



Inteligencia emocional y resiliencia en estudiantes de educación secundaria de un colegio público de la provincia de Cutervo (Cajamarca, Perú)

Emotional intelligence and resilience in secondary school students at a public school in the province of Cutervo (Cajamarca, Peru)

Inteligência emocional e resiliência em alunos do ensino médio de uma escola pública da província de Cutervo (Cajamarca, Peru)

Ricardo Loyola Sheen^{1,2} , Eleicer Herrera Bustamante² , Cristian Aquino-Jibaja² 

RESUMEN

El estudio tuvo como propósito determinar la relación entre inteligencia emocional y resiliencia en estudiantes adolescentes de un colegio público de la sierra del Perú. La investigación fue de diseño cuantitativo, no experimental, transversal y correlacional. La muestra estuvo compuesta por 417 estudiantes entre 14 y 17 años, de tercero a quinto año de secundaria de un colegio público de la provincia de Cutervo (Cajamarca, Perú). Se aplicaron el Inventario de Inteligencia Emocional de Bar-On y la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young. Los resultados mostraron que existe una correlación positiva fuerte y significativa entre inteligencia emocional y resiliencia ($r_s = .528$; $p < .001$). Las correlaciones entre las dimensiones de la inteligencia emocional y de la resiliencia fueron también positivas y significativas, con excepción de la correlación entre la dimensión intrapersonal y la de confianza y sentirse bien solo, que no alcanzó significación estadística.

Palabras clave: inteligencia emocional; resiliencia; adolescentes; colegio público.

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the relationship between emotional intelligence and resilience in adolescent students attending a public school in the Peruvian highlands. The research employed a quantitative, non-experimental, cross-sectional, and correlational design. The sample consisted of 417 students aged 14 to 17, enrolled in the third to fifth grades of secondary education at a public school in the province of Cutervo (Cajamarca, Peru). The Bar-On Emotional Intelligence Inventory and the Wagnild and Young Resilience Scale were administered. The results revealed a strong and statistically significant positive correlation between emotional intelligence and resilience ($r_s = .528$; $p < .001$). Correlations between the dimensions of emotional

¹ Universidad Peruana Cayetano Heredia. Lima, Perú.

² Universidad de Piura. Lima, Perú.

intelligence and resilience were also positive and significant, except for the correlation between the intrapersonal dimension and that of confidence and feeling good alone, which did not reach statistical significance.

Keywords: emotional intelligence; resilience; adolescents; public school.

RESUMO

O estudo teve como objetivo determinar a relação entre inteligência emocional e resiliência em estudantes adolescentes de uma escola pública na região da serra do Peru. A pesquisa foi quantitativa, não experimental, transversal e correlacional. A amostra foi composta por 417 alunos entre 14 e 17 anos, do terceiro ao quinto ano do ensino médio de uma escola pública da província de Cutervo (Cajamarca, Peru). Foram aplicados o Inventário de Inteligência Emocional de Bar-On e a Escala de Resiliência de Wagnild e Young. Os resultados mostraram que existe uma correlação positiva forte e significativa entre inteligência emocional e resiliência ($r_s = .528$; $p < .001$). As correlações entre as dimensões da inteligência emocional e da resiliência também foram positivas e significativas, com exceção da correlação entre a dimensão intrapessoal e a de confiança e sentir-se bem sozinho, que não alcançou significância estatística.

Palavras-chave: inteligência emocional; resiliência; adolescentes; escola pública.

INTRODUCCIÓN

La inteligencia emocional y la resiliencia son recursos psicológicos necesarios en la adolescencia y en el ámbito escolar, ya que determinan cómo se enfrentarán las dificultades de la vida (Chtibi et al., 2018; Mayer et al., 2008). La adolescencia es una etapa de cambios psicológicos y socioemocionales que influyen en las relaciones sociales y el control emocional (Papalia y Martorell, 2017). Este grupo etario es el más numeroso de toda la población a nivel mundial (33 %).

A nivel global, la ansiedad y la depresión son las alteraciones psicológicas más frecuentes entre los adolescentes (20 %) (Organización de las Naciones Unidas [ONU] citado en Catorce6, 2021; Organización Mundial de la Salud [OMS],

2025). En el Perú, esta población está expuesta a diversas situaciones de riesgo, siendo las afecciones emocionales las de mayor prevalencia con un 49,2 % (Ministerio de Salud [Minsa], 2021). Asimismo, el 73,2 % consume alcohol (Zavaleta et al., 2017); el 78,0 % padece violencia familiar; el 63,2 %, violencia psicológica; el 68,5 %, violencia escolar (Instituto Nacional de Estadística e Informática [INEI], 2019); y el 84,0 % experimenta agresión entre pares en escuelas públicas, siendo el nivel secundario donde se encuentra el mayor porcentaje de esta agresión (55,0 %) (Ministerio de Educación [Minedu], 2019). En Cajamarca, los adolescentes experimentan tristeza (82,9 %), angustia (63,1 %), irritabilidad (61,3 %), preocupación (72,2 %), intranquilidad (52,4 %), y aburrimiento (71,0 %) y consideran al estudio como estresor psicosocial (Instituto Nacional de la Salud Mental [INSM], 2020). Es así que la realidad educativa peruana muestra que los adolescentes tienen pobres relaciones entre pares y con sus docentes y presentan riesgos psicosociales e inadaptación estudiantil (Castilla et al., 2014). Por ende, los adolescentes desconfían de sí mismos para superar los obstáculos, no manejan adecuadamente sus emociones, y son proclives al abuso de sustancias y al suicidio (Valdés y Bolufer, 2017).

Al respecto, diversos autores señalan que estos problemas se deben a la falta, en un determinado porcentaje de adolescentes, de aptitud para manejar sus emociones, y a la vez, a la carencia de programas que potencien habilidades socioemocionales y a la poca promoción de la resiliencia en las escuelas que apoyen a los alumnos a afrontar y superar las vicisitudes y el fracaso escolar (Coronado-Hijón y Paneque, 2015; Enns et al., 2018; Extremera y Fernández-Berrocal, 2003; Resolución Ministerial n.º 437-2017/Minsa, 2017).

En 1990 apareció el término inteligencia emocional en el artículo de Salovey y Mayer (1990), definida como la habilidad para controlar los sentimientos y emociones propios y ajenos, de discriminar entre ellos y usar esta información para guiar el pensamiento y las acciones. En la actualidad, la inteligencia emocional se conceptualiza en base a modelos de habilidad o en base a modelos mixtos. Los primeros la conciben como una inteligencia propia que usa adaptativamente a las emociones y las aplica al pensamiento, desde este punto de vista las emociones permiten resolver problemas y facilitan el aprendizaje y la adaptación con el medio (Fernández-

Berrocal y Extremera, 2009; Mayer y Salovey, 1997). Mientras que los segundos la conciben como una inteligencia mixta que comprende emociones, inteligencia, personalidad, y habilidades sociales, emocionales, motivacionales y cognitivas (Bar-On, 2000; Boyatzis et al., 2000; Goleman, 1995).

