regular, su método utilizado fue de tipo aplicada, con enfoque cuantitativo, diseño experimental y cuya población quedó conformada en 1030 escolares; lo que da como resultado un inteligencia emocional aceptable para mejorar la resiliencia entre los jóvenes, lo que representa que el 32% de los educandos evidencian un mal desarrollo intrapersonal, 34% posee estrés mal desarrollado, 7% de inteligencia intrapersonal

por debajo de lo normal y lo que da como conclusión, el desarrollo de la inteligencia emocional posee un mal manejo frente a otras situaciones que van enlazadas y que se debe implementar estrategias para mejorar la resiliencia.

Junín - Sosa y Salas. (2020) el estudio se centró en examinar el vínculo entre la resiliencia y las competencias sociales involucrando a 212 escolares que estarían entre 11 y 20 años, siendo el 52% de ellos hombres. Los resultados indican que tiene una correlación entre la resiliencia y diversas dimensiones de las habilidades sociales, identificadas en una lista de chequeo. En particular, se notaron correlaciones fuertes en áreas tales como habilidades para manejar el estrés, habilidades comunicativas, habilidades de planificación, alternativas no violentas de resolución de conflictos, y habilidades para gestionar emociones. Se concluye, que se encuentra una correlación positiva entre la resiliencia y las competencias sociales en adolescentes, lo que sugiere que a medida que los jóvenes desarrollan mayores habilidades sociales, también mejoran en resiliencia.

Puerto Maldonado - Estrada (2020) la finalidad investigativa fue determinar el vínculo entre la competencia emocional y la resiliencia en alumnos. Se manejó un enfoque de investigación cuantitativo y un diseño no experimental. La elección de los 93 colaboradores se ejecutó mediante muestreo probabilístico. Los resultados mostraron que el 55,9% de los escolares tienen una inteligencia emocional desarrollada de manera parcial, mientras que el 43% mostró niveles moderados de resiliencia. Los análisis estadísticos revelaron una correlación positiva entre la competencia emocional y la resiliencia, con un coeficiente de correlación de Spearman de 0,676 y un valor de p significativamente menor que 0,05. Se concluye que a medida que aumentan los niveles de inteligencia emocional de los alumnos, también se elevan sus grados de resiliencia. Esto recalca el grado de fomentación hacia el desarrollo de la inteligencia emocional mediante una habilidad para aumentar la resiliencia en los educandos de segunda enseñanza.

La epistemología de este estudio según Ortega y Mijares (2018) el vocablo proviene del latín *resilio* que representa detrás o renacer, que relacionada a la psicología hace alusión a cómo el individuo se sobrepone al estrés, trauma y riesgo en la vida. Como tal, la resiliencia es la habilidad humana de prevalecer en la adversidad, un conjunto de cualidades personales positivas; del que se identifican

las oportunidades y posibilidades de edificar a partir de disyuntivas. Se manifiesta que un sujeto es definido como resiliente cuando vive una situación de riesgo, exclusión o trauma por algún acontecimiento y es capaz de normalizar su vida; dicha normalización es producto de la interacción de características personales y contexto que se desarrolla.

Mientras que para Castagnola et al (2021) sostienen que, la resiliencia es parte de un procedimiento progresivo del individuo, pero que se va construyendo en un procedimiento de interacción del individuo – situación; donde se contiene las relaciones sociales mediante los procedimientos intrapsíquicos (emociones, caracteres, convenio), manifestando poseer una vida normal. Existen beneficios que poseen estas personas resilientes como son: las críticas siempre la utilizan para mejorar, optimistas, no existe el estrés, mejora la actitud, satisfacción en las relaciones y no existe la depresión.

Lo que manifiesta algunos consejos para aumentar la resiliencia en situaciones de alto riesgo: Conéctese, consiga relaciones que apoyen y orienten en todo momento, haga que sus días sean valiosos, cada día busque ser exitoso y establecer metas para alcanzarlas en un futuro, además, aprenda del pasado. reconozca sus patrones de conducta y busque mejorar aún en tiempos difíciles, recuerde siempre hay esperanza, cada día es un reto y hay que adaptarse a los cambios siempre, cuídese sea su prioridad ante una necesidad o sentimiento, busque realizar actividades y controle el estrés, también tome precaución sus problemas son importantes no los ignore, siempre se mejora si hay un esfuerzo constante.

La resiliencia, según Linares (2017), se describe como la habilidad de una persona para adaptarse positivamente frente a situaciones adversas, mostrando un proceso de superación y recuperación que no solo permite retomar el estado anterior, sino también obtener un crecimiento personal. Sus dimensiones son las siguientes: 1. Autonomía: Refiere a la habilidad de los individuos para mantener su independencia y sentido de control personal frente a los desafíos, favoreciendo la toma de decisiones propias y el establecimiento de límites saludables en las relaciones personales (Linares, 2017).

2. Resolución de problemas: Esta dimensión implica la capacidad para identificar problemas, pensar en soluciones viables y actuar de manera efectiva para resolver situaciones difíciles. Es fundamental para adaptarse y superar obstáculos de manera eficiente (Linares, 2017). 3. Propósitos de futuro: Involucra la habilidad de establecer metas y aspiraciones a largo plazo, manteniendo una visión orientada hacia el futuro que guíe el comportamiento presente en post de alcanzar esos objetivos, lo cual proporciona motivación y dirección durante periodos de incertidumbre o dificultad (Linares, 2017). 4. Habilidades sociales: Esta dimensión engloba la capacidad de interactuar de manera efectiva con los demás, estableciendo y manteniendo relaciones saludables, expresando y manejando emociones en contextos sociales, lo cual es clave para obtener apoyo y fortalecer la red de soporte personal (Linares, 2017).

La conceptualización de la inteligencia emocional, para Alterio y Pérez (2019) manifiesta que es la capacidad de estar de acuerdo en las emociones oportunas como ajenas y de negociar respuesta ante ella. Es una serie de destrezas que permite una adaptabilidad del individuo ante el cambio, está asociada a la intimidad y seguridad en sí mismo, la intervención emocional y automotivación; además de, alcanzar las emociones del resto, manipular las relaciones y poseer poder de influencia para lograr grandes cambios.

Por otra parte, la inteligencia emocional aumenta la resiliencia; como tal, incrementa el estrés, mayor destreza para enfrentar las presiones, barreras y situaciones emocionalmente impresionantes sin perder eficacia en el comportamiento (García, 2019). El individuo que posee alta inteligencia emocional es competente para:

1. Gestionar las emociones, poseer estrategias de resistencia, influir en el grupo, para estimular la innovación la creatividad además la capacidad de liderazgo transformacional. 2. Empatía y afecto, poseen capacidad de solucionar los conflictos, conoce sus limitaciones y habilidades 3. Se apoya en destrezas complementarias, mayor sentimiento en las emociones son parte de su trabajo, menos sentimientos negativos.

Es así como, Hurtado et al (2023) sostienen que, es un potencial biosociológico que ayuda al procesamiento de información para generar una situación cultural en la solución del problema; es así como, la inteligencia se transforma es una habilidad para procesar datos emocionales que contiene el discernimiento, aprovechamiento, perspicacia y emoción. Se presentan los principios de la inteligencia emocional donde se proporciona las competencias básicas:

Autoconocimiento: Habilidad para saberse identificar, conocer sus debilidades y fortalezas, autocontrol es controlar las emociones o impulsos ante una adversidad sin perder la cordura tener automotivación, destreza que se posee para realizar las cosas sin ayuda y sin ser motivado por otro ser, así como la empatía es estar al tanto de una situación y estar en ella; es tratar de entender su contexto desde otra perspectiva de ello también debemos desarrollar las destrezas generales como la habilidad para mantener una relación con un individuo, aplicando la comunicación de manera efectiva, asertivo es tener la competitividad de poseer ideas propias, solucionar los problemas, escuchar consejos que permita mejorar sin la necesidad de armar un conflicto, asimismo hay que ser proactivo la proactividad es una destreza para comenzar a cambiar una problemática en beneficios que ayuden a ser responsable de las decisiones que se toma para ello vamos a utilizar la imaginación que es la capacidad donde se visualiza al entorno de un punto de vista diferente, permitir enfrentar retos y solucionar los conflictos.

La inteligencia emocional: Es la capacidad para establecer y analizar tanto las emociones propias como la de otro individuo, y la destreza para tratar y regular esas emociones adecuadamente tanto en uno mismo como en las interacciones sociales. Este enfoque enfatiza el rol esencial de las emociones en el funcionamiento cognitivo y conductual humano, subrayando que la competencia emocional es crucial para una adecuada adaptación social y personal (Mayer y Salovey, 1997). Las dimensiones que están direccionadas en esta investigación son cuatro: percepción y expresión emocional, asesoramiento, comprensión y regulación.

Percepción y expresión emocional: Esta dimensión aborda la habilidad de detectar precisamente las emociones tanto en sí mismo como en los demás,

empleando para ello pistas contextuales y manifestaciones faciales o corporales. Es esencial para una comunicación interpersonal efectiva y la empatía, permitiendo una sensibilidad hacia una amplia gama de emociones y su expresión apropiada (Mayer y Salovey, 1997). Asesoramiento emocional: También conocida como facilitación emocional, esta faceta implica la capacidad de aprovechar las emociones para potenciar el pensamiento. Las emociones orientan cómo se prioriza la atención y ayudan a concentrarse en aspectos cruciales de diversas situaciones, lo que es beneficioso para la toma de decisiones y la creatividad, permitiendo que las emociones tengan un impacto constructivo en el pensamiento (Mayer y Salovey, 1997).

Comprensión emocional: Esta habilidad se centra en entender emociones complejas, las transiciones emocionales y las interrelaciones entre diferentes emociones. Comprende el discernimiento de las causas y efectos de las emociones, lo que facilita la anticipación de respuestas emocionales propias y ajenas, un aspecto vital para el pacto, y la solución de problemas (Mayer y Salovey, 1997). Regulación emocional: En esta se enfoca en una destreza para controlar y gestionar eficazmente las emociones tanto en uno mismo como en los demás. Incluye técnicas para modular las respuestas emocionales personales, calmando o intensificando emociones según sea necesario, tal como la habilidad de incidir en las alteraciones de otros para promover ambientes positivos y productivos. La regulación emocional es fundamental para el bienestar emocional y la adaptabilidad social (Mayer y Salovey, 1997).

Como hipótesis general: H1 La resiliencia como método fortalece significativamente la inteligencia emocional en adolescentes de una unidad educativa de Ecuador, 2024. Ho= La resiliencia como método no fortalece significativamente la inteligencia emocional en adolescentes de una unidad educativa de Ecuador, 2024.

II. METODOLOGÍA

En esta sección el tipo de estudio fue aplicada, según Hernández-Sampieri (2018) sostiene que se pretendía resolver la problemática existente y encontrar respuestas específicas al contexto evidenciado, que permitió alcanzar una practicidad en el conflicto presentado; además, buscó intervenir en los saberes ya establecidos; como tal, se investigó la resiliencia que tienen los educandos en sus diferentes contextos.

En cuanto a la naturaleza de investigación, su enfoque fue cuantitativo porque se almacenó los valores de la variable resiliencia y se determinó datos estadísticos enfocados a la problemática, con el propósito de examinar el impacto que alcanzó la resiliencia en los jóvenes estudiantes. Como tal, Hernández y Mendoza (2018) manifestaron que es una comprobación numeral para establecer con precisión modelos de comportamiento de una persona.

Su diseño se centró en el Experimental, de tipo pre – experimental; porque el grupo experimento escogido para el estudio se contó y se conservó desde la observación para considerar varios elementos que provocaron las causas y efectos de la resiliencia en los educandos; por consiguiente, se pudo fortalecer la inteligencia emocional mediante dicho mecanismo. DeCarlo (2022) sostiene que este diseño es semejante al experimental; sin embargo, carece de medios de control suficiente que ostenten una validez interna.

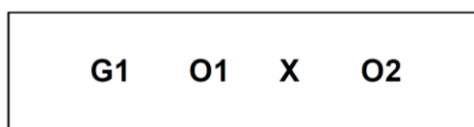
El nivel explicativo de la investigación se centró en entender cómo y por qué la resiliencia pudo influir en la inteligencia emocional de los adolescentes; mediante el examen de los datos recopilados, se intentó clarificar la conexión entre estos dos conceptos y los mecanismos subyacentes que los conectan.

