

Universidad Católica de Santa María
Facultad de Ciencias y Tecnologías Sociales y Humanidades
Escuela Profesional de Psicología



**Inteligencia Emocional y Resiliencia en Jóvenes Inmigrantes de un Instituto
Superior Privado de la Ciudad de Arequipa**

Tesis presentada por las Bachilleres:

Cahuana Hilari, Yemira Milagros

ORCID: 0009-0006-9092-2405

Huanca Hacha, Claudia Cecilia

ORCID: 0009-0000-1950-6966

para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología

Asesor (a):

Mag. Delgado Palo, Rocío Sara

ORCID: 0000-0001-8002-208X

Arequipa - Perú

2024

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA
PSICOLOGIA

TITULACIÓN CON TESIS
DICTAMEN APROBACIÓN DE BORRADOR

Arequipa, 08 de Abril del 2024

Dictamen: 009785-C-EPSIC-2024

Visto el borrador del expediente 009785, presentado por:

2018200972 - CAHUANA HILARI YEMIRA MILAGROS

2018222722 - HUANCA HACHA CLAUDIA CECILIA

Titulado:

**INTELIGENCIA EMOCIONAL Y RESILIENCIA EN JÓVENES INMIGRANTES DE UN INSTITUTO
SUPERIOR PRIVADO DE LA CIUDAD DE AREQUIPA.**

Nuestro dictamen es:

APROBADO

Grado académico a optar:

LICENCIADO (A) EN PSICOLOGÍA

29680041 - LARA QUILLA JAIME ERNESTO
DICTAMINADOR



29724747 - ALARCON FARFAN VERONICA ELIZABETH
DICTAMINADOR



42957579 - RAMOS VARGAS LUIS FERNANDO
DICTAMINADOR



Inteligencia Emocional y Resiliencia en Jóvenes Inmigrantes de un Instituto Superior Privado de la Ciudad de Arequipa

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	menoresinmigrantesweb.wordpress.com	Fuente de Internet	3%
2	docs.google.com	Fuente de Internet	1%
3	repositorio.unap.edu.pe	Fuente de Internet	1%
4	fdocuments.ec	Fuente de Internet	1%
5	renati.sunedu.gob.pe	Fuente de Internet	1%
6	dspace.unitru.edu.pe	Fuente de Internet	1%
7	cienciadigital.org	Fuente de Internet	1%
8	repositorio.utesup.edu.pe	Fuente de Internet	1%
9	produccioncientificaluz.org	Fuente de Internet	1%

Dedicatoria

Dedicamos esta tesis, en primer lugar, a nuestra familia, tanto a quienes están aquí a nuestro lado como a aquellos que, aunque ya no estén físicamente presentes, siguen siendo la fuerza y la inspiración de todo lo que hacemos a lo largo de este trayecto.

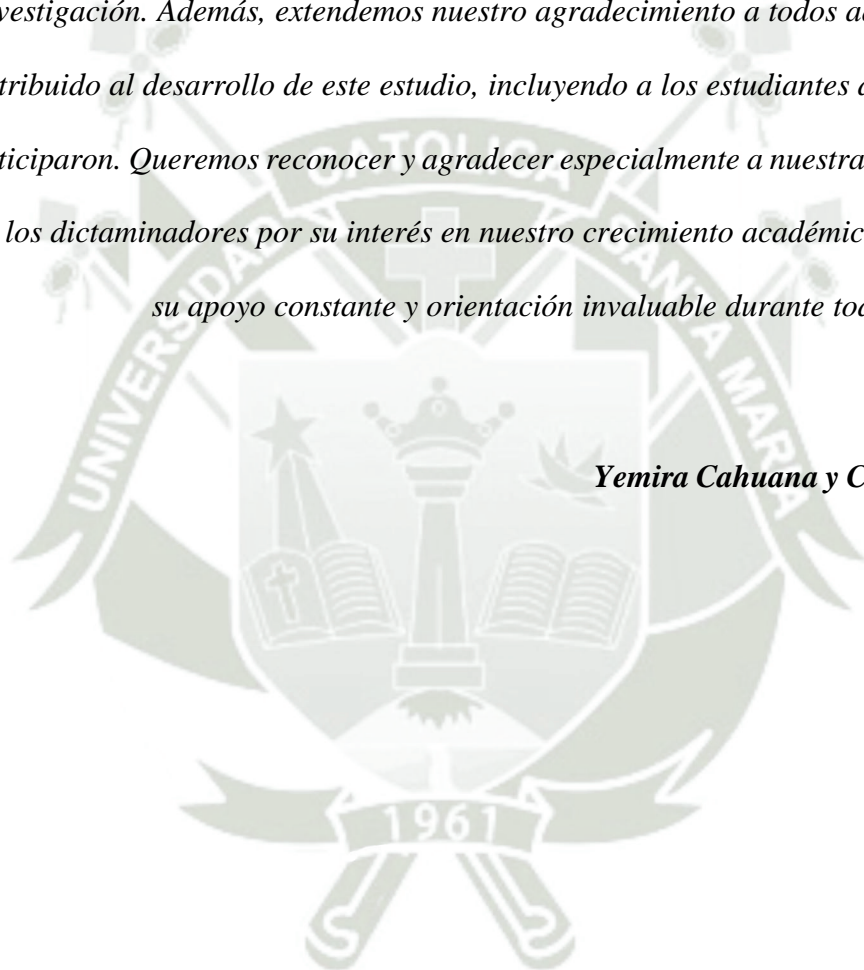
Su respaldo y estímulo fueron un faro en los momentos más desafiantes. Esta tesis es un tributo a su incondicional apoyo y amor que nos inspira a alcanzar nuestras metas profesionales.