Bar-On (1997, 2006) desarrolló su propuesta mixta y utilizó el término “inteligencia emocional y social” como la suma de aptitudes personales, emocionales, sociales y de destreza que ayudan a adaptarse y afrontar las demandas y estresores del ambiente. Este constructo está integrado por los siguientes componentes: i) intrapersonal, que es la capacidad para entender el estado emocional propio, saber comunicar los sentimientos, autodirigirse y sentirse seguro de pensamientos y acciones de uno mismo; ii) interpersonal, la capacidad para construir relaciones fructíferas y cooperar socialmente, saber escuchar y comprender los sentimientos de los demás; iii) adaptabilidad, o destreza para adaptarse y afrontar las emociones desagradables y estresantes, solucionar problemas y ajustar adecuadamente las emociones a situaciones problemáticas; iv) manejo del estrés; es decir, aptitud para dominar y controlar las emociones frente a eventos diarios, afrontar el estrés y controlar los impulsos; y v) estado de ánimo general, que es la habilidad para disfrutar estar con uno mismo, con otros y con la vida, y percibir la vida con una actitud positiva frente a la adversidad (Ugarriza, 2001).

Los adolescentes inteligentes emocionalmente presentan bienestar físico y psicológico, menos ansiedad, depresión e intentos de suicidio (Bar-On, 1997; Extremera y Fernández-Berrocal, 2013), menos agresión (Guerrero y Reyes, 2020), buen rendimiento académico (Broc, 2019) y son asertivos ante situaciones complejas sin perder el control, siendo resilientes (Lugo, 2020). No obstante, aquellos con baja inteligencia emocional presentan mayores niveles de ansiedad y depresión (Barraza-López et al., 2017; Sánchez-Gómez et al., 2020) y menor capacidad para afrontar las adversidades (Rubiños-Vizcarra et al., 2021).

En este sentido, resulta necesario promover las competencias socioemocionales, tales como la inteligencia emocional (Durlak et al., 2011; Greenberg, 2007; Mejía et al., 2017; Ruvalcaba et al., 2015). Esta capacidad es importante en los adolescentes, ya que se encuentran en pleno desarrollo de su regulación emocional (Esnaola et

al., 2017); además, permite expresar sentimientos de manera efectiva, respetar creencias y entender las reglas (Matthews et al., 2007). Formar emocionalmente a los adolescentes potencia su desarrollo emocional como complemento necesario del desarrollo cognitivo (Isidro y Muriel, 2020).

Con respecto a la resiliencia, se considera que una persona con esta capacidad es aquella que, a pesar de ser vulnerable por factores individuales, familiares y sociales tiene la facultad de hacer uso de sus experiencias de aprendizaje del pasado para eventos futuros (Barcelata, 2015). La resiliencia es el resultado de la actividad entre factores emocionales, psicológicos, sociales y culturales para una mejor adaptación. La resiliencia tiene una estrecha relación con un marco de manejo emocional (Cyrulnik, 2014). Otros autores conciben la resiliencia como una característica positiva de la personalidad que modera los efectos negativos del estrés y promueve la adaptación individual y el ajuste psicológico y social exitoso. Tiene una implicación de resistencia emocional y califica a las personas que presentan coraje y adaptabilidad frente a la adversidad de la vida (Wagnild y Young, 1993).

Los factores que promueven la resiliencia son: el ambiente de apoyo (Manciaux, 2010), el cuidado familiar (Werner y Smith, 1989, 1992), las personas significativas (Cyrulnik, 2001) y los amigos, la familia, el barrio y las instituciones educativas (Vanistendael y Lecomte, 2002). La resiliencia involucra la interrelación entre factores procedentes del soporte social (tener), habilidades (poder) y fortaleza interna (ser y estar) (Grotberg, 1995).

Las dimensiones que constituyen la resiliencia son: i) ecuanimidad, que implica tener una visión equilibrada de la vida y experiencias, afrontando las situaciones conflictivas con serenidad y calma; ii) perseverancia, o capacidad para persistir con disciplina en la obtención de los logros y objetivos a pesar de los problemas, adversidades y baja motivación; iii) confianza y sentirse bien solo; es decir, la facultad para confiar en sí mismo y en las habilidades propias, sintiéndose bien consigo mismo, mediante el conocimiento de las propias limitaciones y aptitudes, valorando positivamente la soledad; y iv) aceptación de uno mismo, que es la habilidad para observar la armonía entre el significado de la vida y el rol que se cumple en ella.

Los adolescentes resilientes presentan mayor bienestar psicológico (Nuñez-Cruz y Vázquez, 2022), alto

rendimiento académico (Gaxiola et al., 2012) y manejan y comprenden mejor sus emociones (Belykh, 2018; Brooks y Goldstein, 2010). Por el contrario, los adolescentes con baja resiliencia muestran mayores síntomas depresivos (Vega et al., 2021) y mayor predisposición a ideas suicidas (Aldaz y Escobar, 2020).

En consecuencia, se debe fomentar la resiliencia ya que ayuda a superar las crisis estresantes y situaciones adversas (Cardozo y Alderete, 2009; Ramírez-Osorio y Hernández-Mendoza, 2012) y mejora la capacidad para cambiar las situaciones (Collado-Soler et al., 2023; Dray et al., 2017; Masten et al., 2008; Theron, 2016). Tanto la inteligencia emocional como la resiliencia son respuestas saludables que participan como instrumentos de ayuda (Fonseca, 2020), permitiendo que el adolescente adapte una respuesta positiva a los problemas con un encuadre de oportunidad y aprendizaje (Buenaño et al., 2023).

Un estudio en España encontró que la inteligencia emocional se relaciona con la resiliencia en una muestra de adolescentes (Torres-Gázquez et al., 2023). Los mismos resultados de asociación positiva se encontraron en China (Chen, 2019), India (Kumar y Varma, 2021; Sarangi y Rath, 2022; Choudhary, 2019), Australia (Droppert et al., 2019), Polonia (Kobylarczyk y Ogińska-Bulik, 2018), Italia (Di Fabio y Kenny, 2015; Di Fabio y Saklofske, 2018; Fiorilli et al., 2020), España (Cejudo et al., 2016; Azpiazu et al., 2023; Sarrionandia et al., 2018; Trigueros et al., 2020; Trigueros et al., 2019), Canadá (Jalmasco, 2022), Chile (Suárez y Castro, 2022) y Ecuador (Buenaño et al., 2023).

Además, los factores interpersonal, intrapersonal, adaptabilidad y manejo del estrés de la inteligencia emocional se relacionaron positiva y significativamente con la resiliencia (Torres-Gázquez et al., 2023). Los adolescentes inteligentes emocionalmente son perseverantes y toleran el efecto negativo de las situaciones críticas (Kobylarczyk y Ogińska-Bulik, 2018), asimismo, se sienten bien solos, confían en sí mismos, perseveran y son ecuanímes (Buenaño et al., 2023; Rubio, 2016). El estado de ánimo general de inteligencia emocional se correlacionó positivamente con el factor fortaleza-confianza en sí mismo de resiliencia (Galindo, 2017).

En base a la relación, diversos autores señalan que hay una superposición teórica entre ambos constructos, ello en parte explica que el adolescente transforme sus emociones positivas en oportunidades de

aprendizaje y las negativas en crecimiento (Belykh, 2018; Cantú et al., 2021; Droppert et al., 2019; Durlak et al., 2011; Fiorentino, 2008; Ruvalcaba et al., 2015; Salovey et al., 2002).