El corte longitudinal implicó la recolección de datos en múltiples puntos temporales, permitiendo observar cambios a lo largo del tiempo, esto pudo incluir evaluaciones al comienzo del programa, a la mitad y al término de este, así como seguimientos posteriores para evaluar la sostenibilidad de los efectos observados.

Su representación gráfica, se mostró en la siguiente figura:

Figura 1.

Diseño de la investigación.



Siendo explicada a continuación:

G1 = Población del estudio

O1 = Pretest

O2 = Pos test

X = Programa de resiliencia

Para mayor explicación de la matriz de operacionalización, a continuación, se detalló las descripciones de cada variable.

En la variable Resiliencia, se ubica la definición conceptual según Linares (2017), es una habilidad de un individuo para adaptarse positivamente a diversas situaciones adversas, manifestando un proceso de superación y recuperación que no solo permite retomar el estado anterior, sino también conseguir un crecimiento personal. Además estará constituido por un programa diseñado en 8 sesiones, con las dimensiones Autonomía, resolución de problemas, propósitos de futuros y habilidades sociales para poder trabajar en el fortalecimiento de la inteligencia emocional de los jóvenes del establecimiento educativo; además cada sesión contará con 40 minutos de dos tiempos para lograr la resiliencia en los educandos y donde sus indicadores se componen de: Autoconfianza, decisión, perseverancia, adaptabilidad, flexibilidad, reflexivo, personalidad, percepción, opinión, seguridad, autoestima, aceptación.

Por consiguiente en la otra variable denominada Inteligencia emocional, su definición conceptual indica que, es la capacidad para identificar y percibir tanto las alteraciones propias como las de los restantes, y la destreza hacia gestionar y regular esas emociones (Mayer y Salovey, 1997); del que su definición operacional se basa en un cuestionario de autoría propia con 20 ítems relacionado a la

problemática, constando como dimensiones: percepción y expresión emocional, asesoramiento emocional, comprensión emocional y regulación; asimismo, los indicadores se señalan como: valores personales, estilo cognitivo, orientación al cambio, reflexión, integridad, adaptabilidad, perseverancia, compromiso, toma de decisiones, comportamiento, asertividad, comunicación; del que su escala de medición fue la ordinal

Esta localidad para este estudio estuvo constituida por 22 educandos de un establecimiento educacional; del que se buscó ver las falencias que poseen los adolescentes en cuanto a la resiliencia. Según Mazurek (2018) es una secuencia de sujetos que residen en un determinado espacio geográfico, situados en el propio turno y área.

Tabla 1.

Población de estudiantes de una institución educativa.

N° educandos	Jornada
22	Vespertina

Nota: *Unidad Educativa, Ecuador 2024*

El criterio de inclusión se enfocó en la disponibilidad de los jóvenes para colaborar en cada sesión del programa de resiliencia y completar las evaluaciones antes y después de la intervención; asimismo, la capacidad para comprender y responder a cuestionarios donde intervenga este estudio. asimismo, los adolescentes con diagnósticos clínicos de trastornos mentales severos que requirieron tratamiento especializado; tales como esquizofrenia, trastorno bipolar, entre otros. Presencia de condiciones médicas graves que pudo interferir con la participación regular en el estudio.

La muestra fue denominada censal, porque se utilizó la población completa para esta investigación contando con el consentimiento informado por el representante legal y/o padre de familia del escolar; es decir, los 22 adolescentes colaboraron en este estudio para identificar los factores de resiliencia que ayudó a fortalecer la inteligencia emocional de cada participante.

Dentro de este epígrafe, la técnica denominada fue la encuesta para esta investigación; ya que buscó dar solución a la problemática evidenciada de este estudio; asimismo se pudo recoger la información necesaria para determinar las causas que debilitan la inteligencia emocional del escolar frente a la resiliencia. Dicha encuesta estuvo compuesta por diversos interrogantes de acuerdo con las dimensiones ubicadas en los instrumentos. Por otra parte, el instrumento para la variable inteligencia emocional es un cuestionario de autoría propia y situado con las características de Percepción y expresión emocional, asesoramiento, comprensión y regulación; que será medido es una escala ordinal en Nada de acuerdo (1), Algo de acuerdo (2), Bastante de acuerdo (3), Muy de acuerdo (4), Totalmente de acuerdo (5) compuesto por 20 ítems.

El programa diseñado para fomentar la resiliencia estuvo estructurado en 10 sesiones, cada una centrada en fortalecer la capacidad de los participantes para enfrentar y superar adversidades. Cada sesión siguió un formato metódico que incluyó inicio, desarrollo y cierre, asegurando una progresión coherente y efectiva en el aprendizaje. Al concluir el programa, los participantes han adquirido habilidades esenciales para adaptarse positivamente a situaciones difíciles, mejorando su bienestar emocional y su capacidad para mantener la motivación y el enfoque en medio de desafíos.

La validez de contenido estuvo basada en los individuos que establecieron parte de este estudio; es así como, el instrumento fue ejecutado por un conjunto de criterios llevados a cabo por los expertos para ser aprobado y establecerlo con los adolescentes. El cuestionario fue aprobado por profesionales que estuvieron coherentes con el tema de estudio; por lo que, Galindo (2020) está enfocado a que si un instrumento está almacenado de manera adecuada, la información de la variable es coherente y verídica. La confiabilidad del instrumento se dará mediante el Alfa de Cronbach, que se obtuvo un valor de ,868. Hernández y Mendoza (2018) indican que la confiabilidad es un nivel de permanencia o fiabilidad en los valores obtenidos para la demostración del instrumento.

Tabla 2.

Juicio de expertos.

Expertos	Observación
1. Msc. Carlos Espinoza	Aplicable
2. Msc. Rodrigo Paz Valle	Aplicable
3. Msc. Wilmer Samaniego	Aplicable

Para llevar a cabo la investigación se comenzó obteniendo el permiso institucional necesario, presentando un protocolo detallado del estudio ante la junta directiva de la institución educativa participante. Posteriormente, se pidió el consentimiento y asentamiento informado a los padres de los adolescentes, explicándoles el propósito del estudio, las actividades involucradas, y asegurando su derecho a retirar a sus hijos de la investigación en cualquier momento sin consecuencias adversas. Se utilizó un cuestionario específico denominado "Habilidades Sociales" para evaluar diversas dimensiones de las habilidades sociales de los adolescentes, el cual fue validado y ajustado mediante una prueba piloto. El programa de intervención "Resiliencia" consistió en varias sesiones estructuradas que incluyeron actividades prácticas, discusiones grupales y ejercicios individuales enfocados en el desarrollo de habilidades de resiliencia y el manejo de emociones. La recolección de datos se realizó en dos etapas, administrando el cuestionario antes y después de la implementación del programa para establecer una línea base y evaluar la influencia del programa en el esfuerzo de la inteligencia emocional de los jóvenes. Los datos recogidos fueron analizados estadísticamente para evaluar la importancia de los cambios observados y la efectividad del programa, garantizando la validez y fiabilidad de los resultados, así como la protección y bienestar de los participantes.

El análisis de datos de la investigación implicó el uso de estadística descriptiva para resumir las características básicas de los datos obtenidos, brindando métricas de tendencia central y de variabilidad. Se empleará la prueba de Shapiro-Wilks para verificar si los datos mostraban una distribución normal, esencial para validar las premisas de las pruebas estadísticas inferenciales utilizadas posteriormente. Para

contrastar las hipótesis planteadas, se emplearon técnicas de estadística inferencial, las cuales permitieron inferir propiedades de la población a partir de la muestra analizada. Los resultados obtenidos se analizarán para evaluar la efectividad de la resiliencia como método en el fortalecimiento de la inteligencia emocional, destacando la significancia estadística de los hallazgos y su relevancia práctica en el contexto educativo.

En esta sección se ha trabajado con el Código de ética para investigación y se consideran los siguientes principios: Integridad. Es la responsabilidad determinada con los educandos hacia un compromiso mutuo; por consiguiente, los datos obtenidos mediante los participantes serán de uso exclusivamente investigativos. Transparencia. La información receptada durante la aplicación de los instrumentos por parte de los adolescentes no será sujeto de manipulación que busque el beneficio del investigador; por lo tanto, se busca dar solución a la problemática de este estudio. Confidencialidad. Los valores obtenidos por cada estudiante buscan la fiabilidad entre docente y colaborador; existiendo el respeto, democracia y criterio del individuo.

III. RESULTADOS

3.1 Estadística descriptiva

Objetivo general: Determinar si la resiliencia como método fortalece la inteligencia emocional en adolescentes de una unidad educativa de Ecuador, 2024.

Tabla 3.

Variable Inteligencia emocional (pretest - postest).

Variable	Prueba	Alta		Media		Baja		Total	
		f	%	f	%	f	%	f	%
Inteligencia emocional	Pretest	0	0.0%	17	77.3%	5	22.7%	22	100.0%
	Postest	20	90.9%	2	9.1%	0	0.0%	22	100.0%

Nota: Cuestionario aplicado a los estudiantes.

En la tabla se evidencia los resultados del pretest de la variable inteligencia emocional, donde se muestra que el 77.3% de los adolescentes poseen un grado medio de inteligencia emocional, el 22.7% se ubica en un nivel bajo de un total de 22 participantes, estos resultados se obtuvieron antes de aplicar el programa de resiliencia. Sin embargo, una vez aplicado el programa dentro de los resultados alcanzados en el postest, el programa relacionado a la resiliencia logra optimizar la inteligencia emocional de los adolescentes en un 90.9% obteniendo un nivel alto; mientras existe el 9.1% que aún se encuentra en el nivel medio.

Estos datos indican una notable mejoría en el desarrollo de la inteligencia emocional de los jóvenes y es que dichas estrategias implementadas en el programa contribuyen a que los adolescentes puedan ser consciente de las diferentes situaciones que viven las demás personas; asimismo el conjunto de componentes que sostienen esta variable como la expresión emocional, comprensión, asesoramiento y regulación que permiten al individuo controlar sus emociones en cada contexto y a su vez desarrollar la resiliencia con los demás.

Prueba de normalidad

La prueba de normalidad aplicada es la de Shapiro – Wilk para ser utilizada en esta investigación para la variable Inteligencia Emocional donde se verifica si se sigue una distribución normal en el pretest y postest. Esta prueba se adecua para las muestras de tamaño menor a 50 individuos.

La estadística pretende establecer que la hipótesis de investigación (H_1) plantea que los datos provienen de una distribución normal; mientras que la hipótesis nula H_0) sugiere que los valores no siguen una distribución normal.

Tabla 4.

Prueba de normalidad.

	Shapiro - Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.
Inteligencia Emocional	.440	22	.003
Percepción y expresión emocional	.435	22	.002
Asesoramiento emocional	.450	22	.000
Comprensión emocional	4.35	22	.000
Regulación emocional	4.32	22	.000

Nota: Cuestionario aplicado a los estudiantes.

Se evidencia que los datos del estadístico de la variable problema alcanzó ,440 con un valor de $p =$ menor a 0.05 que fue de ,003; lo que lleva a rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alternativa. Es decir, los datos de la variable correspondiente no siguen una distribución normal. Además, se escoge el estadístico no paramétrico de Wilcoxon para evaluar hipótesis debido a que es de naturaleza ordinal.

Estadística inferencial

Objetivo General: Determinar si la resiliencia como método fortalece la inteligencia emocional en adolescentes de una unidad educativa de Ecuador, 2024. Después de la aplicación del programa.

Contrastación de hipótesis general

H_1 = La resiliencia como método fortalece significativamente la inteligencia emocional en adolescentes de una unidad educativa de Ecuador, 2024.

H_0 = La resiliencia como método no fortalece significativamente la inteligencia emocional en adolescentes de una unidad educativa de Ecuador, 2024.

Tabla 5.

Variable Inteligencia Emocional.

Prueba de rangos con signo de Wilcoxon	
Z	3.750 ^b
Sig. Asintótica (bilateral)	.003

b. Se basa en rangos positivos

La prueba de rangos con signos de Wilcoxon sostiene que existe una diferencia significativa de la variable inteligencia emocional. El valor de Z es 3.750 con una significancia asintótica de ,003. Por el cual, se rechaza la hipótesis nula y se deduce que el programa de resiliencia es un método para fortalecer la inteligencia emocional para los adolescentes del establecimiento educativo.

Para la contrastación de la hipótesis específica 1 se señala lo siguiente:

H_1 = La resiliencia como método fortalece significativamente la inteligencia emocional en adolescentes de una unidad educativa de Ecuador, 2024.