Yemira Cahuana y Claudia Huanca

Agradecimiento

Expresamos nuestro agradecimiento a Dios por permitirnos culminar con éxito esta investigación. Además, extendemos nuestro agradecimiento a todos aquellos que han contribuido al desarrollo de este estudio, incluyendo a los estudiantes del instituto que participaron. Queremos reconocer y agradecer especialmente a nuestra casa de estudio y a los dictaminadores por su interés en nuestro crecimiento académico, así como por su apoyo constante y orientación invaluable durante todo este proceso.

Yemira Cahuana y Claudia Huanca



Resumen

El presente estudio tuvo como objetivo determinar la relación entre inteligencia emocional y resiliencia en jóvenes inmigrantes pertenecientes a un instituto privado de la ciudad de Arequipa. La muestra para el estudio fue constituida por un total de 303 estudiantes inmigrantes provenientes de distintas localidades del país, cuyas edades oscilan entre 18 a 38 años. Los instrumentos empleados fueron la Escala de Rasgo de Metaconocimiento Emocional (TMMS-24) y la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young. La investigación siguió un enfoque cuantitativo, de diseño no experimental, de alcance correlacional y temporalidad transversal. Los resultados encontrados muestran que existe una correlación significativa directa y positiva al vincular las variables de inteligencia emocional y resiliencia ($p < .05$), lo que quiere decir que a medida que los jóvenes inmigrantes desarrollen habilidades para comprender, reconocer y gestionar sus emociones (inteligencia emocional), también tienden a fortalecer su capacidad para enfrentar y superar desafíos, adaptándose de manera más efectiva a situaciones adversas (resiliencia).

Palabras Clave: Inteligencia emocional, resiliencia y estudiantes inmigrantes.

Abstract

The objective of this study was to determine the relationship between emotional intelligence and resilience in young immigrants belonging to a private high school in the city of Arequipa. The sample for the study consisted of a total of 303 immigrant students from different localities of the country, whose ages ranged from 18 to 38 years old. The instruments used were the Trait Scale of Emotional Meta-cognition (TMMS-24) and the Wagnild and Young Resilience Scale. The research followed a quantitative approach, non-experimental design, correlational scope and cross-sectional temporality. The results found show that there is a significant direct and positive correlation when linking the variables of emotional intelligence and resilience ($p < .05$), which means that as young immigrants develop skills to understand, recognize and manage their emotions (emotional intelligence), they also tend to strengthen their ability to face and overcome challenges, adapting more effectively to adverse situations (resilience).

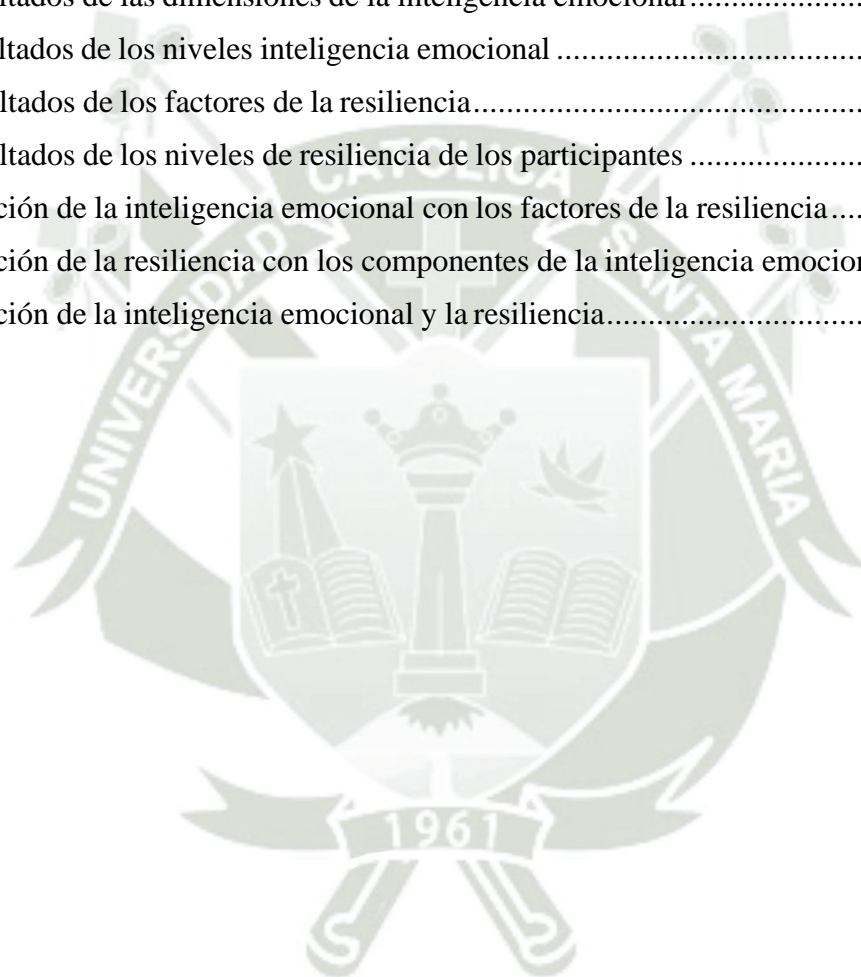
Key words: Emotional intelligence, resilience and immigrant students.