En cuanto al Perú, también se encontró que los adolescentes inteligentes emocionalmente afrontan los retos y desafíos con mayor plenitud en sus vidas (Estrada, 2020; Rubiños-Vizcarra et al., 2021). Autores enfatizan la necesidad de diseñar e implementar programas de educación emocional que involucren ambos recursos personales (Vilca-Pareja et al., 2022). Adicionalmente, consideran importante una buena calidad del entorno y apoyo social y familiar para mejorar ambas capacidades (Carretero-Bermejo, 2018; Zheng et al., 2021).

La presente investigación es relevante en el contexto social, por un lado, porque es el primer estudio en la provincia de Cutervo (Cajamarca, Perú) y, por otro lado, porque existe la necesidad de que las instituciones educativas de Cutervo fomenten el desarrollo de la inteligencia emocional y la resiliencia en los adolescentes, abriendo espacios para la reflexión académica, discusión e investigación.

Por lo tanto, el estudio tiene como objetivo general determinar la relación entre inteligencia emocional y resiliencia en estudiantes de tercero a quinto año de secundaria de un colegio público de la provincia de Cutervo (Cajamarca, Perú). Y como objetivo específico, determinar la relación entre las dimensiones de la inteligencia emocional y de la resiliencia en los adolescentes de Cutervo.

MÉTODO

Diseño metodológico

El diseño del presente estudio es cuantitativo, no experimental, transversal y correlacional (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018).

Participantes

El muestreo fue no probabilístico por conveniencia y se realice en un colegio público de la provincia de Cutervo. Se consideró inicialmente la participación de 531 estudiantes, de los cuales se excluyó a 114 por no cumplir los criterios de inclusión, faltar al colegio en la fecha de recolección de datos o no completar correctamente los instrumentos, quedando 417 en la muestra final. Dicho tamaño de muestra se consideró

adecuado al superar el número requerido ($n = 344$).

Instrumentos

Inventario de Inteligencia Emocional de BarOn Ice: NA

Fue creado por Bar-On (1997) con la finalidad de medir las habilidades emocionales y sociales. Ugarriza y Pajares (2004) adaptaron y estandarizaron dicho instrumento al contexto peruano en una muestra de 3375 niños y adolescentes entre 7 y 18 años de Lima Metropolitana, y presentaron dos versiones, una completa y otra abreviada. Para el propósito de la presente investigación se utilizó la versión completa, la cual consta de 60 ítems y tiene un formato de respuesta tipo Likert de 1 a 4 puntos, en donde: 1= muy rara vez, 2 = rara vez, 3= a menudo y 4 = muy a menudo. Asimismo, el inventario consta de cinco dimensiones; intrapersonal, interpersonal, manejo de estrés, adaptabilidad y estado de ánimo general y dos escalas que permiten una adecuada calificación de la prueba: la escala de impresión positiva y el índice de inconsistencia. Ugarriza y Pajares (2004) reportaron datos psicométricos que corroboran la estructura de cinco escalas con niveles adecuados de confiabilidad.

Escala de Resiliencia de Wagnild y Young (ER)

Fue elaborada por Wagnild y Young (1993) con el objetivo de evaluar el nivel de resiliencia de las personas en situaciones adversas. Este instrumento fue adaptado al contexto peruano por Castilla et al. (2014) en un grupo de 427 adolescentes y adultos entre 11 y 42 años. La prueba posee 25 ítems y un formato de respuesta tipo Likert de siete alternativas; en donde 1= totalmente en desacuerdo, 2= muy en desacuerdo, 3= en desacuerdo, 4= ni de acuerdo, ni en desacuerdo, 5= de acuerdo, 6= muy de acuerdo y 7= totalmente de acuerdo. Asimismo, está compuesta por cuatro dimensiones: confianza y sentirse bien solo, perseverancia, ecuanimidad y aceptación de uno mismo. Las correlaciones escala-total oscilaron entre 0,725 y 0,917 (Castilla et al., 2014). Respecto a su confiabilidad, Castilla et al. (2014) informaron valores superiores a ,90 tanto para las subescalas como para la escala global.

Procedimiento

Primero se solicitó acceso y autorización al director del colegio público para llevar a cabo la investigación, quien dio los permisos correspondientes.

Posteriormente se pidió permiso a los padres de familia de tercero a quinto año de secundaria para la firma voluntaria del consentimiento informado. Luego se realizaron las coordinaciones con las autoridades del colegio (tutores y profesores) para explicar la finalidad del presente estudio y aclarar algunas dudas. La aplicación de los instrumentos se realizó bajo la modalidad de presencialidad, previamente cada estudiante aceptó su participación libre y voluntaria por medio del asentimiento informado. Finalmente se procedió a aplicar las pruebas de inteligencia emocional y resiliencia, junto con una ficha sociodemográfica.

Análisis de datos

Se elaboró una base de datos en el programa SPSS v. 25, con el cual se evaluó la normalidad de los datos con la prueba de Kolmogorov-Smirnov, debido a que el tamaño de la muestra fue mayor a 50. Al encontrar una distribución no normal se calcularon coeficientes de correlación de Spearman para determinar la relación entre inteligencia emocional y resiliencia y entre sus respectivas dimensiones.

RESULTADOS

Las edades de los participantes estuvieron comprendidas entre 14 y 17 años, siendo la edad promedio 15,43 años. La tabla 1 muestra otros datos sociodemográficos de la muestra.

Tabla 1. Características sociodemográficas de los estudiantes evaluados.

Características sociodemográficas	n	%
Sexo		
Hombres	258	61,9
Mujeres	159	38,1
Nivel socioeconómico		
No pobre	192	46
Pobre	180	43,2
Pobre extremo	45	10,8
Grado		
Tercero	141	33,8
Cuarto	142	34,1
Quinto	134	32,1

La correlación entre las puntuaciones totales de inteligencia emocional y resiliencia fue positiva y significativa ($r_s = ,528$; $p < ,001$), con un tamaño de efecto grande (Cohen, 2013). Por lo tanto, los estudiantes del colegio público que muestran mayor capacidad para reconocer, expresar y comprender sus emociones y la de sus compañeros; que establecen, además, buenas relaciones interpersonales; que son optimistas y afrontan el estrés sin perder el control, tienen mayor capacidad para resistir en tiempos difíciles dependiendo más de sí mismos que de otros y toleran la presión y logran adaptarse psicológica y socialmente con éxito frente a la adversidad. De igual forma, los estudiantes del colegio público que tienen mayor resiliencia muestran mayor inteligencia emocional.

La tabla 2 presenta las correlaciones entre las dimensiones de la inteligencia emocional y la resiliencia. Tal como se aprecia, no existe correlación entre la dimensión intrapersonal con la dimensión confianza y sentirse bien solo ($r_s = ,038$; $p = ,441$) y la relación entre la dimensión intrapersonal con las demás dimensiones de la resiliencia es positivo pero débil. Esto significa que cuando los adolescentes presentan mayor nivel de capacidad intrapersonal no necesariamente tienen mayor confianza en sí mismos y en sus habilidades; sin embargo, podrían presentar mayor persistencia en sus metas, equilibrio y estabilidad emocional y aceptación de sí mismos en el sentido de tener un propósito de vida pese a las adversidades. Asimismo, se demostró que las dimensiones: interpersonal, adaptabilidad y estado

de ánimo general son las que mejor correlacionan con las cuatro dimensiones de la resiliencia, debido a que la fuerza en la que se asocian se encuentra en un nivel moderado ($r_s > ,30$) (Cohen, 2013). En ese sentido, los estudiantes del colegio público que muestran mayor capacidad para comprender y apreciar los estados emocionales de los demás, que se adaptan mejor a las exigencias del entorno y que saben disfrutar de la vida y percibir el futuro positivamente, muestran mayor capacidad para valerse por sí mismos reconociendo sus fortalezas y limitaciones, se esfuerzan por alcanzar objetivos personales, son tranquilos y ecuanímenes para afrontar situaciones problemáticas, y además, presentan mayor aceptación de sí mismos y de sus vidas. Finalmente, la relación es significativa pero débil entre la dimensión manejo del estrés con todas las dimensiones de la variable resiliencia.