H_0 = La resiliencia como método no fortalece significativamente la inteligencia emocional en adolescentes de una unidad educativa de Ecuador, 2024

Tabla 6.

Dimensión percepción y expresión emocional.

Prueba de rangos con signo de Wilcoxon	
Z	3.480 ^b
Sig. Asintótica (bilateral)	.002

b. Se basa en rangos positivos

Dentro de esta prueba no paramétrica, basada en rangos con signos de Wilcoxon existe una significancia de ,002 y un valor de Z 3.480. Donde se indica la aceptación de la hipótesis de estudio y se rechaza la hipótesis nula; del cual, se da por asentado que el programa de resiliencia fortalece la etapa perceptiva y expresiva del individuo para mejorar la inteligencia emocional. En síntesis, la percepción que tenga el adolescente frente a la problemática de otros va a conllevar que se solidarice de manera consciente y exprese sus emociones acordes a la realidad que se enfrenta.

Tabla 7.

Dimensión asesoramiento emocional.

Prueba de rangos con signo de Wilcoxon	
Z	3.720 ^b
Sig. Asintótica (bilateral)	.000

b. Se basa en rangos positivos

En esta tabla se observa que el valor de significancia asintótica alcanzo un ,000 donde existe la aceptación de la hipótesis de investigación y se rechaza la hipótesis nula del estudio; además el valor de Z indicó un 3.720. Esto se resume, en que la aplicación del programa resiliencia ayuda a fortalecer la parte de asesoramiento emocional del adolescente; es decir, permite tomar decisiones acordes a la realidad que se enfrenta el individuo para poder superar los retos o situaciones de riesgo.

Tabla 8.

Dimensión comprensión emocional.

Prueba de rangos con signo de Wilcoxon	
Z	3.655 ^b
Sig. Asintótica (bilateral)	.000

b. Se basa en rangos positivos

Con base a lo observado el valor de Z 3.655 y el de significancia asintótica obtuvo ,000 lo que se indica la aceptación de la hipótesis de estudio y el rechazo de la hipótesis nula. Esto se manifiesta que el programa de resiliencia es un método aplicado para fortalecer la comprensión emocional del adolescente; del cual, se

genera relaciones sociales efectivas, mejora la comunicación entre los jóvenes y disminuye los factores de violencia o conflictos.

Tabla 9.

Dimensión regulación emocional.

Prueba de rangos con signo de Wilcoxon	
Z	3.720 ^b
Sig. Asintótica (bilateral)	.000

b. Se basa en rangos positivos

En esta tabla los valores obtenidos en la prueba de rangos con signo de Wilcoxon fueron Z de 3.720 y significancia de ,000 lo que sostiene que se acepta la hipótesis alternativa y se rechaza la hipótesis nula. En síntesis, la aplicación del programa resiliencia es un método para ser aplicado en el fortalecimiento de la inteligencia emocional donde se regulan las emociones como una habilidad de autocontrol eficiente ante los demás.

IV. DISCUSIÓN

Con relación al objetivo general: Determinar si la resiliencia como método fortalece la inteligencia emocional en adolescentes de una unidad educativa de Ecuador, 2024. Los resultados obtenidos en el pretest centrado en la variable inteligencia emocional, indican que el 77.3% de la población encuestada se encuentran en un nivel medio; del que está compuesto por 17 jóvenes, sin embargo, un 22.7% se sitúa en un nivel bajo. Por otra parte, la prueba de rangos con signo de Wilcoxon sostiene la existencia significativa entre el pretest y posttest; del cual, señala que el valor de Z es 3.750 y su significancia asintótica .000. Lo que se comprende como la aceptación de la hipótesis de investigación, donde el programa de resiliencia es utilizado como un método para fortalecer la inteligencia emocional y se rechaza de la hipótesis nula. Una vez aplicado el programa, el nivel alcanzado fue bueno de un 90.9% correspondiente a 20 estudiantes.

Estos resultados, coinciden con los de Huarancca y Villafuerte (2023) del que se evidencia resultados significativos del 75% en competencias de manejo emocionales y resiliencia cuando se aplicó el programa; lo que se concluyó una interacción fundamental entre las dos variables para enfrentar los retos educacionales. Es decir, las destrezas desarrolladas son importantes para comprender a otros individuos cuando se encuentran en una situación complicada; así como el manejo de las emociones que deben estar bien estructuradas para no ser insensibles frente a un tema. Asimismo, Rubiño et al. (2021) sostiene que la inteligencia emocional de los educandos se encuentra en un nivel moderado antes de la aplicación del programa y una significancia positiva después de la ejecución del programa; dando como conclusión la implementación de estrategias psicopedagógicas para mejorar la resiliencia entre los adolescentes, así como su rendimiento y proceso educativo.

Por otra parte, Puerto Maldonado y Estrada (2020) manifiestan que de forma regular el estudiante posee inteligencia emocional alcanzando un 55.9% y de resiliencia un 43%; en síntesis, se encuentran en un nivel medio señalando que se aumenta la resiliencia y conlleva a incrementar la inteligencia emocional, concluyendo que la fomentación de resiliencia como un medio de programa dentro del establecimiento educativa, lograr efectivos resultados en la inteligencia

emocional del educando. Como tal, estos antecedentes permiten verificar los estudios de otros autores relacionados con esta investigación y donde se refleja los valores semejantes en la problemática.

Ante lo mencionado, la resiliencia se sustenta con la teoría de Linares (2017) donde manifiesta que es una destreza del individuo para comenzar a adaptarse de manera positiva a contextos desfavorables donde se muestra un procedimiento para superar y recuperar el crecimiento personal. De la misma manera, permite construir un proceso de interacción entre el individuo y la situación, donde las relaciones sociales son parte de la vida cotidiana y del que debe beneficiar a las personas para que puedan ser resilientes ante una situación.

Por su parte, Mayer y Salovey (1997) en su teoría de inteligencia emocional, sostiene que es la capacidad para poder identificar y comprender las emociones particulares como en general, es una habilidad donde se gestiona y regula sentimientos sociales y propios. Además, es fundamental que las emociones se conecten en la parte cognitiva y conductual del individuo. También se manifiesta como un conjunto de habilidades que se adaptan a los cambios del individuo, está relacionada a influir en los logros de grandes metas.

Estas dos teorías permiten enfocarse con este estudio para determinar la claridad a la que se centra esta problemática, su respaldo permite encaminarse a obtener un programa consciente y flexible para el estudiante, con la finalidad que se pueda fortalecer la inteligencia emocional mediante métodos de resiliencia. Por el cual, la implementación del programa debe brindar ayuda a los adolescentes de ser más solidarios, empáticos y colaboradores con los demás; por lo que, trabajar actualmente en la resiliencia de los adolescentes es un reto constante y más frente a la situación presente del país. El docente debe trabajar arduamente para que el escolar comprenda que todo ser humano es un mundo, a manejar situaciones difíciles, expresar sus emociones cuando sea necesario, a comprender los problemas de otras personas y solidarizarse con el dolor ajeno.

Basado en el objetivo específico uno: Determinar si la resiliencia como método fortalece la percepción y expresión emocional en adolescentes de una unidad educativa de Ecuador, 2024. Los valores alcanzados en la prueba de rangos fueron

de ,002 como significancia, lo que se indica que se acepta la hipótesis alternativa y se rechaza la nula mostrando que la aplicación del programa resiliencia si es un método para fortalecer la inteligencia emocional en los adolescentes.

Estos datos corroboran con los antecedentes de Barahona y Chávez (2024) que señalan una problemática del 32% en expresión y resolución de problemas, los resultados mostraron una significancia aceptable dentro de una escala estadística, donde se incrementa simultáneamente la resiliencia con la inteligencia emocional, se concluyó que el programa ayuda a los jóvenes a manejar adecuadamente las emociones y expresar sin reprimirse de ningún sentimiento. De la misma manera, coincide con Bernedo et al. (2023) que como resultado mostró un nivel deficiente con el 32% de desarrollo intrapersonal pésimo, 34% estrés y concluyó que la inteligencia emocional fue manejada de manera incorrecta y que se debe implementar estrategias para adecuar la resiliencia de los escolares. En síntesis, estos hallazgos coinciden con los datos de la investigación y ayudan a seguir dando respuesta a la solución de este estudio.

Con base a lo mencionado, Mayer y Salovey (1997) sostiene que la percepción y expresión emocional del individuo posee una destreza de detectar las emociones propias como generales, donde se utiliza una situación real, expresiones faciales y corporales; como tal, esta dimensión ayuda a conocer las emociones de cada individuo para poder ser empáticos, sensibles, flexibles y solidarios. Es así como, para Linares (2017) la autonomía es una habilidad del ser humano para ser independientes y controlarse ante retos que a su vez permita tomar decisiones propias y poner límites que sean sanos en las relaciones personales.

Es decir, poseer el conocimiento de las emociones propias garantiza que el individuo pueda controlar y manejar situaciones extremas; asimismo, expresarlas en el momento adecuado libera al ser humano de cargas negativas, estrés, enfermedades y culpas. Ser consciente de las emociones vividas es manejar una inteligencia emocional saludable, es trabajar indirectamente en la resiliencia del individuo.

En lo que respecta al objetivo específico dos: Determinar si la resiliencia como método fortalece el asesoramiento emocional en adolescentes de una unidad

educativa de Ecuador, 2024. Los resultados obtenidos dentro de esta dimensión manifiestan una significancia de ,000 donde se acepta la aplicación del programa de resiliencia y se rechaza la hipótesis nula, indicando que este método fortalece la inteligencia emocional en los jóvenes mediante el asesoramiento de esta misma.

Los hallazgos de Silva et al. (2022) sostienen que sus resultados alcanzados en los estudiantes permiten identificar los obstáculos que obstruyen sus metas y muestran empatía durante la aplicación del programa, lo que se concluyó desarrollar estrategias para mejorar la inteligencia emocional de los educandos para potencializar la resiliencia ya que es parte de la existencia humana. Como tal, esta dimensión prioriza la concentración y creatividad del individuo donde le da un impacto positivo al pensamiento.

Tal como lo manifiesta Mayer y Salovey (1997) el asesoramiento emocional está centrado en aprovechar las emociones para potencializar el pensamiento del cual beneficia a la toma de decisiones; así lo manifiesta de la misma manera Linares (2017) donde la resolución de problemas forma parte de la capacidad de identificar problemas, dar soluciones viables y estar de forma efectiva para superar los obstáculos. Se indica algunos consejos para aumentar la resiliencia en situaciones de alto riesgo: Conéctese, consiga relaciones que apoyen y orienten en todo momento, desde un espacio para respirar, recuerde que usted es importante,

En síntesis, un individuo se define como resiliente cuando experimenta situaciones de riesgos, exclusión o trauma por algún acontecimiento y es capaz de normalizar su vida luego del caos presentado. La inteligencia se transforma en una habilidad para procesar datos emocionales que contiene el discernimiento, aprovechamiento, perspicacia y emoción. Este proceso permite ser una mejor persona, conocer las situaciones a las que se enfrenta y poder dar solución de mejor índole sin que se sienta frustración o estrés.

En relación con el objetivo específico tres: Determinar si la resiliencia como método fortalece la comprensión emocional en adolescentes de una unidad educativa de Ecuador, 2024. Los datos logrados en el capítulo de resultados mostraron una significancia de ,000. Donde se acepta la hipótesis de investigación y se rechaza la nula.

Los hallazgos encontrados relacionado con este tema, se evidencia que Rojo (2021) coincide con este estudio y se obtuvo como resultado un avance del 30% de desempeño académico mejorado; así como la inteligencia emocional en la comprensión de manejo de conflictos y competencias emocionales. Lo que concluyó que dentro de su comprensión emocional pueda manejar diferentes situaciones y poder relacionarse socialmente con otras personas, desarrollar esta habilidad le permite al ser humano comprender los conflictos que poseen los demás. Es decir, el individuo debe comprender las situaciones que pasa otra persona y ser resiliente frente a lo que ocurre en su vida cotidiana.

Por otra parte, Sosa y Salas (2020) señalan que donde exista comprensión basado en lo emocional se puede disminuir el estrés, conflictos y reducir la violencia entre pares. Concluyendo que las habilidades comunicativas son esenciales para mejorar la resiliencia. En síntesis, comprender los factores que pasan las otras personas puede permitir que se concientice la resiliencia en los adolescentes.