Índice

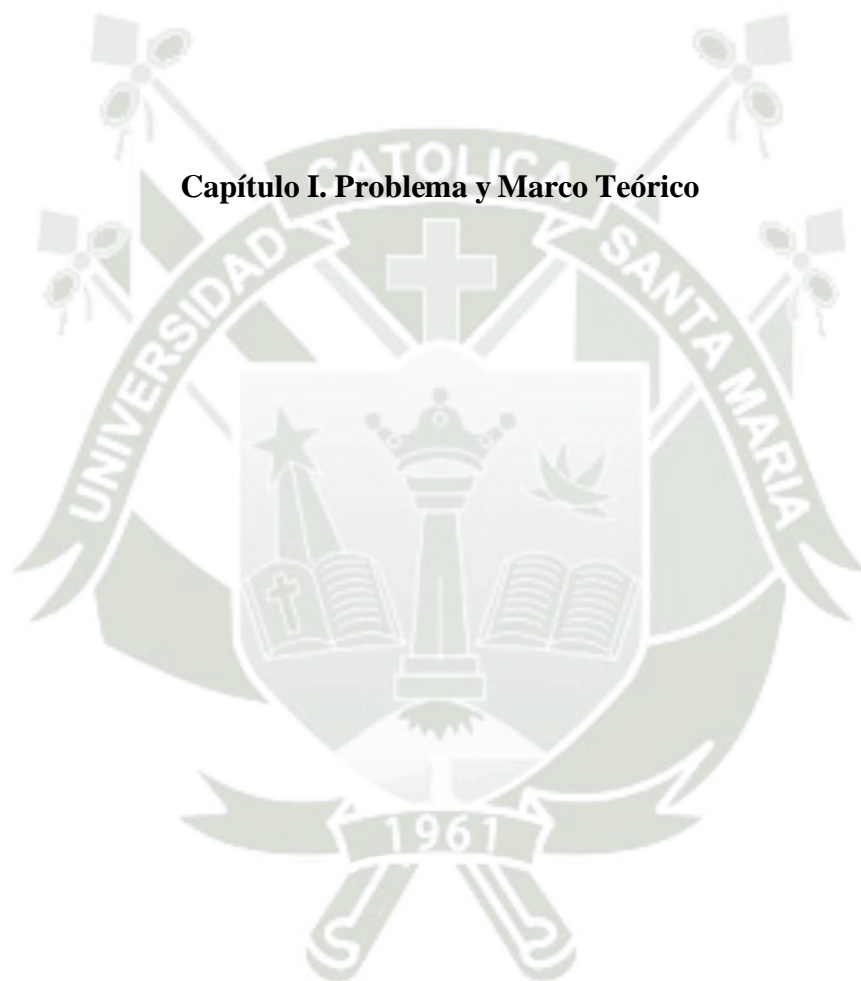
Dedicatoria.....	iii
Agradecimiento.....	iv
Resumen	v
Abstract	vi
CAPÍTULO I. PROBLEMA Y MARCO TEÓRICO	1
Introducción	2
Pregunta de Investigación	5
Variable y Definición Operacional.....	5
Objetivos	6
Antecedentes Teórico-investigativos	7
Hipótesis	26
CAPÍTULO II. METODOLOGÍA.....	27
Método	28
Instrumentos.....	28
Participantes	29
Procedimiento.....	31
Consideraciones Éticas	32
Análisis de Datos	32
CAPÍTULO III. RESULTADOS.....	33
Resultados	34
Discusión.....	43
Conclusiones	50
Sugerencias	52
Limitaciones	53
Referencias.....	54
Anexos	61

Índice de Tablas

Tabla 1. Características de la muestra.....	30
Tabla 2. Prueba de normalidad.....	34
Tabla 3. Resultados de las dimensiones de la inteligencia emocional.....	35
Tabla 4. Resultados de los niveles inteligencia emocional.....	36
Tabla 5. Resultados de los factores de la resiliencia.....	37
Tabla 6. Resultados de los niveles de resiliencia de los participantes.....	39
Tabla 7. Relación de la inteligencia emocional con los factores de la resiliencia.....	40
Tabla 8. Relación de la resiliencia con los componentes de la inteligencia emocional.....	41
Tabla 9. Relación de la inteligencia emocional y la resiliencia.....	42



Capítulo I. Problema y Marco Teórico



Introducción

A lo largo de la historia, diferentes grupos de personas se han ido desplazando por el mundo debido a distintas razones, siendo una de las principales la búsqueda de mayores y mejores oportunidades. En ese sentido, se sabe que los motivos más comunes por los cuales una persona decide migrar son las condiciones climáticas, vínculos familiares, razones económicas, oportunidades laborales y académicas (Girsberger, 2015 citado por Arotinco 2019).