DISCUSIÓN

Los resultados indican que existe una correlación positiva fuerte y altamente significativa entre la inteligencia emocional y resiliencia en los estudiantes evaluados. Esta relación significa que los adolescentes que reconocen expresan y comprenden sus emociones y la de sus compañeros, que fomentan buenas relaciones con los demás, que son optimistas y afrontan las situaciones estresantes sin perder el control, son capaces de soportar tiempos difíciles dependiendo más de sí mismos que de otros, resisten la presión, los obstáculos y logran adaptarse psicológica y socialmente con

Tabla 2. Correlación de Spearman entre dimensiones de inteligencia emocional y resiliencia.

Dimensiones		Confianza y sentirse bien solo	Perseverancia	Ecuanimidad	Aceptación de uno mismo
Intrapersonal	r_s	,038	,139	,109	,113
	p	,441	,004	,025	,021
Interpersonal	r_s	,367	,356	,377	,403
	p	<,001	<,001	<,001	<,001
Adaptabilidad	r_s	,372	,302	,408	,372
	p	<,001	<,001	<,001	<,001
Manejo del estrés	r_s	,207	,202	,236	,233
	p	<,001	<,001	<,001	<,001
Estado de ánimo general	r_s	,406	,493	,493	,375
	p	<,001	<,001	<,001	<,001

éxito frente a la adversidad de la vida. Los resultados concuerdan con los de Buenaño et al. (2023) quienes demostraron que, a mayor inteligencia emocional, mayor es la capacidad de resiliencia de los estudiantes; por su parte Rojo (2021) enfatizó que el dominio y uso de las habilidades socioemocionales permiten el desarrollo de la capacidad resiliente. En este sentido, los adolescentes con mayor nivel de gestión emocional presentan mayor habilidad de adaptación y superación de eventos críticos (Torres-Gázquez et al., 2023). La relación entre ambas variables indica que tanto la inteligencia emocional como la resiliencia son dos capacidades que permiten afrontar demandas y desafíos, en donde cada obstáculo o situación adversa es una oportunidad para crecer, porque los adolescentes se muestran resilientes e inteligentes emocionalmente (Di Fabio y Saklofske, 2018; Droppert et al., 2019; Kumar y Varma, 2021; Sarangi y Rath, 2022; Zheng et al., 2021). En este orden de ideas, Barcelata (2015) y Omar et al. (2011) sostienen que la asociación de ambas variables permite que los adolescentes sean capaces de convertir las emociones positivas en aprendizajes y las negativas en posibilidades de crecimiento frente a las situaciones adversas. De igual manera, Choudhary (2019) afirma que los adolescentes con altos niveles en la variable inteligencia emocional presentan mayores recursos para salir airoso de situaciones difíciles y alcanzar objetivos personales.

Belykh (2018) manifiesta que ambos mecanismos psicológicos tienen perspectivas teóricas íntimamente relacionadas, lo cual brinda un marco referencial para la evaluación y la intervención escolar con el fin de que los estudiantes desarrollen su personalidad, asuman responsabilidades personales, sean autónomos y tengan un desarrollo académico resiliente. Sanmartín-Ureña y Tapia-Peralta (2023) también consideran que las habilidades emocionales favorecen la capacidad para resolver problemas y la capacidad de resiliencia frente a las demandas académicas.

Por otro lado, no se halló evidencia de relación entre la dimensión intrapersonal y la de confianza y sentirse bien solo, esto implica que no es necesario que los estudiantes sean capaces de identificar, comprender y expresar asertivamente sus sentimientos y emociones, para que puedan en sí mismos y en sus habilidades. Al no encontrarse relacionadas, ambas capacidades se comprenden de manera distinta, la primera hace

referencia al valor del yo interior (Bar-On, 1997) y la segunda a la autosuficiencia y autoconfianza (Castilla et al., 2014). El factor intrapersonal correlacionó débilmente con las tres dimensiones restantes de la resiliencia: perseverancia, ecuanimidad y aceptación de uno mismo, esto podría deberse a que la capacidad intrapersonal se relaciona mejor con el autoconocimiento, la comprensión emocional de sí mismo, el autoconcepto y la autorrealización; es decir, el conocimiento de sí mismo no es suficiente para lograr un afrontamiento adecuado ante la adversidad.

Asimismo, los factores interpersonal, adaptabilidad y estado de ánimo general muestran una correlación significativa y moderada con todas las dimensiones de la resiliencia. La forma como los adolescentes desarrollan sus habilidades interpersonales, su capacidad de adaptabilidad y su habilidad para disfrutar de la vida, les permitiría sentirse en confianza consigo mismos, reconociendo sus limitaciones y habilidades, así como también, ser perseverantes y ecuanímenes y mostrar mayor aceptación de sí mismos, en tiempos de crisis y superación. Del mismo modo, el componente interpersonal que incluye a la empatía (Bar-On, 1997, 2000) suele ser el ingrediente central al momento de comprender los sentimientos y las emociones de los otros, en un sentido amplio facilita las interacciones entre las personas (Salovey y Mayer, 1990), esto último está estrechamente relacionado con el factor “Yo puedo” de la resiliencia, porque incluye habilidades interpersonales de apoyo (Grotberg, 1995) y confianza en uno mismo y en las habilidades propias para dar apoyo (Castilla et al., 2014).

Mayer y Salovey (1997) manifiestan que las emociones motivan a construir propósitos y superar obstáculos; en este sentido, las personas con una visión positiva de su vida misma también construyen experiencias agradables en relación con los otros (interpersonal), perseverando hacia el logro de sus resultados y por consecuencia sienten satisfacción de sí mismas y de los demás. Por su parte, Torres-Gázquez et al. (2023) indicaron que aquellos adolescentes que desarrollan sus habilidades interpersonales podrán ser más resilientes.

La capacidad interpersonal de la inteligencia emocional también incluye el establecimiento de relaciones armónicas o saludables con los demás (Ugarriza, 2001), por lo cual se entiende que dichas interacciones son lo que caracteriza a una persona

resiliente que se acepta a sí misma, que observa con sentido su propia vida y asume un rol en ella. Según los estudios de Cerit y Şimşek (2021) y Rubiños-Vizcarra et al. (2021), los adolescentes que se entrenan sus habilidades interpersonales demuestran mayor capacidad de resiliencia, además, se vuelven más optimistas y comunicativos y mejoran su capacidad de establecer relaciones con los demás.