Con base a lo señalado, Mayer y Salovey (1997) que la comprensión emocional es una destreza enfocada a comprender las emociones complicadas y diferentes; asimismo, se debe evidenciar causas y efectos donde se facilita anticipadamente contestaciones emocionales particulares y ajenas. De la misma forma, Castañola et al (2021) indica que la resiliencia está definida o direccionada a un contexto de riesgo, existencia de exclusión o peligro de una situación extrema. Como tal, la comprensión emocional direccionada a otro ser humano permite mejorar las relaciones sociales, comunicacionales y digitales para ponerse en lugar del otro y ser resilientes.

En el objetivo específico cuatro, indica: Determinar si la resiliencia como método fortalece la regulación emocional en adolescentes de una unidad educativa de Ecuador, 2024. Los datos alcanzados dentro de la prueba de rango como valor de significancia asintótica fue de ,000 permitiendo aceptar la hipótesis de estudio y rechazando la hipótesis nula.

El estudio de Afrizal et al. (2024) contradice con esta investigación al identificar valores negativos en la regulación emocional, donde no se evidencia una mejora en este proceso en el caso de un bienestar y adaptabilidad ante situaciones de

peligro. Existen valores menores al 50% y se concluyó que la educación mental se debe fortalecer en la resiliencia en los adolescentes. Lo que se sustenta con Mayer y Solevy (1997) indicando que la regulación emocional es una destreza de control y gestión eficientemente las emociones con los demás, asimismo, Linares (2017) indica que las habilidades sociales engloban la capacidad de interactuar de manera efectiva con los demás, estableciendo y manteniendo relaciones saludables, expresando y manejando emociones en contextos sociales, lo cual es clave para obtener apoyo y fortalecer la red de soporte personal.

Con base a lo mencionado, regular las emociones es un proceso difícil de llevar y manejar, la implementación de estrategias o programas enfocados a la resiliencia permite centrarse en la inteligencia emocional para concientizar una empatía, colaboración y comprensión ante las situaciones reales.

V. CONCLUSIONES

En este epígrafe se centra en los resultados obtenidos y se concluye que:

1. Se muestra diferencia significativa en el pretest con un nivel medio de 17 escolares de un total de 22 y en el posttest mejorando el nivel alto con 20 encuestados. Lo que se manifiesta que el programa es un método para fortalecer la inteligencia emocional de los estudiantes y mostrando una significancia de .000 donde se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la nula.
2. Para la percepción y expresión emocional antes de aplicar el programa 17 escolares se sitúan en un nivel medio y luego de aplicar este medio como método para fortalecer la inteligencia emocional se alcanza un nivel alto con 17 educandos también, con la diferencia que no existe un grado bajo en este proceso de la dimensión.
3. Con respecto al asesoramiento emocional, los datos obtenidos en el pretest se ubican 13 participantes dentro del nivel medio; sin embargo, la aplicación del programa permite mejorar a un grado alto, donde se encuentran 18 educandos para el buen manejo de la inteligencia emocional.
4. Con base a la comprensión emocional, los valores obtenidos en el pretest el del 77.3% en un nivel medio; mientras en la aplicación del programa se logró un 81.8% donde se evidencia la mejora del educando en el proceso de ser resilientes a través del programa.
5. Con relación a la dimensión regulación emocional, los datos obtenidos fueron del 63.6% ubicado en un nivel medio y 36.4% en un nivel bajo; sin embargo, una vez aplicado el programa de resiliencia a los adolescentes, los valores alcanzados fueron del 72.7% dentro del nivel alto; lo que significa que este método ayuda a la mejorar de la inteligencia emocional del escolar.

VI. RECOMENDACIONES

1. A los miembros de la institución educativa, la implementación de talleres basado en la inteligencia emocional donde se evidencia el desarrollo de las habilidades del individuo y a partir de esos talleres, generar concientización de las inteligencias múltiples. Para Ortega y Mijares (2018) la inteligencia emocional permite desarrollar habilidades donde se superan los traumas y estrés que se presentan en el diario vivir.
2. A la Autoridad de la institución educativa, adaptar cambios en las planificaciones curriculares de los docentes, donde se enfoque en la expresión de las emociones y poder trabajar en ellas; así como, se evidencie una percepción positiva de los demás. Es así como Mayer y Salovey (1997) detectar a tiempo la falta de empatía o solidaridad para no perjudicar a las expresiones emocionales del individuo, por el expresar y percibir una problemática puede cambiar el rumbo del adolescente.
3. Al Departamento de Consejería Estudiantil, implementar charlas motivacionales enfocadas en la inteligencia emocional; donde a su vez se pueda asesorar e identificar causas y efectos para ser resilientes ante una situación. Mayer y Salovey (1997) indican se debe priorizar la atención y concentrarse en las situaciones vulnerables de los individuos.
4. A los docentes del establecimiento educativo comprender las emociones por las que trascienden los adolescentes, donde se implemente charlas o videos relacionado a las emociones para concientizar a los jóvenes en el manejo de resiliencia ante cualquier situación. Mayer y Salovey (1997) sostienen que comprender al individuo puede generar respuestas positivas y solucionar algún conflicto interno que posea.
5. A las Unidades Distritales de Apoyo a la Inclusión (UDAI) para que realicen charlas motivacionales y dinámicas donde se cuente con la intervención de los educandos, padres de familia y docentes, para detectar factores que impiden manejar adecuadamente la inteligencia emocional. Por el cual, Mayer y Salovey (1997) indican que regular las emociones permiten promover ambientes productivos dentro de las sesiones de clase.

REFERENCIAS

- Afrizal, M. E., Eko, P. N. J., Goesti, S. L., Dudi, K. E. P., y Firunika, I. C. (2024). Integrating emotional intelligence and mental education in sports to improve personal resilience of adolescents. *Retos*, 51, 649–656. <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/101053/74573>
- Alterio, G., y Pérez, H. (2019). Inteligencia emocional. *Revista Iberoamericana de Educación*. <https://rieoei.org/historico/deloslectores/527Ariola.pdf>
- Anchundia, S. N. L. (2020). *Taller de artes escénicas y su influencia en la mejora de la inteligencia emocional de los estudiantes del primer año de la escuela parvularia de la Universidad Técnica de Babahoyo, Ecuador* [Tesis de Doctorado, Universidad César Vallejo]. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/58825/Anchundia_SNL-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Araoz, E. G. E., Araoz, M. C. Z., Uchasara, H. J. M., Loayza, K. H. H., Valverde, Y. P., y Herrera, R. Q. (2022). *Family social climate and resilience in peruvian primary education students*. 234–241. http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_aavft/article/view/25985
- Arratia, G., Fuentes, L., Ivonne, N., Medina, V., Luis, J., Borja, Z., Ivonne, N., Arratia, G., y Fuentes, L. (2008). *Resilience in mexican adolescents*. <https://www.redalyc.org/pdf/292/29213104.pdf>
- Azpiazu, L., Esnaola, I., y Sarasa, M. (2015). Predictive capacity of social support on emotional intelligence in adolescence. *European Journal of Education and Psychology*, 8(1), 23–29. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1888899215000100>
- Barahona, C. F., y Chávez, E. W. (2024). Resilience and emotional intelligence in students of the manabí educational unit (Ecuador). *Espacios*, 45(02), 01–15. <https://www.revistaespacios.com/a24v45n02/a24v45n02p01.pdf>
- Bernedo Moreira, D., Denegri, J., Loayza-Apaza, Y., Quispe, H., y López, J. (2023).

- Inteligencia emocional y autoestima en adolescentes de educación básica regular, una investigación pos pandemia. *Salud, Ciencia y Tecnología - Serie de Conferencias*, 2, 386. <https://doi.org/10.56294/sctconf2023386>.
- Bernedo, D., Papanicolau, J., Loayza, Y., Pacompía, H., & Gonzales, J. (2023). Emotional intelligence and self-esteem in regular elementary school adolescents, a post-pandemic research. *Salud, Ciencia y Tecnología - Serie de Conferencias*, 2. <https://www.scopus.com/record/display.uri?eid=2-s2.0-85184724262&doi=10.56294%2fsctconf2023386&origin=inward&txGid=22ee97388ad211ac015719b0550387d0>
- Buenrostro, G. A. E., Valadez, S. M. D. L. D., Soltero, A. R., Nava, B. G., Zambrano, G. R., y García, G. A. (2020). Emotional intelligence and academic performance in adolescents. *Escuela, Salud, Psicología y Educación*, 83–88. https://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/20/020_Buenrostro.pdf
- Canales, A. (2021). *The importance of emotional intelligence*. Cooperativa Sociedad. <https://opinion.cooperativa.cl/opinion/sociedad/la-importancia-de-la-inteligencia-emocional/2021-12-31/090816.html>
- Castagnola, C., Cotrina, J., y Aguinaga, D. (2021). La resiliencia como factor fundamental en tiempos de Covid-19. *Propósitos y Representaciones*, 9(1). <https://doi.org/10.20511/pyr2021.v9n1.1044>
- Cerón, P. D. M., Pérez, O. I., y Ibáñez, P. M. (2011). Emotional intelligence in adolescents from two schools in Bogotá. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 40(1), 49–64. <http://www.scielo.org.co/pdf/rcp/v40n1/v40n1a06.pdf>
- DeCarlo, M. (2022). Diseño preexperimental y cuasiexperimental. *Biblioteca de la Universidad de California Davis*.
- Díaz, W. G. L., Romero, C. Y. E., y Huayta, F. Y. J. (2021). *Resilience capacity in students of secondary. a systematic review*. 4, 336–354. <https://igobernanza.org/index.php/IGOB/article/view/141/438>
- Dueñas, B. M. L. (2002). Importance of emotional intelligence: a new challenge for educational guidance. *Educación XX1*, 5, 77–96. <http://e->

spacio.uned.es/fez/eserv/bibliuned:EducacionXXI-2BB75B2C-720F-A542-4DCE-43297DDB55B7/Documento.pdf

- Dumont, E., García, A., y Colina, Y. F. (2018). *Resilience in university students*. 2001, 43–78. <https://fundacionkoinonia.com.ve/ojs/index.php/saludyvida/article/view/243/PDF>
- Estrada, A. E. G., y Mamani, U. H. J. (2020). *Psychological well-being and resilience in pedagogical higher education students*. 10, 55–68. <https://apuntesuniversitarios.upeu.edu.pe/index.php/revapuntes/article/view/491/568>
- Extremera, P. N., y Fernández, B. P. (2013). Emotional intelligence in adolescents. *Universidad de Málaga. Laboratorio de Emociones*, 352, 34–39. <https://revistas.comillas.edu/index.php/padresymaestros/article/view/1170/993>
- Ferragut, M., y Fierro, A. (2012). Emotional intelligence, well-being and academic achievement in preadolescents. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 44(3), 95–104. <http://www.scielo.org.co/pdf/rlps/v44n3/v44n3a08.pdf>
- Flores, V. N. J. (2021). The importance of resilience in times of Covid-19. *ConcienciaDigital*, 4(1.2), 269–285. <https://cienciadigital.org/revistacienciadigital2/index.php/ConcienciaDigital/article/view/1593/4013>
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [Unicef]. (2020). *A guide to promote empathy and inclusion*. www.unicef.org/ecuador%0Ahttps://www.unicef.org/ecuador/media/3886/file/Ecuador_guia_inclusion_empatia.pdf.pdf
- Galindo, H. (2020). *estadística para no estadísticos: una guía básica sobre la metodología cuantitativa de trabajos académicos*. 3Ciencias.
- García, C. (2019). La inteligencia emocional en el desarrollo de la trayectoria académica. *Universidad Autónoma de Nuevo León* Universidad Autónoma de Nuevo León. <http://scielo.sld.cu/pdf/rces/v39n2/0257-4314-rces-39-02-e15.pdf>