En nuestro país, la migración se ha ido dando de una manera paulatina, caracterizándose principalmente por movimientos migratorios internos, es decir del campo y/o provincias a las ciudades más grandes del Perú. La falta de presencia del gobierno en las distintas localidades ubicadas en el interior del país ha obligado a las personas a salir en búsqueda de nuevas y mejores oportunidades, siendo esta la única opción para obtener una mejor calidad de vida (Arotinco, 2019).

Según el Instituto Nacional de Estadística, en el último censo realizado en el año 2017 se registró que, de las 196 provincias existentes en nuestro país, 107 experimentaron un alza en su tasa migratoria (INEI, 2022). En Perú, en los últimos años se estima que alrededor de un 78.3% de personas residentes de provincias migraron a los principales departamentos del país, tales como Arequipa, Lima, La Libertad, Lambayeque, San Martín y Junín (INEI, 2015). Los jóvenes constituyen una parte importante de la población inmigrante.

Siendo así, como se mencionó párrafos arriba, son varios los jóvenes estudiantes que se han visto en la necesidad de trasladarse de su lugar de origen a otra ciudad en donde buscan acceder a una educación de mayor calidad y lograr la calidad de vida que tanto anhelan. En el análisis de las experiencias educativas en los distintos momentos de la formación superior y su

relación con los procesos de estudio, evidenciamos como un factor involucrado la participación de la geografía y las migraciones.

Arequipa, se ha identificado como una de las principales ciudades de elección para la permanencia y desarrollo de estudios superiores (INEI, 2023). En tal sentido, jóvenes provenientes de los diferentes departamentos como Ilo, Tacna, Moquegua, Puno y Cuzco, además de provincias de la misma ciudad, se ven expuestos a experiencias de ruptura, crisis, desajustes mayores que va a depender mucho del grado del manejo emocional y la adaptación que pueda tener la persona respecto a la nueva experiencia que le va a tocar vivir.

En tal sentido, se sabe que la vida dentro de la educación superior puede generar por un lado bienestar, pero también en ocasiones puede ser un factor estresor, esto debido a que los estudiantes en su mayoría se ven enfrentados a diversos cambios en distintos aspectos. Dentro de esta etapa, se puede evidenciar un tránsito de la adolescencia a la adultez, lo que significa el inicio del proceso de formación de una identidad tanto personal como profesional, además, también se va dando una mayor independencia, mayores demandas académicas, y las redes de apoyos sociales van creciendo o disminuyendo, lo que va a generar en el estudiante mayor confusión y dificultad (Rubio, 2016).

Teniendo en cuenta los distintos estresores a los cuales un estudiante de educación superior se ve expuesto y con la obligación de afrontar, es necesario el desarrollo y adquisición de habilidades, capacidades y competencias que lo ayuden a tener una mejor y adecuada adaptación al nuevo medio. Dentro de estas habilidades podemos encontrar a los componentes de la inteligencia emocional como de la resiliencia, asociados al incremento del bienestar psicológico y satisfacción con la vida en general.

Diversas investigaciones han evidenciado que la falta de habilidades en inteligencia emocional de un estudiante afecta tanto dentro contexto académico como fuera (Brackett et al., 2006, citados por Rubio, 2016). En este aspecto, este constructo representa una mejora en las relaciones interpersonales además de un bienestar psicológico, al igual que la resiliencia que está más vinculada a la adaptación y transformación de las situaciones difíciles en oportunidades. Por tanto, podemos decir que un comportamiento emocionalmente inteligente ante situaciones de dificultad generalmente es más adaptativo. De tal manera, una persona resiliente, está caracterizada por presentar enfoques positivos y optimistas ante la vida, además de una emocionalidad positiva, lo que incrementa la probabilidad de un mayor bienestar psicológico (Gómez y Jiménez, 2018).

Es por ello, que conocer los niveles de inteligencia emocional y resiliencia, además de la relación entre ambas variables en una población de jóvenes inmigrantes, permitirá que los diferentes centros educativos de educación superior planteen y elaboren distintas estrategias vinculadas al apoyo en la adaptación de los jóvenes provenientes de diferentes lugares de nuestro país, mediante el fortalecimiento de la inteligencia emocional y resiliencia. Además, los resultados de este trabajo ayudarán para el desarrollo de más investigaciones sobre estos constructos en jóvenes inmigrantes, puesto que se evidencio muy poca literatura en esta población.

Pregunta de Investigación

¿Cuál es la relación entre inteligencia emocional y resiliencia en jóvenes inmigrantes pertenecientes a un instituto superior privado de la ciudad de Arequipa?