De igual forma, la capacidad de adaptabilidad ayuda a que los adolescentes muestren seguridad de sus habilidades, perseveren en la consecución de sus objetivos, tomen las cosas con tranquilidad y asuman un rol importante en sus vidas sintiéndose valiosos. Las personas con capacidad de adaptabilidad logran afrontar las emociones que causan estrés y se adaptan ante las presiones del medio (Ugarriza y Pajares, 2005); por lo cual, muestran apertura a las situaciones, sienten paz interior y aceptación de sí mismas y de su vida a pesar de la adversidad (Wagnild y Young, 1993). En este sentido, las personas aceptan y se adaptan a las presiones y demandas perseverando en sus propósitos y haciendo uso de su capacidad de resiliencia (Torres-Gázquez et al., 2023)

De igual manera, un adecuado estado de ánimo general ayuda a la persona a sentirse bien y mantenerse optimista ante la vida; en este sentido, las personas que disfrutan más de sus vidas afrontan con mayor éxito y optimismo los eventos críticos, este optimismo ayuda a la persona resiliente a superar crisis y situaciones de alto riesgo (Cuervo et al., 2007; Masten, 2004; Pressman y Cohen, 2005; Ungar, 2003).

Entonces, los adolescentes que presentan la capacidad de sentirse bien aprecian sus propios sentimientos y esa capacidad les permite disfrutar de sus vidas (Ugarriza y Pajares, 2005), porque logran encontrar armonía entre la emoción y la cognición y porque son ecuanímes en las situaciones complicadas que tienen que afrontar. Wolin y Wolin (1993) mencionan que las personas pueden encontrar el lado cómico de sus tragedias; es decir, logran mantener un estado de ánimo confortable durante la continua lucha con situaciones difíciles.

Cabe mencionar que la relación entre el componente de manejo de estrés y las dimensiones de la resiliencia fueron significativas pero débiles, esto se debe a que los estudiantes que manejan el estrés se inclinan más hacia las habilidades de tolerancia y control de los impulsos para gestionar las presiones

ambientales (Ugarriza y Pajares, 2005); sin embargo, esto no significa que no sean resilientes, porque también pueden lograr desarrollar cualidades de un adolescente resiliente, mostrándose seguros de sí mismos, ecuanímes, perseverantes y con autoconfianza.

Como limitación se tiene que la muestra se seleccionó a través de un muestreo no probabilístico por conveniencia, se eligió solo a escolares de tercero a quinto año de secundaria, dejando de lado a los dos primeros grados quienes podrían reportar resultados diferentes y se emplearon solo medidas de autorreporte.

CONCLUSIONES

Se concluye que la inteligencia emocional se relaciona con la resiliencia en los adolescentes evaluados; en consecuencia, los adolescentes que son inteligentes emocionalmente presentan mayor capacidad de resiliencia para tolerar la presión y lograr adaptarse psicológica y socialmente con éxito frente a la adversidad. Asimismo, la dimensión intrapersonal no correlacionó con la dimensión confianza y sentirse bien solo, pero sí, débilmente, con las tres restantes (perseverancia, ecuanimidad y aceptación de uno mismo). Las dimensiones que mayor correlación presentaron fueron la interpersonal, la adaptabilidad y el estado de ánimo con todas las dimensiones de la resiliencia, pero el factor manejo del estrés se relacionó a un nivel débil.

Se sugiere realizar más estudios correlacionales en los colegios de la serranía peruana con el fin de estimar mayor la posible generalización de los resultados y para contar con información que permita implementar medidas para trabajar la inteligencia emocional y resiliencia incluso desde edades tempranas. Los estudios correlacionales permitirían generar una línea de investigación base al momento de aprovechar y potenciar dos capacidades cuando se trabajan en conjunto. Esto permitirá el desarrollo de programas en base a dicha asociación para seguir un formato de enseñanza-aprendizaje: presentar, modelar, practicar, aplicar y recompensar al estudiante, resaltando el entrenamiento constante y personalizado de estas habilidades.

Por último, se sugiere al Ministerio de Educación implementar políticas educativas integrales en donde se aborde con mayor amplitud la parte

afectiva; es decir, educación emocional basada en la inteligencia emocional y la resiliencia y otras variables relacionadas como autoestima, relaciones sociales, bienestar psicológico y calidad de vida.

Recibido: 22/10/2025

Aceptado: 29/12/2025

Correspondencia:

Ricardo Loyola Sheen

ricardo.loyola.s@upch.pe

REFERENCIAS

- Aldaz, N. B. y Escobar, G. R. (2020). Resiliencia en adolescentes con ideación suicida. *Revista Científica Sinapsis*, 3(18). <https://doi.org/10.37117/s.v3i18.386>
- Azpiaz, L., Rodríguez-Fernández, A. y Fernández-Zabala, A. (2023). Perceived academic performance explained by school climate, positive psychological variables and life satisfaction. *British Journal of Educational Psychology*, 93(1), 318-332. <https://doi.org/10.1111/bjep.12557>
- Barcelata, B. E. (Ed.) (2015). *Adolescentes en riesgo. Una mirada a partir de la resiliencia*. El Manual Moderno.
- Bar-On, R. (1997). *The Emotional Quotient Inventory (EQ-i): A test of emotional intelligence*. Multi-Health Systems.
- Bar-On, R. (2000). Emotional and social intelligence: Insights from the Emotional Quotient Inventory. En R. Bar-On, J. D. A. Parker y D. Goleman (Eds.), *The Handbook of Emotional Intelligence: The theory, and practice of development, evaluation, education, and application at home, school, and in the workplace* (pp. 363-388). Jossey-Bass.
- Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*, 18(suppl 1), 13-25. <https://www.psicothema.com/pdf/3271.pdf>
- Barraza-López, R. J., Muñoz-Navarro, N. A. y Behrens-Pérez, C. C. (2017). Relación entre inteligencia emocional y depresión-ansiedad y estrés en estudiantes de Medicina de primer año. *Revista Chilena de Neuro-Psiquiatría*, 55(1), 18-25. <http://doi.org/10.4067/S0717-92272017000100003>
- Belykh, A. (2018). Resiliencia e inteligencia emocional: conceptos complementarios para empoderar al estudiante. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos*, 48(1), 255-282. <https://www.redalyc.org/journal/270/27057919014/html/>
- Boyatzis, R. E., Goleman, D. y Rhee, K. S. (2000). Clustering competence in emotional intelligence: Insights from the Emotional Competence Inventory. En R. Bar-On, J. D. A. Parker y D. Goleman (Eds.), *The Handbook of Emotional Intelligence: The theory, and practice of development, evaluation, education, and application at home, school, and in the workplace* (pp. 343-362). Jossey-Bass.
- Broc, M. Á. (2019). Inteligencia emocional y rendimiento académico en alumnos de educación secundaria obligatoria. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 30(1), 75-92. <https://doi.org/10.5944/reop.vol.30.num.1.2019.25195>
- Brooks, R. B. y Goldstein, S. (2010). *El poder de la resiliencia. Cómo superar los problemas y la adversidad*. Paidós.
- Buenaño, A. L., Gavilanes, W. L., Saltos, L. F. y Díaz, Y. (2023). Inteligencia emocional y resiliencia en estudiantes universitarios, durante la pandemia del COVID-19. *Conciencia Digital*, 6(1.4), 1079-1097. <https://doi.org/10.33262/concienciadigital.v6i1.4.2054>
- Cantú, M. E., Espinosa, A. G. y Mere, M. A. (2021). Perspectiva teórica entre inteligencia emocional y resiliencia. *Vinculatégica EFAN*, 7(2), 469-477. <https://doi.org/10.29105/vtga7.1-116>
- Cardozo, G. y Alderete, A. M. (2009). Adolescentes en riesgo psicosocial y resiliencia. *Psicología desde el Caribe*, (23), 148-182. <https://rcientificas.uninorte.edu.co/index.php/psicologia/article/view/650/9322>
- Carretero-Bermejo, R. (2018). Resiliencia e inteligencia emocional. Variables de protección en menores residentes en