- Hernández, R., Y Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. Mc Graw Hill Education.
- Huarancca, R. D., y Villafuerte, A. C. A. (2023). Importance of emotional intelligence in the resilience of students and teachers. *Revista de Climatología*, 23, 2930–2938. <https://rclimatol.eu/wp-content/uploads/2023/12/Articulo-CS23-Delfina-H.pdf>
- Hurtado, A., Sánchez, P., Valverde, O., y Mucha, H. (2023). Inteligencia emocional en el contexto de la educación a distancia. *Horizontes. Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 7(29). <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v7i29.596>
- Inglés, C. J., Torregrosa, M. S., García, F. J. M., Martínez, M. M. C., Estévez, E., y Delgado, B. (2015). Aggressive behavior and emotional intelligence in adolescence. *European Journal of Education and Psychology*, 7(1), 29. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4834177>
- Jiménez Morales, M. I., y López-Zafra, E. (2009). Emotional intelligence and school performance an updated overview. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 41(1), 69–79. <http://www.scielo.org.co/pdf/rlps/v41n1/v41n1a06.pdf>
- Larraz, R. N., Urbon, L. E., y Antoñanzas, L. J. L. (2020). Satisfaction with family and its relationship with aggression and emotional intelligence in adolescents. *Know and Share Psychology*, 1(4). <https://ojs.ual.es/ojs/index.php/KASP/article/view/4247/4235>
- Laufer, V. D. Y. (2021). *Resiliencia y autoeficacia académica en estudiantes de décimo año de una Unidad Educativa de Guayaquil, 2020*. [Tesis de Maestría, Universidad César Vallejo]. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/60714/Laufer_VDY-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Linares, R. (2017). *Resiliencia o La Adversidad Como Oportunidad 2017 (ESPUELA DE PLATA (Ed.))*. <https://es.scribd.com/document/645287003/Resiliencia-o-la-adversidad-como-oportunidad-2017-Rosario-Linares>

- Mayer, J. D., y Salovey, P. (1997). *What is emotional intelligence?* In P. Salovey & D. J. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications* (pp. 3-34). New York: Harper Collins.
- Mazurek, H. (2018). *Espacio y territorio. Instrumentos metodológicos de investigación social*. IRD Éditions.
- Moya, L. M. E., y Cunza, A. D. F. (2019). *Family social climate and resilience in students of 3rd, 4th and 5th year of secondary school*. 2, 73–82. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7237418>
- Naciones Unidas. (2022). *A round table of experts analyzes the use of emotional intelligence to achieve the ODS*. <https://www.un.org/es/impacto-academico/una-mesa-redonda-de-expertos-analiza-el-uso-de-la-inteligencia-emocional-para>
- Noriega, A. G., Angulo, A. B., y Angulo, N. G. (2015). Resilience in education, school and life. *La Resiliencia En La Educación, La Escuela y La Vida*, 58, 42–48. <https://ri.ujat.mx/handle/20.500.12107/2648>
- Ocampo, E. D., y Correa, R. A. M. (2023). *Emotional situation and resilience of university students, post-COVID-19 pandemic north of Potosí, Bolivia*. 17–32. <https://institutojubones.edu.ec/ojs/index.php/societec/article/view/322/610>
- Olvera, J. J., y Ángeles, A. Z. S. (2022). *Emotional intelligence: components and perception of university men of their relationship with peers*. 9(17), 17–25. <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/divulgare/article/view/8023/8377>
- Ortega, Z., y Mijares, B. (2018). CONCEPT OF RESILIENCE: FROM ITS DIFFERENTIATION OF OTHER CONSTRUCTS, SCHOOLS AND APPROACHES. *Scientific e-journal of Human Sciences*(39). <file:///C:/Users/Hp/Downloads/Dialnet-ConceptoDeResilienciaDesdeLaDiferenciacionDeOtrosC-7149438.pdf>
- Peña, F. N. E. (2009). *Sources of resilience in students from lima and arequipa*. 15(1), 59–64. <http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v15n1/a07v15n1.pdf>

- Pinargote, M. E., Tarazona, M. K., y Mera, V. D. (2020). *Resilient factors and life project in adolescent parents of the Educational Unit Monserrate Álava de González*. 1.
<https://scholar.archive.org/work/kpakoy4hxvchhadgtwdp5ww5hm/access/wayback/https://revistas.itsup.edu.ec/index.php/sinapsis/article/download/362/475>
- Rojo, G. M. I. (2021). Relación entre inteligencia emocional, resiliencia y estrategias para el manejo de los conflictos en un Instituto de Enseñanza Secundaria [Tesis de Doctorado, Universidad de Murcia]. In *All rights reserved. IJES* (Vol. 281, Issue 4). [https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/113086/1/Tesis Doctoral - María Isabel Rojo Guillamón.pdf](https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/113086/1/Tesis%20Doctoral%20-%20Mar%C3%ADa%20Isabel%20Rojo%20Guillam%C3%B3n.pdf)
- Romero, B. C. E., y Saavedra, G. E. (2016). *Impact of a recreational program in the resilience of 7th grade students at elementary school*. 22(1), 43–56.
<http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v22n1/a04v22n1.pdf>
- Salguero, J. M., Fernández, B. P., Ruiz, A. D., Castillo, R., y Palomera, R. (2011). Emotional intelligence and psychosocial adjustment in adolescence the role of emotional perception. *European Journal of Education and Psychology*, 4(2), 1–11. <https://www.redalyc.org/pdf/1293/129322659005.pdf>
- Silva, G. C., Andrade, V. C., Juárez, L. A., y González, A. K. E. (2022). *Emotional intelligence and goal setting in adolescents*. 12.
<https://www.scielo.org.mx/pdf/psicu/v12/2007-5936-psicu-12-e415.pdf>
- Tello, Y. P. A., y Céspedes, G. D. A. (2024). *Emotional dependence and its relationship with resilience in university students*. 7(2023), 1–16.
<https://www.ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/4650/7080>
- Valadez, S. M. D. L. D., Pérez, S. L., y Beltrán, L. J. (2011). The emotional intelligence of talented adolescents. *FAISCA. Revista de Altas Capacidades*, 15, 2–17. <https://doi.org/>
- Vásquez, R. J. (2009). Importance of the emotional intelligence within good care at school. *Psicogente*, 12(22), 422–432.
<https://revistas.unisimon.edu.co/index.php/psicogente/article/view/1175/1162>
- Villalba, Q. C. (2020). The concept of individual and family resilience applications in

social intervention. *Critical Marketing*, 117–130.
<https://www.redalyc.org/pdf/1798/179818049003.pdf>

ANEXOS

Anexo 1. Tabla de operacionalización de variables

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
La resiliencia	Según Linares (2017), se describe como la habilidad de una persona para adaptarse positivamente frente a situaciones adversas, mostrando un proceso de superación y recuperación que no solo permite retomar el estado anterior, sino también obtener un crecimiento personal.	Se centra en un cuestionario de autoría propia de 20 preguntas	Autonomía	Autoconfianza Decisión Perseverancia	Ordinal
			Resolución de problemas	Adaptabilidad Flexibilidad Reflexivo	
			Propósitos de Futuro	Personalidad Percepción Opinión	
			Habilidades Sociales	Seguridad Autoestima Aceptación	
La Inteligencia Emocional	Es la capacidad para identificar y comprender tanto las emociones propias como las de los demás, y la habilidad para gestionar y regular esas emociones adecuadamente tanto en uno mismo como en las interacciones sociales. Este enfoque enfatiza el rol esencial de las emociones en el funcionamiento cognitivo y conductual humano, subrayando que la competencia emocional es crucial para una adecuada adaptación social y personal (Mayer y Salovey, 1997).	Se centra en un cuestionario de autoría propia de 20 preguntas	Percepción y Expresión Emocional	Valores personales Estilo cognitivo Orientación al cambio	Ordinal
			Asesoramiento Emocional	Reflexión Integridad Adaptabilidad	
			Comprensión Emocional	Perseverancia Compromiso Toma de decisiones	
			Regulación Emocional	Comportamiento Asertividad Comunicación	

Anexo 2. Instrumento de recolección de datos

Cuestionario para medir la inteligencia emocional en los adolescentes

Estimado (a) estudiante, el cuestionario posee una finalidad investigativa denominada: “Resiliencia como método para fortalecer la inteligencia emocional en adolescentes de un Unidad Educativa de Ecuador, 2024”, cumpliendo la ejecución de esta.

Instrucciones: Lea detenidamente las preguntas y marque con un aspa (x) la alternativa que crea conveniente.

Escala valorativa

Totalmente de acuerdo = 5	Muy de acuerdo = 4	Bastante de acuerdo = 3	Algo de acuerdo = 2	Nada de acuerdo = 1
-------------------------------------	------------------------------	-----------------------------------	-------------------------------	-------------------------------

N°	Ítems	5	4	3	2	1
Dimensión: Percepción y expresión emocional						
1	¿Posee usted valores personales inculcados por su familia?					
2	¿Cree usted que sus valores son negociables para estar de acuerdo con los demás?					
3	¿cree usted que su estilo cognitivo ayuda a cumplir las tareas perceptuales?					
4	¿Cree usted que se adapta a cualquier cambio de su vida?					
5	¿Está usted direccionado a tener una orientación al cambio para mejor su estil de vida?					
Dimensión: Asesoramiento emocional						
1	¿Considera usted que reflexiona con facilidad a los diferentes entornos emocionales?					
2	¿Considera usted que existe flexibilidad para reflexionar sobre el entorno educativo?					
3	¿Respeto la integridad del individuo donde se rodea?					
4	¿Considera usted que se adaptaría a los diferentes escenarios emocionales?					
5	¿Cree usted que se adapta al entorno educativo sin afecta su estado emocional?					
Dimensión: Comprensión emocional						
1	¿Considera usted que posee la personalidad adecuada para perseverar los objetivos propuestos?					
2	¿Considera usted que se respetan las diferentes percepciones que posee el individuo ante una circunstancia?					

3	¿Considera usted que su personalidad se sienta comprometida por los cambios de estados?					
4	¿Considera usted que la opinión de los demás es un compromiso de respeto para todos?					
5	¿Considera usted que tomar de decisiones ayuda a la personalidad?					
Dimensión: Regulación emocional						
1	¿Considera usted que posee buenas relaciones sociales con las demás personas?					
2	¿Considera usted que posee autoestima para enfrentar las diferentes situaciones en la vida cotidiana?					
3	¿Considera usted que toda persona debe ser aceptado en la sociedad?					
4	¿Considera usted que existe comunicación con todos los agentes educativos?					
5	¿Considera usted que el asertividad permite desarrollar sentimiento en el momento oportuno?					

Agradezco su colaboración por las respuestas brindadas.

FICHA TÉCNICA

Nombre del Cuestionario:	Cuestionario para medir la inteligencia emocional en adolescentes
Fecha de Creación:	02 de junio 2024
Autor(es):	Martínez Salazar Karina Alexandra
Adaptado por:	-----
Procedencia	Ecuador
Administración	Adolescentes del establecimiento educativo.
Tiempo de aplicación	35 minutos aproximadamente
Número de Ítems/Preguntas:	20
Ámbito de aplicación:	Aula de clase
Significación:	Constituido por dimensiones: percepción y expresión emocional, asesoramiento emocional, comprensión y regulación emocional.
Objetivo:	Medir la inteligencia emocional que poseen los adolescentes para fortalecer a través de la resiliencia.
Escala de Respuestas:	Escala de Likert
Niveles:	Nada de acuerdo (1) Algo de acuerdo (2) Bastante de acuerdo (3) Muy de acuerdo (4) Totalmente de acuerdo (5)
Confiabilidad:	Alfa de Cronbach ,868
Validez contenida	Juicio por expertos

Anexo 3. Fichas de validación de instrumentos para la recolección de datos.

Ficha de validación de contenido para un instrumento

INSTRUCCIÓN: A continuación, se le hace llegar el instrumento de recolección de datos Lista de cotejo que permitirá recoger la información en la presente investigación: **Resiliencia como método para fortalecer la inteligencia emocional en adolescentes de una Unidad Educativa de Ecuador, 2024**. Por lo que se le solicita que tenga a bien evaluar el instrumento, haciendo, de ser caso, las sugerencias para realizar las correcciones pertinentes. Los criterios de validación de contenido son:

Criterios	Detalle	Calificación
Suficiencia	El/la ítem/pregunta pertenece a la dimensión/subcategoría y basta para obtener la medición de esta	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Claridad	El/la ítem/pregunta se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Coherencia	El/la ítem/pregunta tiene relación lógica con el indicador que está midiendo	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Relevancia	El/la ítem/pregunta es esencial o importante, es decir, debe ser incluido	1: de acuerdo 0: en desacuerdo

Nota. Criterios adaptados de la propuesta de Escobar y Cuervo (2008).


Matriz de validación de un cuestionario para medir la inteligencia emocional en los adolescentes

Definición de la variable: Es la capacidad para identificar y comprender tanto las emociones propias como las de los demás, y la habilidad para gestionar y regular esas emociones adecuadamente tanto en uno mismo como en las interacciones sociales.