Variables y Definición Operacional

Variable 1. Inteligencia Emocional

Salovey y Mayer (1997) citados por Fernández y Extremera (2005), definen inteligencia emocional como “La habilidad para percibir, evaluar, comprender y expresar emociones, y la capacidad para regular estas emociones las cuales promueven el crecimiento intelectual y emocional”. Para medir esta variable se utilizó el cuestionario Trait Meta Mood Scale-TMMS-24 (1995), adaptado por Extremera et al. (2004). Dicho cuestionario consta de 24 reactivos, con una escala Likert que va desde Nunca (1) a Siempre (5). Dentro de esta escala se evalúan 3 dimensiones: Atención emocional, Claridad emocional y Reparación emocional.

Variable 2. Resiliencia

Para Wagnild y Young (1993) citado por Castilla (2014), la resiliencia se comprende como un componente integral de la personalidad que manifiesta su función al ajustar los efectos adversos al estrés. En este sentido no solo actúa como un amortiguador frente a las tensiones y presiones de la vida, sino que también se manifiesta como un impulso fundamental de la adaptabilidad en el transcurso de este complejo proceso, ya que no solo implica superar obstáculos, sino aprender y transformar dichas experiencias en oportunidades.

Para medir esta variable se utilizó la escala de Resiliencia de Wagnild y Young (1993) adaptada en Perú por Castilla et al. (2014), la cual se identifica mediante una escala de Likert,

que va desde Totalmente de Acuerdo (7) a Totalmente en desacuerdo (1), consta de 25 reactivos, los cuales son calificados positivamente con una puntuación máxima 175 y una mínima de 25, dicho cuestionario evalúa 4 factores de la resiliencia: Confianza y Sentirse bien solo, Perseverancia, Ecuanimidad y Aceptación de uno mismo.

Objetivos

Objetivo General

Determinar la relación entre inteligencia emocional y resiliencia en jóvenes inmigrantes pertenecientes a un instituto privado de la ciudad de Arequipa.

Objetivos Específicos

Describir los niveles de inteligencia emocional en jóvenes inmigrantes pertenecientes a un instituto superior privado de Arequipa.

Describir los niveles de resiliencia en jóvenes inmigrantes pertenecientes a un instituto superior privado de Arequipa.

Analizar la relación entre la inteligencia emocional y las dimensiones de la resiliencia en jóvenes inmigrantes de un instituto superior privado de Arequipa.

Analizar la relación entre resiliencia y las dimensiones de la inteligencia emocional en jóvenes inmigrantes de un instituto superior privado de Arequipa.

Antecedentes Teórico-Investigativos

Inteligencia Emocional

De acuerdo con Jiménez (2018), las emociones son distintas respuestas que tenemos las personas ante una determinada realidad. En tal sentido, cada persona experimenta una emoción de una forma distinta, dependiendo de la situación en la que se encuentra, sus experiencias previas y aprendizaje. Por otra parte, la forma en cómo una persona expresa, percibe y maneja los fenómenos emocionales, es importante para un adecuado desarrollo y adaptación a nuestro medio social. Por tanto, comprender las emociones propias y la de los demás, es un factor crucial para sentir satisfacción con la vida y lograr un bienestar psicológico. Siendo así, diversas investigaciones han evidenciado que las personas que presentan mayor conciencia y manejo de sus emociones y además tienen la habilidad de comprender y reconocer las emociones de otros, muestran un mejor manejo de sus vidas, sabiendo sobreponerse de manera positiva a las circunstancias adversas (Rubio, 2016).

Dichas habilidades anteriormente mencionadas, son elementos importantes de un complejo y extenso constructo, denominado “Inteligencia Emocional”. Este término, ha sido utilizado por primera vez en el ámbito de la psicología por los psicólogos Salovey y Mayer en el año de 1990, sin embargo, es Daniel Goleman quien ha tenido un mayor involucramiento e impulso en el conocimiento de este concepto, mediante la publicación de su libro “Inteligencia Emocional” en el año de 1995 (Jiménez, 2018). Como se evidencia, son diversos los autores los cuales han influenciado y popularizado este término a través de sus investigaciones, siendo los más relevantes Salovey y Mayer, Goleman y BarOn.

Modelo de las Cuatro Fases (Salovey y Mayer). De acuerdo con el modelo de la I.E propuesta por Salovey y Mayer, la inteligencia emocional puede ser definida a través de cuatro habilidades básicas. En ese sentido, ellos definen la inteligencia emocional como la habilidad para valorar, expresar, evaluar y regular las emociones, las cuales a su vez promueven tanto el crecimiento emocional como intelectual (Salovey y Mayer, 1997, citados por Fernández Extremera, 2005).

Siendo así, para dichos autores la inteligencia emocional está vinculada a las características de la personalidad, las cuales van a influir en el desarrollo de una persona y logro de metas. Por otra parte, Salovey y Mayer, consideran que, en un contexto académico, los estudiantes se ven enfrentados diariamente ante situaciones en las cuales es necesario hacer uso de las habilidades emocionales para que puedan adaptarse de una manera adecuada a este entorno (Fernández y Extremera, 2005).