- recursos de protección. *Pedagogía Social. Revista Interuniversitaria*, (32), 139-149. https://doi.org/10.7179/PSRI_2018.32.10
- Castilla, H., Caycho-Rodríguez, T., Shimabukuro, M., Valdivia, A. y Torres-Calderón, M. F. (2014). Análisis exploratorio de la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young en una muestra de adolescentes, jóvenes y adultos universitarios de Lima Metropolitana. *Revista de Psicología de Arequipa*, 4(1), 80-93.
- Catorce6 (2021, 23 de junio). *Los jóvenes representan el 33 % de la población mundial: ONU*. <https://www.catorce6.com/actualidad-ambiental/internacional/19228-los-jovenes-representan-el-33-de-la-poblacion-mundial-onu>
- Cejudo, J., López-Delgado, M. L. y Jesús, M. (2016). Inteligencia emocional y resiliencia: su influencia en la satisfacción con la vida en estudiantes universitarios. *Anuario de Psicología*, 46(2), 51-57. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=97049408001>
- Cerit, E. y Şimşek, N. (2021). A social skills development training programme to improve adolescents' psychological resilience and emotional intelligence level. *Archives of Psychiatric Nursing*, 35(6), 610-616. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2021.08.001>
- Chen, S. (2019). Chinese adolescents' emotional intelligence perceived social support, and resilience-The impact of school type selection. *Frontiers in Psychology*, 10, 1299. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01299>
- Choudhary, S. (2019). Emotional intelligence and resiliency among adolescents. *Journal for all Subjects*, 8(8). <http://oldror.lbp.world/UploadedData/8512.pdf>
- Chtibi, H., Ahami, A., Azzaoui, F. Z., Khadmaoui, A., Mammad, K. y Elmassioui, F. (2018). Study of psychological resilience among health care professionals, in Ibn Sina Hospital/Rabat/Morocco. *Open Journal of Medical Psychology*, 7(3), 47-57. <https://doi.org/10.4236/ojmp.2018.73005>
- Cohen, J. (2013 [1988]). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences* (2nd ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203771587>
- Collado-Soler, R., Trigueros, R., Aguilar-Parra, J. M. y Navarro, N. (2023). Emotional intelligence and resilience outcomes in adolescent period, is knowledge really strength? *Psychology Research and Behavior Management*, 16, 1365-1378. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S383296>
- Coronado-Hijón, A. y Paneque, M. (2015). Resiliencia al fracaso escolar y desventaja sociocultural: Un reto para la orientación y la tutoría. En A. S. Jiménez, D. Aparisi, C. Silva e I. M. Bernedo (Eds.), *Trauma, contexto y exclusión. Promocionando la resiliencia*. Grupo Editorial Universitario (GEU). <http://hdl.handle.net/11441/33521>
- Cuervo, J. J., De la Hortúa, Y. P. y Gil, G. P. (2007). Comprensiones en torno a la resiliencia desde la política pública y textos de algunas organizaciones no gubernamentales con sede en Bogotá que trabajan con familias en situaciones de vulnerabilidad. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 3(2), 335-348. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=67930212>
- Cyrułnik, B. (2001). *La maravilla del dolor. El sentido de la resiliencia*. Granica.
- Cyrułnik, B. (2014). La resiliencia en el siglo XXI. En J. M. Madariaga (Coord.), *Nuevas miradas sobre la resiliencia: Ampliando ámbitos y prácticas* (pp. 31-53). Gedisa.
- Di Fabio, A. y Kenny, M. E. (2015). The contributions of emotional intelligence and social support for adaptive career progress among Italian youth. *Journal of Career Development*, 42(1), 48-59. <https://doi.org/10.1177/0894845314533420>
- Di Fabio, A. y Saklofske, D. H. (2018). The contributions of personality and emotional intelligence to resiliency. *Personality and Individual Differences*, 123, 140-144. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.11.012>
- Dray, J., Bowman, J., Campbell, E., Freund, M., Hodder, R., Wolfenden, L., Richards, J., Leane, C., Green, S., Lecathelinais, C., Oldmeadow, C., Attia, J., Gillham, K. y Wiggers, J. (2017). Effectiveness of a pragmatic school-based universal intervention targeting student

- resilience protective factors in reducing mental health problems in adolescents. *Journal of Adolescence*, 57(1), 74-89. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.03.009>
- Droppert, K., Downey, L., Lomas, J., Bunnett, E. R., Simmons, N., Wheaton, A., Nield, C. y Stough, C. (2019). Differentiating the contributions of emotional intelligence and resilience on adolescent male scholastic performance. *Personality and Individual Differences*, 145, 75-81. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.03.023>
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D. y Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: a meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82(1), 405-432. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x>
- Enns, A., Eldridge, G. D., Montgomery, C. y Gonzalez, V. M. (2018). Perceived stress, coping strategies, and emotional intelligence: a cross-sectional study of university students in helping disciplines. *Nurse Education Today*, 68, 226-231. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2018.06.012>
- Esnaola, I., Revuelta, L., Ros, I. y Sarasa, M. (2017). Desarrollo de la inteligencia emocional en la adolescencia: un estudio transversal y longitudinal. *Anales de Psicología*, 33(2), 327-333. <https://doi.org/10.6018/analesps.33.2.251831>
- Estrada, E. (2020). Inteligencia emocional y resiliencia en adolescentes de una institución educativa pública de Puerto Maldonado. *Ciencia y Desarrollo*, 23(3), 27-35. <https://doi.org/10.21503/cyd.v23i3.2139>
- Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2003). La inteligencia emocional en el contexto educativo: hallazgos científicos de sus efectos en el aula. *Revista de Educación*, (332), 97-116. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=776719>
- Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2013). Inteligencia emocional en adolescentes. *Revista de Padres y Maestros*, (352), 34-39. <https://revistas.comillas.edu/index.php/padresymaestros/article/view/1170>
- Fernández-Berrocal, P. y Extremera, N. (2009). La inteligencia emocional y el estudio de la felicidad. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 23(3), 85-108. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27419066006>
- Fiorentino, M. T. (2008). La construcción de la resiliencia en el mejoramiento de la calidad de vida y la salud. *Suma Psicológica*, 15(1), 95-113. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=134212604004>
- Fiorilli, C., Farina, E., Buonomo, I., Costa, S., Romano, L., Larcan, R. y Petrides, K. V. (2020). Trait emotional intelligence and school burnout: the mediating role of resilience and academic anxiety in high school. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(9), 3058. <https://doi.org/10.3390/ijerph17093058>
- Fonseca, M. C. (2020, 13 de julio). *La resiliencia y la inteligencia emocional, claves en momentos de crisis*. <https://www.bbva.com/es/co/la-resiliencia-y-la-inteligencia-emocional-claves-en-momentos-de-crisis/>
- Galindo, A. D. (2017). *Inteligencia emocional, familia y resiliencia: un estudio en adolescentes de la región de Murcia* [tesis de doctorado, Universidad de Murcia]. Repositorio Institucional Digitum. <http://hdl.handle.net/10201/55752>
- Gaxiola, J. C., Gonzáles, S. y Contreras, Z. G. (2012). Influencia de la resiliencia, metas y contexto social en el rendimiento académico de bachilleres. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 14(1), 164-181. <http://redie.uabc.mx/vol14no1/contenido-gaxiolaglez.html>
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. Bantam Books.
- Greenberg, M. T. (2007). Promoting resilience in children and youth: preventative interventions and their interface with neuroscience. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094(1), 139-150. <https://doi.org/10.1196/annals.1376.013>
- Grotberg, E. (1995). *The International Resilience Project: Promoting resilience in children*.