Dimensión	Indicador	Ítem	Suficiencia	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observación
Percepción y expresión emocional	Valores personales	¿Posee usted valores personales inculcados por su familia?	1	1	1	1	
		¿Cree usted que sus valores son negociables para estar de acuerdo con los demás?	1	1	1	1	
	Estilo cognitivo	¿Cree usted que su estilo cognitivo ayuda a cumplir las tareas perceptuales?	1	1	1	1	
		¿Cree usted que se adapta a cualquier cambio de su vida?	1	1	1	1	
Orientación al cambio	¿Está usted direccionado a tener una orientación al cambio para mejor su estilo de vida?	1	1	1	1		
Asesoramiento emocional	Reflexión	¿Considera usted que reflexiona con facilidad a los diferentes entornos emocionales?	1	1	1	1	
		¿Considera usted que existe flexibilidad para reflexionar sobre el entorno educativo?	1	1	1	1	
	Integridad	¿Respeto la integridad del individuo donde se rodea?	1	1	1	1	
Adaptabilidad	¿Considera usted que se adaptaría a los diferentes escenarios emocionales?	1	1	1	1		
	¿Cree usted que se adapta al entorno educativo sin afecta su estado emocional?	1	1	1	1		

Comprensión emocional	Perseverancia	¿Considera usted que posee la personalidad adecuada para perseverar los objetivos propuestos?	1	1	1	1	
		¿Considera usted que se respetan las diferentes percepciones que posee el individuo ante una circunstancia?	1	1	1	1	
	Compromiso	¿Considera usted que su personalidad se sienta comprometida por los cambios de estados?	1	1	1	1	
		¿Considera usted que la opinión de los demás es un compromiso de respeto para todos?	1	1	1	1	
Toma de decisiones	¿Considera usted que tomar de decisiones ayuda a la personalidad?	1	1	1	1		
Regulación emocional	Comportamiento	¿Considera usted que posee buenas relaciones sociales con las demás personas?	1	1	1	1	
		¿Considera usted que posee autoestima para enfrentar las diferentes situaciones en la vida cotidiana?	1	1	1	1	
	Asertividad	¿Considera usted que toda persona debe ser aceptado en la sociedad?	1	1	1	1	
		¿Considera usted que la asertividad permite desarrollar sentimiento en el momento oportuno?	1	1	1	1	
Comunicación	¿Considera usted que existe comunicación con todos los agentes educativos?	1	1	1	1		

Ficha de validación de juicio de experto

Nombre del instrumento	Cuestionario para medir la inteligencia emocional en los adolescentes.
Objetivo del instrumento	Medir la inteligencia emocional basado en la resiliencia de los adolescentes.
Nombres y apellidos del experto	RODRIGO PAZ VALLE
Documento de identidad	43593416
Años de experiencia en el área	12
Máximo Grado Académico	MAGISTER
Nacionalidad	PERUANA
Institución	PROGRAMA AURORA MIMP
Cargo	PSICOLOGO
Número telefónico	923102191
Firma	 Mg. Rodrigo Paz Valle PSICÓLOGO C. Ps. P. 21751
Fecha	2/07/2024

Ficha de validación de contenido para un instrumento

INSTRUCCIÓN: A continuación, se le hace llegar el instrumento de recolección de datos Lista de cotejo que permitirá recoger la información en la presente investigación: **Resiliencia como método para fortalecer la inteligencia emocional en adolescentes de una Unidad Educativa de Ecuador, 2024**. Por lo que se le solicita que tenga a bien evaluar el instrumento, haciendo, de ser caso, las sugerencias para realizar las correcciones pertinentes. Los criterios de validación de contenido son:



Criterios	Detalle	Calificación
Suficiencia	El/la ítem/pregunta pertenece a la dimensión/subcategoría y basta para obtener la medición de esta	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Claridad	El/la ítem/pregunta se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Coherencia	El/la ítem/pregunta tiene relación lógica con el indicador que está midiendo	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Relevancia	El/la ítem/pregunta es esencial o importante, es decir, debe ser incluido	1: de acuerdo 0: en desacuerdo

Nota. Criterios adaptados de la propuesta de Escobar y Cuervo (2008).




Matriz de validación de un cuestionario para medir la inteligencia emocional en los adolescentes

Definición de la variable: Es la capacidad para identificar y comprender tanto las emociones propias como las de los demás, y la habilidad para gestionar y regular esas emociones adecuadamente tanto en uno mismo como en las interacciones sociales.

Dimensión	Indicador	Ítem	Suficiencia	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observación
Percepción y expresión emocional	Valores personales	¿Posee usted valores personales inculcados por su familia?	1	1	1	1	
		¿Cree usted que sus valores son negociables para estar de acuerdo con los demás?	1	1	1	1	
	Estilo cognitivo	¿Cree usted que su estilo cognitivo ayuda a cumplir las tareas perceptuales?	1	1	1	1	
		¿Cree usted que se adapta a cualquier cambio de su vida?	1	1	1	1	
		¿Está usted direccionado a tener una orientación al cambio para mejorar su estilo de vida?	1	1	1	1	
Asesoramiento emocional	Reflexión	¿Considera usted que reflexiona con facilidad a los diferentes entornos emocionales?	1	1	1	1	
		¿Considera usted que existe flexibilidad para reflexionar sobre el entorno educativo?	1	1	1	1	
	Integridad	¿Respeto la integridad del individuo donde se rodea?	1	1	1	1	
		¿Considera usted que se adaptaría a los diferentes escenarios emocionales?	1	1	1	1	
		¿Cree usted que se adapta al entorno educativo sin afecta su estado emocional?	1	1	1	1	

Comprensión emocional	Perseverancia	¿Considera usted que posee la personalidad adecuada para perseverar los objetivos propuestos?	1	1	1	1	
		¿Considera usted que se respetan las diferentes percepciones que posee el individuo ante una circunstancia?	1	1	1	1	
	Compromiso	¿Considera usted que su personalidad se sienta comprometida por los cambios de estados?	1	1	1	1	
		¿Considera usted que la opinión de los demás es un compromiso de respeto para todos?	1	1	1	1	
	Toma de decisiones	¿Considera usted que tomar de decisiones ayuda a la personalidad?	1	1	1	1	
Regulación emocional	Comportamiento	¿Considera usted que posee buenas relaciones sociales con las demás personas?	1	1	1	1	
		¿Considera usted que posee autoestima para enfrentar las diferentes situaciones en la vida cotidiana?	1	1	1	1	
	Asertividad	¿Considera usted que toda persona debe ser aceptado en la sociedad?	1	1	1	1	
		¿Considera usted que la asertividad permite desarrollar sentimiento en el momento oportuno?	1	1	1	1	
	Comunicación	¿Considera usted que existe comunicación con todos los agentes educativos?	1	1	1	1	

Ficha de validación de juicio de experto

Nombre del instrumento	Cuestionario para medir la inteligencia emocional en los adolescentes.
Objetivo del instrumento	Medir la inteligencia emocional basado en la resiliencia de los adolescentes.
Nombres y apellidos del experto	Carlos Espinoza Alvarado
Documento de identidad	0913604278
Años de experiencia en el área	20
Máximo Grado Académico	Magister
Nacionalidad	Ecuatoriano
Institución	Teniente Hugo Ortiz
Cargo	Docente
Número telefónico	0989165666
Firma	 Firma del evaluador DNI
Fecha	2/07/2024

Ficha de validación de contenido para un instrumento

INSTRUCCIÓN: A continuación, se le hace llegar el instrumento de recolección de datos Lista de cotejo que permitirá recoger la información en la presente investigación: **Resiliencia como método para fortalecer la inteligencia emocional en adolescentes de una Unidad Educativa de Ecuador, 2024**. Por lo que se le solicita que tenga a bien evaluar el instrumento, haciendo, de ser caso, las sugerencias para realizar las correcciones pertinentes. Los criterios de validación de contenido son:

Criterios	Detalle	Calificación
Suficiencia	El/la ítem/pregunta pertenece a la dimensión/subcategoría y basta para obtener la medición de esta	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Claridad	El/la ítem/pregunta se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Coherencia	El/la ítem/pregunta tiene relación lógica con el indicador que está midiendo	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Relevancia	El/la ítem/pregunta es esencial o importante, es decir, debe ser incluido	1: de acuerdo 0: en desacuerdo

Nota. Criterios adaptados de la propuesta de Escobar y Cuervo (2008).

Matriz de validación de un cuestionario para medir la inteligencia emocional en los adolescentes

Definición de la variable: Es la capacidad para identificar y comprender tanto las emociones propias como las de los demás, y la habilidad para gestionar y regular esas emociones adecuadamente tanto en uno mismo como en las interacciones sociales.

Dimensión	Indicador	Ítem	Suficiencia	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observación
Percepción y expresión emocional	Valores personales	¿Posee usted valores personales inculcados por su familia?	1	1	1	1	
		¿Crees usted que sus valores son negociables para estar de acuerdo con los demás?	1	1	1	1	
	Estilo cognitivo	¿Cree usted que su estilo cognitivo ayuda a cumplir las tareas perceptuales?	1	1	1	1	
	Orientación al cambio	¿Cree usted que se adapta a cualquier cambio de su vida?	1	1	1	1	
¿Está usted direccionado a tener una orientación al cambio para mejor su estil de vida?		1	1	1	1		
Asesoramiento emocional	Reflexión	¿Considera usted que reflexiona con facilidad a los diferentes entornos emocionales?	1	1	1	1	
		¿Considera usted que existe flexibilidad para reflexionar sobre el entorno educativo?	1	1	1	1	
	Integridad	¿Respeta la integridad del individuo donde se rodea?	1	1	1	1	
Adaptabilidad	Adaptabilidad	¿Considera usted que se adaptaría a los diferentes escenarios emocionales?	1	1	1	1	
		¿Cree usted que se adapta al entorno educativo sin afecta su estado emocional?	1	1	1	1	

Comprensión emocional	Perseverancia	¿Considera usted que posee la personalidad adecuada para perseverar los objetivos propuestos?	1	1	1	1	
		¿Considera usted que se respetan las diferentes percepciones que posee el individuo ante una circunstancia?	1	1	1	1	
	Compromiso	¿Considera usted que su personalidad se sienta comprometida por los cambios de estados?	1	1	1	1	
		¿Considera usted que la opinión de los demás es un compromiso de respeto para todos?	1	1	1	1	
Toma de decisiones	¿Considera usted que tomar de decisiones ayuda a la personalidad?	1	1	1	1		
Regulación emocional	Comportamiento	¿Considera usted que posee buenas relaciones sociales con las demás personas?	1	1	1	1	
		¿Considera usted que posee autoestima para enfrentar las diferentes situaciones en la vida cotidiana?	1	1	1	1	
	Asertividad	¿Considera usted que toda persona debe ser aceptado en la sociedad?	1	1	1	1	
		¿Considera usted que la asertividad permite desarrollar sentimiento en el momento oportuno?	1	1	1	1	
Comunicación	¿Considera usted que existe comunicación con todos los agentes educativos?	1	1	1	1		

Ficha de validación de juicio de experto

Nombre del instrumento	Cuestionario para medir la inteligencia emocional en los adolescentes.
Objetivo del instrumento	Medir la inteligencia emocional basado en la resiliencia de los adolescentes.
Nombres y apellidos del experto	Wilmer Ramón Samaniego Briones
Documento de identidad	0703196220
Años de experiencia en el área	10
Máximo Grado Académico	Magister
Nacionalidad	Ecuatoriano
Institución	Teniente Hugo Ortiz
Cargo	Docente
Número telefónico	0939221298
Firma	 Firma del evaluador DNI
Fecha	2/07/2024

Anexo 4. Consentimiento y asentimiento informado UCV



Consentimiento Informado del Apoderado

Título de la investigación: **Resiliencia como método para fortalecer la inteligencia emocional en estudiantes de una Unidad Educativa de Ecuador, 2024**

Investigadora: **Martínez Salazar Karina Alexandra.**

Propósito del estudio

Se invita a su hijo (a) a participar en la investigación titulada: "**Resiliencia como método para fortalecer la inteligencia emocional en estudiantes de una Unidad Educativa de Ecuador, 2024**", cuyo objetivo es **Determinar si la resiliencia como método fortalece la inteligencia emocional en adolescentes de una Unidad Educativa de Ecuador, 2024**. Esta investigación es desarrollada por estudiante de posgrado, programa académico de Maestría en Psicología Educativa de la Universidad César Vallejo del campus Piura, aprobado por la autoridad correspondiente de la Universidad y con el permiso de la Unidad Educativa Teniente Hugo Ortiz.