Centrándonos en el modelo que proponen, este se encuentra compuesto por cuatro etapas vinculadas a las capacidades emocionales, cada etapa se construye en base a las habilidades logradas en una etapa anterior. A continuación, se dará una descripción breve de cada una de estas.

La percepción emocional se refiere a la habilidad para identificar y reconocer tanto nuestros propios sentimientos como los ajenos, lo que a su vez implica prestar atención a las señales emocionales mediante los movimientos corporales, expresión facial o tono de voz. En ese sentido, dentro de esta habilidad también se incluye la capacidad para discriminar de manera acertada la sinceridad y honestidad de las emociones que son expresadas por los demás (Mayer, 1997).

Por otra parte, la facilitación o asimilación emocional, es una habilidad que implica tener en cuenta las emociones o sentimientos cuando solucionamos algún tipo de problema o razonamos frente alguna situación. Dicho de otra forma, esta habilidad se enfoca en cómo nuestras emociones afectan nuestro sistema cognitivo y a su vez la toma de decisiones se puede ver afectada por nuestros estados de ánimo o afectivos. Por último, dentro de esta habilidad se plantea que en función de nuestros estados emocionales las percepciones de los problemas pueden cambiar, hasta incluso mejorando nuestro pensamiento creativo (Mayer, 1997).

En cuanto a la comprensión emocional, se plantea que esta habilidad involucra una capacidad anticipatoria y retrospectiva para entender y comprender las causas que puedan estar generando un determinado estado de ánimo y las posibles consecuencias de nuestro actuar. Del mismo modo, la capacidad de comprensión emocional está vinculada al reconocimiento de las diferentes combinaciones de los estados emocionales lo que a su vez pueden dar lugar a emociones secundarias como por ejemplo los celos, etc. (Mayer, 1997)

Por último, la regulación emocional, es considerada como la habilidad más compleja dentro de la Inteligencia Emocional, puesto que implica la regulación de emociones tanto propias como ajenas, moderando las emociones negativas e incrementando las positivas, además, también abarca un manejo del mundo tanto intrapersonal como interpersonal logrando un crecimiento emocional e intelectual (Mayer, 1997).

Modelo de las Competencias Emocionales (Goleman). Goleman por otra parte, define a la Inteligencia emocional, como un conjunto de propiedades cruciales que son necesarias para resolver exitosamente dificultades vitales (Goleman, 1995 citado por Fragoso, 2015). Dentro de esta característica, Fragoso (2015) destaca la habilidad para automotivarse y sobresalir a adversidades, mediante el control de impulsos, regulación del humor, capacidad para evitar

problemas que disminuyan las funciones cognitivas, mostrar empatía hacia los demás y generar esperanza. Esta perspectiva es considerada como una teoría mixta, debido a que se basa en la motivación, emoción, cognición, personalidad e inteligencia, en otras palabras, incluye a los procesos psicológicos tanto cognitivos como no cognitivos.

Fragoso (2015), dentro de su investigación, titulada Inteligencia Emocional y competencias en educación superior, ¿Un mismo concepto?, refieren que el modelo de las competencias emocionales propuesta por Goleman se ha ido consolidando y perfeccionando a través del tiempo, por lo que, en la versión final, se afirma que la Inteligencia Emocional está integrada por cuatro principales dimensiones (Conocimiento de uno mismo, Autorregulación, Conciencia Social y Regulación de las relaciones Interpersonales), las cuales están conformadas por diferentes competencias que se explicarán continuación:

Conocimiento de uno Mismo. Formado por competencias como el autoconocimiento emocional, reconocimiento de propias emociones que logran impactar un desenvolvimiento y desempeño adecuado, escucha de la intuición y poder hablar abiertamente de las emociones aplicándolas como guía de acción.

Autorregulación. Relacionada con la manera en cómo una persona tiene manejo propio, buscando su beneficio y el de los demás. Por lo tanto, las competencias que se integran dentro de esta dimensión son, el autocontrol, orientación a los resultados, y la adaptabilidad y optimismo.

La Conciencia Social. Vinculado al establecimiento de adecuadas relaciones interpersonales, por lo que las competencias que la conforman son la empatía y la conciencia organizacional.

Regulación de Relaciones Interpersonales. Se centra en aspectos de persuasión e influencia sobre los demás, integrando competencias como el manejo de conflictos, trabajo en equipo, influencia, inspiración y colaboración.

Modelo de la Inteligencia Emocional y Social (BarOn). BarOn por su parte, define la inteligencia socioemocional como un conjunto tanto de competencias como habilidades que pueden determinar, la efectividad en la que las personas mantengan una comprensión mutua, y la forma en cómo dan a conocer sus emociones y afrontan las demandas del día a día (BarOn 1997, citado por Fragoso, 2015).

En base a la definición anterior y diversas investigaciones realizadas, BarOn desarrolla la inteligencia socioemocional en cinco principales dimensiones.