- University of Alabama at Birmingham, Civitan International Research Center. <https://eric.ed.gov/?id=ED383424>
- Guerrero, V. R. y Reyes, G. J. (2020). Inteligencia emocional y agresión en los niveles educativos secundarios. *UCV-Hacer*, 9(1), 55-63. <https://doi.org/10.18050/ucv-hacer.v9i1.556>
- Hernández-Sampieri, R. y Mendoza, C. P. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw Hill.
- Instituto Nacional de Estadística e Informática [INEI] (2019). *Encuesta Nacional sobre Relaciones Sociales. ENARES 2019. Principales resultados* [diapositivas]. https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/boletines/presentacion_enares_2019.pdf
- Instituto Nacional de la Salud Mental [INSM] (2020). Estudio epidemiológico de salud mental en Ayacucho, Cajamarca y Huaraz 2017. Informe general. *Anales de Salud Mental*, 36(1-2). <https://openjournal.insm.gob.pe/revistasm/asm/article/view/19>
- Isidro, A. I. y Muriel, M. (2020). Creciendo con las emociones: inteligencia emocional de la niñez a la adolescencia. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*. *Revista INFAD de Psicología*, 2(1), 137-148. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2020.n1.v2.1837>
- Jalmasco, K. B. (2022). *The Relationships between Emotional Intelligence, Resilience, and Academic Performance during the COVID-19 Pandemic* [tesis de honores, Tyndale University]. Digital collections Tyndale. <https://digitalcollections.tyndale.ca/handle/20.500.12730/1498>
- Kobylarczyk, M. y Ogińska-Bulik, N. (2018). Assessing resiliency and personal growth in a group of adolescents experiencing negative life events: the mediating role of emotional intelligence. *Current Issues in Personality Psychology*, 6(2), 91-101. <https://doi.org/10.5114/cipp.2017.68341>
- Kumar, R. y Varma, B. (2021). Resilience and emotional intelligence among adolescents. *International Journal of Creative Research Thoughts*, 9(9), 737-748. <https://ijcrt.org/papers/IJCRT2109415.pdf>
- Lugo, M. (2020). *Inteligencia emocional y resiliencia en los estudiantes del IV ciclo de Educación Primaria de la Institución Educativa Particular San Francisco de Asís-Ate* [tesis de Maestría, Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle]. Repositorio Institucional UNE. <https://repositorio.une.edu.pe/handle/20.500.14039/4524>
- Manciaux, M., Vanistendael, S., Lecomte, J. y Cyrulnik, B. (2010). La resiliencia: estado de la cuestión. En M. Manciaux (Ed.), *La resiliencia: resistir y rehacerse* (pp. 17-27). Gedisa.
- Masten, A. S. (2004). Regulatory processes, risk, and resilience in adolescent development. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1021(1), 310-319. <https://doi.org/10.1196/annals.1308.036>
- Masten, A. S., Herbers, J. E., Cutuli, J. J. y Lafavor, T. L. (2008). Promoting competence and resilience in the school context. *Professional School Counseling*, 12(2), 76-85. <https://doi.org/10.1177/2156759X0801200213>
- Matthews, G., Zeidner, M. y Roberts, R. D. (2007). *The Science of Emotional Intelligence: Knowns and Unknowns*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195181890.001.0001>
- Mayer, J. D. y Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? En P. Salovey y D. J. Sluyter (Eds.), *Emotional Development and Emotional Intelligence: Educational Implications* (pp. 3-34). Basic Books.
- Mayer, J. D., Roberts, R. D. y Barsade, S. G. (2008). Human abilities: emotional intelligence. *Annual Review of Psychology*, 59, 507-536. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.59.103006.093646>
- Mejía, J. F., Rodríguez, G. I., Guerra, I., Bustamante, A., Chaparro, M. P. y Castellanos M. (2017). *Paso a paso. Estrategia de formación de competencias socioemocionales en la educación secundaria y media* (3.^a ed.). Banco Internacional de Reconstrucción y

- Fomento. https://www.mineduacion.gov.co/1759/articles-385321_recurso.pdf
- Ministerio de Educación [Minedu] (2019). *Número de casos reportados en el Síseve a nivel nacional (www.siseve.pe) del 15/09/2013 al 28/02/2019* [infografía]. <https://repositorio.minedu.gob.pe/handle/20.500.12799/6545>
- Ministerio de Salud [Minsa] (2021, 30 de septiembre). *Minsa: El 29.6% de adolescentes entre los 12 y 17 años presenta riesgo de padecer algún problema de salud mental o emocional* [comunicado de prensa]. <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/536664-minsa-el-29-6-de-adolescentes-entre-los-12-y-17-anos-presenta-riesgo-de-padecer-algun-problema-de-salud-mental-o-emocional>
- Nuñez, A. C. y Vásquez, F. A. (2022). Resiliencia y su relación con el bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(6), 8502-8515. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i6.4016
- Omar, A., Paris, L., Uribe, H., Ameida da Silva, S. H. y Aguiar de Souza, M. (2011). Un modelo explicativo de resiliencia en jóvenes y adolescentes. *Psicologia em Estudo*, 16(2), 269-277. <https://doi.org/10.1590/S1413-73722011000200010>
- Organización Mundial de la Salud [OMS] (2025, 1 de septiembre). *Salud mental de los adolescentes*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Papalia, D. E. y Martorell, G. (2017). *Desarrollo humano* (13.ª ed.). McGraw Hill Education.
- Pressman, S. D. y Cohen, S. (2005). Does positive affect influence health? *Psychological Bulletin*, 131(6), 925-971. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.925>
- Ramírez-Osorio, P. y Hernández-Mendoza, E. (2012). Resiliencia familiar, depresión y ansiedad en adolescentes en situación de pobreza. *Revista de Enfermería del Instituto Mexicano del Seguro Social*, 20(2), 63-70. <https://www.medigraphic.com/pdfs/enfermeriaimss/eim-2012/eim122b.pdf>
- Resolución Ministerial n.º 437-2017/Minsa, que aprueba el Documento Técnico: Situación de Salud de los Adolescentes y Jóvenes en el Perú. Ministerio de Salud [Minsa] (2017, 5 de junio). <https://www.gob.pe/institucion/minsa/normas-legales/189454-437-2017-minsa>
- Rojo, 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]. Repositorio Institucional Digitum. <https://hdl.handle.net/10201/113086>
- Rubiños-Vizcarra, M. A., Gutiérrez-Álvarez, D. E., Rodríguez-Moreno, R. V. y Valverde-Zavaleta, S. A. (2021). Inteligencia emocional y resiliencia en estudiantes de Educación Primaria, Pueblo Nuevo-2021. *Polo del Conocimiento*, 6(12), 1334-1353. <https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/3439/7742>
- Rubio, M. J. (2016). *Implicaciones de la inteligencia emocional en los constructos resiliencia y satisfacción vital* [tesis de doctorado, Universidad de Castilla-La Mancha]. Repositorio Ruidera. <https://ruidera.uclm.es/items/9173b2b9-4f26-4671-8c07-5f8f9a649fe6>
- Ruvalcaba, N. A., Gallegos, J., Villegas, D. y Lorenzo, M. (2015). Habilidades socioemocionales y resiliencia. En B. E. Barcelata (Ed.), *Adolescentes en riesgo. Una mirada a partir de la resiliencia* (pp. 109-117). El Manual Moderno.
- Salovey, P. y Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>
- Salovey, P., Stroud, L. R., Woolery, A. y Epel, E. S. (2002). Perceived emotional intelligence, stress reactivity, and symptom reports: further explorations using the Trait Meta-Mood Scale. *Psychology & Health*, 17(5), 611-627. <https://doi.org/10.1080/08870440290025812>
- Sánchez-Gómez, M., Oliver, A., Adelantado-Renau, M. y Bresó, E. (2020). Inteligencia emocional