Describir el impacto del problema de la investigación.

El estudiante no posee dominio en sus emociones frente al estrés, deterioro en las interacciones sociales, carencia de métodos sistemáticos para la comprensión emocional; puesto que el escolar no posee la capacidad de identificar, expresar y manejar sus emociones de manera efectiva, lo que conlleva a que no exista resiliencia e impacte en su inteligencia la problemática.

Procedimiento

Si usted acepta que su hijo participe y su hijo decide participar en esta investigación:

1. Se realizará una escala de resiliencia y un test de inteligencia emocional donde se recogerá las respuestas sobre la investigación: "**Resiliencia como método para fortalecer la inteligencia emocional en estudiantes de una Unidad Educativa de Ecuador, 2024**"
2. Esta escala de resiliencia y el test de inteligencia emocional tendrá un tiempo aproximado de 40 minutos cada uno y se realizará en el ambiente del aula de la Unidad Educativa Teniente Hugo Ortiz.

Las respuestas a la escala de resiliencia y el test de inteligencia emocional serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas.



*** Obligatorio hasta menores de 18 años, consentimiento informado cuando es firmado por el padre o madre. Si fuese otro tipo de apoderado sería consentimiento por sustitución.*

Participación voluntaria (principio de autonomía):

Su hijo puede hacer todas las preguntas para aclarar sus dudas antes de decidir si desea participar o no, y su decisión será respetada. Posterior a que su hijo haya aceptado participar puede dejar de participar sin ningún problema.

Riesgo (principio de No maleficencia):

La participación de su hijo en la investigación NO existirá riesgo o daño en la investigación. Sin embargo, en el caso que existan preguntas que le puedan generar incomodidad a su hijo tiene la libertad de responderlas o no.

Beneficios (principio de beneficencia):

Hay que mencionar que los resultados de la investigación se le alcanzará a la institución al término de la investigación. No recibirá ningún beneficio económico ni de ninguna otra índole. El estudio no va a aportar a la salud individual de la persona, sin embargo, los resultados del estudio podrán convertirse en beneficio de la salud pública.

Confidencialidad (principio de justicia):

Los datos recolectados de la investigación deben ser anónimos y no tener ninguna forma de identificar al participante. Garantizamos que la información recogida en la encuesta o entrevista a su hijo es totalmente Confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de la investigación. Los datos permanecerán bajo custodia del investigador principal y pasado un tiempo determinado serán eliminados convenientemente.

Problemas o preguntas:

Si tiene preguntas sobre la investigación puede contactar con la Investigadora Martínez Salazar Karina Alexandra email: martinez.karina17@gmail.com y Docente asesor Mg. Merino Flores, Irene email:imerinof@ucvvirtual.edu.pe

Consentimiento

Después de haber leído los propósitos de la investigación autorizo que mi menor hijo participe en la investigación.

Nombre y apellidos: Miranda Morales, Juan José

Fecha y hora: 29 de mayo del 2024 a las 15:30

Asentimiento Informado del Apoderado**

Asentimiento Informado

Título de la investigación: Resiliencia como método para fortalecer la inteligencia emocional en estudiantes de una Unidad Educativa de Ecuador, 2024

Investigadora: Martínez Salazar Karina Alexandra.

Propósito del estudio:

Se invita a su hijo (a) a participar en la investigación titulada: *“Resiliencia como método para fortalecer la inteligencia emocional en estudiantes de una Unidad Educativa de Ecuador, 2024”*, cuyo objetivo es *Determinar si la resiliencia como método fortalece la inteligencia emocional en adolescentes de una Unidad Educativa de Ecuador, 2024*.

Esta investigación es desarrollada por estudiante de posgrado, programa académico de Maestría en Psicología Educativa de la Universidad César Vallejo del campus Piura, aprobado por la autoridad correspondiente de la Universidad y con el permiso de la Unidad Educativa Teniente Hugo Ortiz.

Descripción del problema de la investigación:

El estudiante no posee dominio en sus emociones frente al estrés, deterioro en las interacciones sociales, carencia de métodos sistemáticos para la comprensión emocional; puesto que el escolar no posee la capacidad de identificar, expresar y manejar sus emociones de manera efectiva, lo que conlleva a que no exista resiliencia e impacte en su inteligencia la problemática

Procedimiento

Si usted acepta que su hijo participe y su hijo decide participar en esta investigación:

1. Se realizará una escala de resiliencia y un test de inteligencia emocional donde se recogerá las respuestas sobre la investigación: *“Resiliencia como método para fortalecer la inteligencia emocional en estudiantes de una Unidad Educativa de Ecuador, 2024”*
2. Esta escala de resiliencia y el test de inteligencia emocional tendrá un tiempo aproximado de 40 minutos cada uno y se realizará en el ambiente del aula de la Unidad Educativa Teniente Hugo Ortiz.

Las respuestas a la escala de resiliencia y el test de inteligencia emocional serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas.

**** Obligatorio hasta menores de 18 años, consentimiento informado cuando es firmado por el padre o madre. Si fuese otro tipo de apoderado sería consentimiento por sustitución.**

Participación voluntaria (principio de autonomía):

Su hijo puede hacer todas las preguntas para aclarar sus dudas antes de decidir si desea participar o no, y su decisión será respetada. Posterior a que su hijo haya aceptado participar puede dejar de participar sin ningún problema.

Riesgo (principio de No maleficencia):

La participación de su hijo en la investigación NO existirá riesgo o daño en la investigación. Sin embargo, en el caso que existan preguntas que le puedan generar incomodidad a su hijo tiene la libertad de responderlas o no.

Beneficios (principio de beneficencia):

Hay que mencionar que los resultados de la investigación se le alcanzará a la institución al término de la investigación. No recibirá ningún beneficio económico ni de ninguna otra índole. El estudio no va a aportar a la salud individual de la persona, sin embargo, los resultados del estudio podrán convertirse en beneficio de la salud pública.

Confidencialidad (principio de justicia):

Los datos recolectados de la investigación deben ser anónimos y no tener ninguna forma de identificar al participante. Garantizamos que la información recogida en la encuesta o entrevista a su hijo es totalmente Confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de la investigación. Los datos permanecerán bajo custodia del investigador principal y pasado un tiempo determinado serán eliminados convenientemente.

Problemas o preguntas:

Si tiene preguntas sobre la investigación puede contactar con la Investigadora Martínez Salazar Karina Alexandra email: martinez.karina17@gmail.com y Docente asesor Mg. Merino Flores, Irene email: imerinof@ucvvirtual.edu.pe

Consentimiento

Después de haber leído los propósitos de la investigación autorizo que mi menor hijo participe en la investigación.

Nombre y apellidos: Miranda Morales Juan José
Fecha y hora: 29 de mayo del 2024 a las 15:30

Para garantizar la veracidad del origen de la información: en el caso que el consentimiento sea presencial, el encuestado y el investigador debe proporcionar: Nombre y firma. En el caso que sea cuestionario virtual, se debe solicitar el correo desde el cual se envía las respuestas a través de un formulario Google.

Anexo 5. Reporte de similitud en software turnitin.

Feedback Studio - Google Chrome
ev.turnitin.com/app/carta/es?u=1088032488&o=2424900368&ro=103&s=1&lang=es

feedback studio Karina Alexandra Martínez Salazar Resiliencia como método para fortalecer la inteligencia emocional en adolescentes de una Unidad Educativa de Ecuador, 2024 100 3 de 22

Resumen de coincidencias

12 %

Se están viendo fuentes estándar

Ver fuentes en inglés

Coincidencias

Rank	Source	Similarity %
1	Entregado a Universidad... Trabajo de estudiante	4 %
2	repositorio.uca.edu.pe Fuente de Internet	2 %
3	hdj.hande.net Fuente de Internet	2 %
4	repositorio.uca.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
5	www.silvestrae.net Fuente de Internet	<1 %
6	repositorio.upi.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
7	idoc.pub Fuente de Internet	<1 %
8	archive.org Fuente de Internet	<1 %
9	www.jumpy.com Fuente de Internet	<1 %
10	Cinta Santana e Silva, ... Publicación	<1 %
11	Entregado a Universidad... Trabajo de estudiante	<1 %
12	Entregado a Universidad... Trabajo de estudiante	<1 %
13	dokumen.pub Fuente de Internet	<1 %
14	repositorio.usarp.edu... Fuente de Internet	<1 %
15	view.genial.ly Fuente de Internet	<1 %
16	educas.com.pe Fuente de Internet	<1 %

Página: 1 de 32 Número de palabras: 3419 Versión solo texto del informe | Alta resolución Activado 07:45 31/07/2024

Anexo 6. Autorizaciones para el desarrollo de proyecto de investigación

POSGRADO

UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

"Año del bicentenario, de la consolidación de nuestra independencia de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho"

Piura, 5 de mayo del 2024

LIC JUANA ARREAGA GUTIERREZ
RECTORA DE LA UNIDAD EDUCATIVA TENIENTE HUGO ORTIZ

ASUNTO : Solicita autorización para realizar investigación
REFERENCIA : Solicitud del interesado de fecha: 05 de mayo del 2024

Tengo a bien dirigirme a usted para saludarlo cordialmente y al mismo tiempo augurarle éxitos en la gestión de la institución a la cual usted representa.

Luego para comunicarle que la Unidad de Posgrado de la Universidad César Vallejo Filial Piura, tiene los Programas de Maestría y Doctorado, en diversas menciones, donde los estudiantes se forman para obtener el Grados Académico de Maestro o de Doctor según el caso.

Para obtener el Grado Académico correspondiente, los estudiantes deben elaborar, presentar, sustentar y aprobar un Trabajo de Investigación Científica (Tesis).

Por tal motivo alcanzo la siguiente información:

- 1) Apellidos y nombres de estudiante: Martínez Salazar Karina Alexandra
- 2) Programa de estudios : Maestría
- 3) Mención : Psicología educativa
- 4) Ciclo de estudios : Tercer ciclo
- 5) Título de la investigación : Resiliencia como método para fortalecer la inteligencia emocional en adolescentes de una unidad educativa de Ecuador, 2024
- 6) Asesor : Mg. Irene Merino Flores

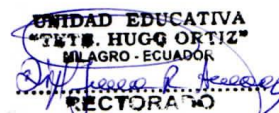
Debo señalar que los resultados de la investigación a realizar benefician al estudiante investigador como también a la institución donde se realiza la investigación.

Por tal motivo, solicito a usted se sirva autorizar la realización de la investigación en la institución que usted dirige.

Atentamente,



Dr. Edwin Martín García Ramírez
Jefe UPG-UCV-Piura



2024-5-27.



UNIDAD EDUCATIVA
TENIENTE HUGO ORTIZ
Milagro - Ecuador
Email: tnte_hugoortiz@hotmail.com

Milagro, 27 de mayo del 2024

Licenciada.
Martínez Salazar Karina Alexandra
DOCENTE DE LA UNIDAD EDUCATIVA TENIENTE HUGO ORTIZ

Estimada licenciada Martínez:

Por intermedio de la presente, comunicó a usted que puede desarrollar en esta institución unidad educativa Teniente Hugo Ortiz el contenido de su proyecto de grado para optar al título del programa de estudios, Maestría en psicología educativa con el tema, Resiliencia como método para fortalecer la inteligencia emocional en adolescentes de una unidad educativa de Ecuador, 2024 Investigación científica de la cual serán beneficiados los estudiantes del décimo año de EGB paralelo B.

Es todo cuanto comunicar para fines consiguientes.