- **Intrapersonal.** Implica principalmente tener reconocimiento de las propias emociones, por lo tanto, las habilidades que conforman esta dimensión son, la autoconciencia emocional, asertividad, el autoreconocimiento, independencia y autoactualización.
- **Interpersonal.** La conciencia social y las relaciones interpersonales son el punto central y de enfoque, por lo que las habilidades que comprenden esta dimensión son, la empatía, el establecimiento de relaciones interpersonales satisfactorias y responsabilidad social.
- **El manejo del estrés.** Vinculado al uso y regulación de las emociones, además de las habilidades sobre el control de impulsos y la tolerancia al estrés.

- Adaptabilidad. El manejo del cambio es el punto central de esta dimensión, y las competencias que la integran son la flexibilidad, chequeo de la realidad y resolución de conflictos.
- Humor. Asociada con la motivación de las personas para el control y manejo en su vida, por lo que principalmente comprende las habilidades de optimismo y felicidad.

Por último, y en base a la revisión teórica de diferentes autores sobre Inteligencia Emocional, el presente trabajo utilizará el cuestionario Trait Meta Mood Scale-TMMS-24 (1995), adaptado por Extremera, Fernández-Berrocal y Ramos (2004). En ese sentido, a continuación, se describirán las tres dimensiones de dicha prueba.

Atención Emocional. Referida a la conciencia que tenemos de nuestras propias emociones y a la capacidad de reconocer nuestros sentimientos dándoles un significado.

Claridad Emocional. Competencia que se refiere a la capacidad de saber reconocer y comprender las emociones y distinguirlas, reconociendo su evolución, para posteriormente incorporarlo en nuestro pensamiento.

Reparación Emocional. Vinculada a la capacidad de controlar y manejar adecuadamente las emociones tanto positivas como negativas.

Resiliencia

El término original proviene del verbo latino resilio, iré, literalmente "saltar hacia atrás", y en inglés "resilience". La resiliencia psicológica es un conjunto de habilidades que ayudan al individuo a regular sus emociones negativas, permitiéndole responder de acuerdo con una nueva

realidad (Lahad, 2018). La resiliencia incluye varios componentes: relacionados con las fortalezas y la personalidad del individuo, así como con las habilidades interpersonales. El indicador asociado a esta es la adaptabilidad para hacer frente con eficacia a situaciones traumáticas o experiencias negativas (pérdida de un familiar, agresión sexual, guerra, inmigración, tortura, hambruna, etc.) (Grotberg, 1995 citado por Miño y Eugenio, 2022). Muchos teóricos suscriben la idea de que la resiliencia psicológica se basa en recursos de afrontamiento que están relacionados con los recursos internos de una persona y que la ayudan a funcionar y desarrollarse de manera saludable (Dunham, 2013 citando por Salinas y Villegas, 2021). El psiquiatra francés Boris Cyrulnik es uno de los principales representantes de la investigación sobre resiliencia. Cyrulnik (2006) define este término como la capacidad de superar los traumas o experiencias negativas utilizando los recursos personales y sociales como una oportunidad para el desarrollo.

Según este autor, para que surja la resiliencia se deben cumplir dos condiciones en particular: el sufrimiento y la acción (Marquis, 2021). Según su definición, alguien que no está traumatizado no puede ser resiliente. Sin embargo, el trauma por sí solo no es suficiente, porque uno debe decidir dejar el papel pasivo de víctima y emprender un trabajo significativo en el que uno se ocupa del propio pasado. Incluso si puede recibir apoyo en este proceso, la responsabilidad de procesar el trauma y de su propia felicidad recae en última instancia en el individuo mismo.

En general, la resiliencia puede entenderse como resistencia, una adaptación positiva frente a la adversidad (Fleming y Ledogar, 2018 citado por Guzmán y Cárdenas, 2021). Esto permite a las personas volver atrás después de la tragedia. Sin embargo, la resiliencia no se refiere sólo a individuos, sino también a comunidades y grupos culturales que han tenido

experiencias traumáticas similares (Fleming y Ledogar, 2008 citado por Guzmán y Cárdenas, 2021). En este contexto, la resiliencia se ha estudiado, entre otros, con personas con antecedentes migratorios (Cruz y Tusev, 2019), sobrevivientes a la guerra (Cerquera et al., 2021) y pacientes con antecedentes de enfermedades críticas (Ramírez et al., 2022).

La investigación científica muestra que la resiliencia tiene componentes genéticamente hereditarios y que tanto la naturaleza como el medio ambiente son factores protectores (Kim-Cohen et al., 2004 citado por Carazo, 2018). Dado que las interacciones entre el individuo y el contexto social juegan un papel importante aquí, es importante considerar las variaciones específicas de la cultura (Ungar, 2019). Las condiciones de protección en el entorno inmediato, como tener padres atentos, son particularmente importantes para el desarrollo de la resiliencia (Santana, 2019). De hecho, un estilo de crianza de aceptación y participación, en el que los padres establecen reglas claras y son cálidos con los niños, es un predictor positivo de resiliencia (Zakeri et al., 2021).