- y ansiedad en adolescentes: una propuesta práctica en el aula. *Quaderns digitals*, (91), 74-89. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7582210>
- Sanmartín-Ureña, R. C. y Tapia-Peralta, S. R. (2023). La importancia de la educación emocional en la formación integral de los estudiantes. *Ciencia Latina. Revista Científica Multidisciplinar*, 7(3), 1398-1413. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i3.6285
- Sarangi, S. y Rath, S. (2022). Emotional intelligence and resilience in adolescents. *International Journal of Indian Psychology*, 10(1), 658-666. <https://ijip.in/wp-content/uploads/2022/03/18.01.066.20221001.pdf>
- Sarrionandia, A., Ramos-Díaz, E. y Fernández-Lasarte, O. (2018). Resilience as a mediator of emotional intelligence and perceived stress: a cross-country study. *Frontiers in Psychology*, 9, 2653. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02653>
- Suárez, X. y Castro, N. (2022). Competencias socioemocionales y resiliencia de estudiantes de escuelas vulnerables y su relación con el rendimiento académico. *Revista de Psicología*, 40(2), 879-904. <https://doi.org/10.18800/psico.202202.009>
- Theron, L. C. (2016). The everyday ways that school ecologies facilitate resilience: implications for school psychologists. *School Psychology International*, 37(2), 87-103. <https://doi.org/10.1177/0143034315615937>
- Torres-Gázquez, S. C., López-García, G. D. y Granero-Gallegos, A. (2023). Emotional intelligence and resilience in secondary school Physical Education students during the COVID-19 pandemic. *Espiral. Cuadernos Del Profesorado*, 16(32), 51-63. <https://doi.org/10.25115/ecp.v16i32.9098>
- Trigueros, R., Aguilar-Parra, J. M., Cangas, A. J., Bermejo, R., Ferrandiz, C. y López-Liria, R. (2019). Influence of emotional intelligence, motivation and resilience on academic performance and the adoption of healthy lifestyle habits among adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(16), 2810. <https://doi.org/10.3390/ijerph16162810>
- Trigueros, R., Padilla, A. M., Aguilar-Parra, J. M., Rocamora, P., Morales-Gázquez, M. J. y López-Liria, R. (2020). The influence of emotional intelligence on resilience, test anxiety, academic stress and the Mediterranean diet. A study with university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(6), 2071. <https://doi.org/10.3390/ijerph17062071>
- Ugarriza, N. (2001). La evaluación de la inteligencia emocional a través del inventario de Bar-On (I-CE) en una muestra de Lima Metropolitana. *Persona*, (4), 129-160. <https://doi.org/10.26439/persona2001.n004.817>
- Ugarriza, N. y Pajares, L. (2004). *Adaptación y estandarización del Inventario de Inteligencia Emocional de BarOn ICE: NA, en niños y adolescentes. Muestra de Lima Metropolitana. Manual técnico*. Edición de las autoras.
- Ugarriza, N. y Pajares, L. (2005). La evaluación de la inteligencia emocional a través del inventario de BarOn ICE: NA, en una muestra de niños y adolescentes. *Persona*, 8, 11-58. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2872458>
- Ungar, M. (2003). *Creciendo peligrosamente: Formando la resiliencia escondida en jóvenes y familias difíciles* [conferencia]. Universidad de Antioquia.
- Valdés, J. y Bolufer, N. (2017). Problemas escolares en la adolescencia. *Pediatría Integral*, 21(4), 270-277. <https://www.pediatriaintegral.es/publicacion-2017-06/problemas-escolares-en-la-adolescencia/>
- Vanistendael, S. y Lecomte, J. (2002). *La felicidad es posible. Despertar en niños maltratados la confianza en sí mismos: construir la resiliencia*. Gedisa.
- Vega, J. O., Borrero, C. L. y Cedeño, E. M. (2021). Nivel de resiliencia y la presencia de síntomas depresivos en los universitarios. *Revista Ecuatoriana de Psicología*, 4(9), 134-142. <https://doi.org/10.33996/rep.v4i9.58>
- Vilca-Pareja, V., Ruiz, A. L., Delgado-Morales, R. y Medina, L. (2022). Emotional intelligence,

- resilience, and self-esteem as predictors of satisfaction with life in university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(24), 16548. <https://doi.org/10.3390/ijerph192416548>
- Wagnild, G. M. y Young, H. M. (1993). Development and psychometric evaluation of the resilience scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2), 165-178.
- Werner, E. E. y Smith, R. S. (1989). *Vulnerable but Invincible. A longitudinal study of resilient children and youth* (3rd ed.). Adams Bannister Cox Pubs.
- Werner, E. E. y Smith, R. S. (1992). *Overcoming the Odds: High risk children from birth to adulthood*. Cornell University Press.
- Wolin, S. J. y Wolin, S. (1993). *The Resilient Self: How survivors of troubled families rise above adversity*. Villard Books.
- Wu, G., Feder, A., Cohen, H., Kim, J. J., Calderon, S., Charney, D. S. y Mathé, A. A. (2013). Understanding resilience. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 7, 10. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2013.00010>
- Zavaleta, A., Tapia, L., Chávez, V. y Vértiz, R. (2017). *Epidemiología de drogas en población urbana peruana: encuesta en hogares*. Centro de Información y Educación para la Prevención del Abuso de Drogas. <http://www.repositorio.cedro.org.pe/handle/CEDRO/361>
- Zheng, Y., Cai, D., Zhao, J.-L., Yang, C., Xia, T. y Xu, Z. (2021). Bidirectional relationship between emotional intelligence and perceptions of resilience in young adolescents: a twenty-month longitudinal study. *Child & Youth Care Forum*, 50(2), 363-377. <https://doi.org/10.1007/s10566-020-09578-x>