Atentamente,


Dipl. Juana Arreaga Gutiérrez
RECTORA



Anexo 7. Otras evidencias

Fiabilidad del instrumento

Estadísticas de fiabilidad				
	Alfa de Cronbach	N de elementos		
	,868	20		

Estadísticas de total de elemento				
	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
VAR00001	43,18	37,965	,544	,859
VAR00002	43,23	36,374	,548	,858
VAR00003	42,82	35,870	,750	,851
VAR00004	43,14	35,933	,630	,855
VAR00005	42,95	39,569	,277	,867
VAR00006	43,14	38,314	,381	,865
VAR00007	43,14	40,409	,132	,872
VAR00008	43,18	38,918	,315	,867
VAR00009	43,23	36,946	,634	,856
VAR00010	43,09	35,610	,587	,857
VAR00011	43,14	38,123	,486	,861
VAR00012	43,18	36,346	,531	,859
VAR00013	42,77	36,755	,625	,856
VAR00014	43,09	38,468	,346	,866
VAR00015	42,82	37,870	,549	,859
VAR00016	43,09	38,372	,359	,866
VAR00017	43,32	36,608	,575	,857
VAR00018	43,18	40,061	,199	,870
VAR00019	43,18	37,108	,497	,860
VAR00020	43,05	40,045	,216	,869

Base de datos de la prueba piloto

BASE DE DATOS

Variable: Motivación laboral

Prueba Piloto

ÍTE MS Estud iantes	Percepción y Expresión emocional						Asesoramiento emocional						Comprensión emocional						Regulación emocional						Total de Dimen siones
	P 1	P 2	P 3	P 4	P 5	To tal	P 6	P 7	P 8	P 9	P 10	To tal	P 11	P 12	P 13	P 14	P 15	To tal	P 16	P 17	P 18	P 19	P 20	To tal	
1	2	3	3	3	3	14	2	2	3	2	3	12	2	3	3	3	3	14	3	2	2	3	2	12	52
2	2	2	3	3	3	13	2	3	2	2	2	11	2	2	3	3	3	13	3	2	3	2	2	12	49
3	2	3	3	3	3	14	3	2	2	2	3	12	2	3	3	3	3	14	3	3	2	2	2	12	52
4	2	2	3	2	2	11	2	3	3	2	2	12	2	2	3	2	2	11	2	2	3	3	2	12	46
5	2	3	3	3	2	13	3	2	3	2	3	13	2	3	3	2	3	13	2	3	2	3	2	12	51
6	2	2	3	2	2	11	2	2	2	2	2	10	2	2	3	2	2	11	2	2	2	2	2	10	42
7	2	1	2	3	3	11	2	3	2	2	3	12	2	1	2	3	3	11	3	2	2	2	2	11	45
8	3	2	3	2	2	12	2	2	3	2	2	11	3	3	3	2	2	13	2	2	2	3	3	12	48
9	2	2	3	2	2	11	3	2	2	3	3	13	3	2	3	2	3	13	2	3	2	3	2	12	49
10	3	2	3	3	3	14	2	2	3	3	3	13	3	2	3	3	3	14	3	2	2	3	3	13	54
11	3	3	3	3	3	15	3	3	2	3	3	14	3	3	3	2	3	14	3	3	3	2	3	14	57
12	3	3	3	2	2	13	1	2	2	3	2	10	3	3	3	2	2	13	2	1	2	2	3	10	46
13	3	3	3	2	2	13	3	2	2	3	2	12	3	3	3	2	2	13	2	3	2	2	3	12	50
14	2	2	2	3	2	11	2	3	3	2	3	13	2	2	2	2	3	11	2	2	3	3	2	12	47
15	2	2	2	2	3	11	3	2	1	2	2	10	2	2	2	2	3	11	3	2	1	2	2	10	42
16	2	1	2	1	3	9	2	2	2	2	3	11	2	1	2	3	2	10	1	1	2	2	2	8	38
17	2	3	3	1	2	11	2	1	2	2	3	10	2	3	3	3	3	14	2	2	2	2	2	10	45
18	2	2	2	2	2	10	2	2	2	1	1	8	2	2	1	2	2	9	2	1	2	1	2	8	35
19	2	1	2	2	2	9	2	2	2	2	2	10	2	2	2	1	2	9	1	2	2	1	2	8	36
20	1	2	1	1	2	7	1	2	2	1	1	7	2	1	2	1	2	8	3	2	2	2	2	11	33
21	2	2	2	2	3	11	3	3	1	2	1	10	2	1	2	3	3	11	2	2	3	1	3	11	43
22	2	1	2	2	2	9	2	2	2	2	1	9	1	2	3	2	2	10	2	1	2	2	3	10	38

Programa de resiliencia como método para fortalecer la inteligencia emocional en adolescentes

Introducción

La adolescencia es una etapa crucial en el desarrollo de habilidades emocionales y sociales, y es durante este período cuando los jóvenes enfrentan múltiples desafíos que pueden afectar su bienestar psicológico y emocional. La resiliencia, definida como la capacidad de adaptarse y recuperarse de la adversidad, es una habilidad esencial que ayuda a los adolescentes a manejar el estrés y las dificultades de manera efectiva. Además, la inteligencia emocional, que incluye la capacidad de reconocer, comprender y gestionar nuestras propias emociones y las de los demás, es fundamental para el éxito personal y social. Este programa está diseñado para fortalecer la resiliencia y la inteligencia emocional en adolescentes, abordando las dimensiones de Percepción y Expresión Emocional, Asesoramiento Emocional, Comprensión Emocional y Regulación Emocional.

Metodología del Programa

El programa se desarrollará a lo largo de 10 sesiones, distribuidas en tres sesiones por semana, permitiendo una integración gradual y profunda de los conceptos y habilidades enseñadas. Cada sesión seguirá una estructura metodológica de inicio, desarrollo y cierre, asegurando un aprendizaje efectivo y significativo.

1. Inicio: Cada sesión comenzará con una actividad breve que permita a los adolescentes conectarse con el tema del día. Esta fase inicial puede incluir una revisión de la sesión anterior, una dinámica de calentamiento o una breve presentación del tema.
2. Desarrollo: Durante la fase de desarrollo, se llevarán a cabo las actividades principales de la sesión. Estas actividades estarán diseñadas para ser interactivas y prácticas, fomentando la participación activa de los

adolescentes. Se utilizarán diversas estrategias como juegos de roles, talleres prácticos, actividades grupales y discusiones en grupo.

3. Cierre: La fase de cierre permitirá a los adolescentes reflexionar sobre lo aprendido y cómo aplicarlo en su vida diaria. Se llevarán a cabo discusiones grupales, actividades de retroalimentación y ejercicios de reflexión personal.

Objetivos del Programa

Los objetivos del programa son los siguientes:

1. Percepción y Expresión Emocional: Ayudar a los adolescentes a identificar y expresar sus emociones de manera adecuada, desarrollando una mayor conciencia emocional y habilidades de comunicación.
2. Asesoramiento Emocional: Fomentar la capacidad de los adolescentes para brindar y recibir apoyo emocional, mejorando sus habilidades de escucha activa y empatía.
3. Comprensión Emocional: Desarrollar la habilidad de comprender y analizar las emociones propias y ajenas, promoviendo una mejor gestión de las relaciones interpersonales.
4. Regulación Emocional: Enseñar técnicas de regulación emocional para manejar el estrés y las emociones negativas de manera efectiva, fortaleciendo la resiliencia y el bienestar emocional.

Asimismo, cada sesión está diseñada para ser dinámica e interactiva, utilizando una variedad de recursos como presentaciones, videos, materiales de dibujo, guías de roles, ejercicios de respiración y técnicas de mindfulness. Los adolescentes participarán en actividades prácticas que les permitirán aplicar lo aprendido en situaciones reales, facilitando el desarrollo de habilidades emocionales y la construcción de una mayor resiliencia.

En Conclusión, este programa busca proporcionar a los adolescentes las herramientas necesarias para enfrentar los desafíos emocionales de manera efectiva, promoviendo su bienestar psicológico y emocional. A través de un enfoque

estructurado y metódico, los adolescentes aprenderán a identificar, comprender, expresar y regular sus emociones, fortaleciendo así su resiliencia y su inteligencia emocional. Con el apoyo de actividades prácticas y reflexivas, los participantes estarán mejor equipados para manejar el estrés, las dificultades y las relaciones interpersonales de manera positiva y constructiva.

Sesión	Tema	Inicio	Desarrollo	Cierre	Ejemplos y Recursos	Tiempo
1	Introducción a la Resiliencia y la Inteligencia Emocional	Presentación del programa y objetivos.	Explicación de conceptos clave: resiliencia e inteligencia emocional. Actividad grupal: compartir experiencias de superación.	Reflexión en grupo sobre la importancia de la resiliencia y la inteligencia emocional.	Presentación (PPT), Video introductorio, Dinámica de grupo.	10 min inicio, 35 min desarrollo, 15 min cierre. Total: 60 min
2	Percepción y Expresión Emocional	Breve resumen de la sesión anterior.	Actividad de identificación de emociones mediante tarjetas emocionales. Juego de roles para expresar emociones de manera adecuada.	Discusión sobre la actividad y aprendizaje obtenido.	Tarjetas emocionales, Guía de roles, Cuaderno de reflexión.	10 min inicio, 35 min desarrollo, 15 min cierre. Total: 60 min
3	Percepción y Expresión Emocional (continuación)	Actividad de calentamiento: círculo de emociones.	Taller práctico: dibujo y descripción de emociones. Ejercicio de escritura emocional: redactar una carta desde una emoción específica.	Compartir cartas y dibujos en grupo, retroalimentación positiva.	Material de dibujo, Plantillas para cartas, Rotafolio.	10 min inicio, 35 min desarrollo, 15 min cierre. Total: 60 min
4	Asesoramiento Emocional	Revisión de conceptos vistos.	Actividad en parejas: práctica de escucha activa y asesoramiento emocional. Análisis de casos prácticos en grupo.	Reflexión sobre la importancia de la escucha activa y el apoyo emocional.	Guía de escucha activa, Casos prácticos, Cuaderno de reflexiones.	10 min inicio, 35 min desarrollo, 15 min cierre. Total: 60 min
5	Asesoramiento Emocional (continuación)	Dinámica de apertura: empatía en acción.	Juego de roles en situaciones emocionales complejas. Debate sobre estrategias efectivas de asesoramiento emocional.	Feedback grupal e individual sobre la actividad.	Guía de roles, Escenarios emocionales, Pizarra.	10 min inicio, 35 min desarrollo, 15 min cierre. Total: 60 min
6	Comprensión Emocional	Introducción con video motivacional sobre comprensión emocional.	Actividad de análisis de emociones en historias o películas. Discusión en grupo sobre la identificación y manejo de emociones en los personajes.	Reflexión escrita sobre cómo aplicar la comprensión emocional en la vida diaria.	Video motivacional, Fragmentos de películas, Guía de análisis.	10 min inicio, 35 min desarrollo, 15 min cierre. Total: 60 min
7	Comprensión Emocional (continuación)	Actividad inicial: identificar emociones en imágenes.	Taller de grupo: creación de una historia colectiva enfocada en la comprensión emocional. Ejercicio de comparación entre diferentes reacciones emocionales.	Compartir y discutir las historias creadas.	Imágenes emocionales, Material para escribir, Cuaderno de reflexiones.	10 min inicio, 35 min desarrollo, 15 min cierre. Total: 60 min

8	Regulación Emocional	Resumen de sesiones anteriores.	Actividad de respiración y mindfulness para la regulación emocional. Ejercicio práctico: técnicas de relajación y manejo del estrés.	Reflexión grupal sobre la importancia de la regulación emocional y cómo implementarla.	Guía de mindfulness, Música relajante, Ejercicios de respiración.	10 min inicio, 35 min desarrollo, 15 min cierre. Total: 60 min
9	Regulación Emocional (continuación)	Dinámica de apertura: el semáforo emocional.	Taller de técnicas avanzadas de regulación emocional: visualización, journaling y actividad física.	Discusión sobre qué técnicas fueron más útiles y cómo aplicarlas en el día a día.	Guía de técnicas, Material para journaling, Espacio para actividad física.	10 min inicio, 35 min desarrollo, 15 min cierre. Total: 60 min
10	Integración y Evaluación	Revisión de todo lo aprendido.	Actividad de integración: creación de un plan personal de resiliencia y manejo emocional.	Reflexión final: compartir aprendizajes y compromisos personales.	Plantilla de plan personal.	10 min inicio, 35 min desarrollo, 15 min cierre. Total: 60

Ejemplos de Ejercicios de Journaling

1. **Escritura Libre:** Dedicar 10-15 minutos a escribir sin parar sobre cualquier cosa que venga a la mente.
2. **Prompts de Reflexión:** Responder a preguntas específicas como "¿Qué me hizo feliz hoy?" o "¿Qué desafío enfrenté y cómo lo manejé?"
3. **Registro de Emociones:** Escribir sobre una emoción específica que se sintió durante el día, explorando sus causas y efectos.
4. **Carta a uno mismo:** Escribir una carta a tu yo futuro o pasado, ofreciendo consejo, consuelo o reconocimiento.