Existen teorías y modelos que se vinculan a este constructo, entre estas tenemos:

Teoría de la Conservación de los Recursos. (Hobfoll, 2001 citado por Fernández et al. 2020) aborda los recursos humanos e introduce la idea de que las personas se esfuerzan por preservar, proteger y construir recursos para hacer frente a las amenazas y la presión.

El Modelo Salutogénico. (Antonovsky, 1991 citado por Rivera, 2019) adiciona que una persona debe relacionarse con sus propias fortalezas y no con sus debilidades, y señala la necesidad de desarrollar y consolidar estas fortalezas.

Enfoque de la Psicología Positiva. La psicología positiva explora la felicidad y la prosperidad humanas, a diferencia de la psicología clásica que se preocupa por identificar la

patología. La psicología positiva trata de encontrar y cultivar fortalezas - cualidades positivas y talentos humanos, para mejorar la vida. Este es un enfoque psicológico preventivo dirigido a fortalecer y mejorar la resiliencia psicológica en la población general y sana (Seligman, 2018 citado por Hernández et al. 2022).

Modelo Homeostático de la resiliencia (Richardson). Según este autor los eventos adversos pueden desestabilizar a las personas creando desequilibrio que rompen la homeostasis biopsicosocial. La ruptura del equilibrio provoca la búsqueda de una nueva adaptación que puede seguir caminos diferentes, según la persona y etapas de desarrollo; involucrando a los factores de riesgo y protectores que pueda disponer una persona en el momento del curso de su vida.

Dependiendo de los diferentes parámetros las personas pueden seguir cuatro caminos en búsqueda del nuevo equilibrio, los cuales son: la adaptación disfuncional (falta de adaptación al medio), la adaptación con pérdida (falta de recursos protectores), adaptación con retorno al estado anterior de homeostasis y la adaptación resiliente (Gasco y Matallana, 2021).

Estas teorías y modelos se complementan con la teoría de la autoeficacia. La autoeficacia es la percepción que tiene un individuo de su capacidad para realizar un comportamiento que puede conducir a un resultado determinado (Bandura, 1997 citado por Meneghel et al., 2021)

Es claro señalar que los investigadores en psicología pueden tener una definición de trabajo sobre esta variable, mientras que aquellos que trabajan directamente con personas en dificultad a menudo lo ven de manera diferente. Mesman, et al. (2021) propone y refiere que no existe un conjunto único aceptado de componentes de la resiliencia, pero este conjunto de características y factores contribuyentes pueden ser:

- Optimismo. Aquellos que son optimistas también tienden a ser más resistentes, ya que es más probable que mantengan la confianza en el futuro incluso cuando se enfrentan a obstáculos aparentemente insuperables.
- Altruismo. Las personas más resilientes a menudo buscan ayuda cuando necesitan desestresarse y mejorar su desempeño.
- Ética. Las personas con un compás moral sólido o creencias sólidas sobre el bien y el mal tienden a recuperarse más fácilmente.
- Fe y espiritualidad. A menudo las personas encuentran que su fe es útil para superar las dificultades y, por otro lado, superar las dificultades con más fuerza y sabiduría.
- Humor. Las personas con un sano sentido del humor y la capacidad de reírse de su propia desgracia tienen una ventaja cuando se trata de la recuperación.
- Tener un modelo a seguir. No es un requisito para la resiliencia, pero aquellos que tienen un modelo a seguir en mente pueden sacar fuerzas de su deseo de emular a esa persona.
- Apoyo social. No sorprende que el apoyo social sea importante cuando se trata de resiliencia; aquellas personas con sólidas redes de apoyo están mejor equipados para recuperarse de una pérdida o decepción.
- Enfrentar el miedo. No es tanto una característica como una acción o tendencia a actuar, pero las personas que están dispuestas a salir de su zona de confort y

enfrentar sus miedos tienen más probabilidades de superar sus desafíos y crecer como personas.

- Significado o propósito en la vida. No sorprende que aquellos que creen que tienen un propósito específico en la vida o que encuentran una gran cantidad de significado en sus vidas tengan más probabilidades de recuperarse de los contratiempos o las decepciones; cuando crees sinceramente que tienes un propósito, es menos probable que te rindas ante una tragedia o una pérdida.
- Aprendizaje. Parte de la resiliencia individual puede ser constante e inalterable hasta cierto punto, hay espacio para mejorar; la resiliencia se puede mejorar a través de la formación.

Estos componentes no están presentes en todos los indicadores de resiliencia sin excepción, pero forman una buena base para comprender la naturaleza y el alcance de la sostenibilidad de esta variable.

La investigación sobre la resiliencia ha aumentado significativamente en las últimas décadas, los investigadores utilizan diferentes herramientas para medir el nivel de resiliencia. La mayoría optan por medir la resiliencia con herramientas que se centran en factores que pueden definirse como recursos de personalidad, por ejemplo: autoestima, sentido de coherencia, autoeficacia y resistencia. Wagnild y Young (1993) citado por Castilla (2014), refieren que la resiliencia es un parte de la personalidad que va ajustando el efecto negativo del estrés, impulsando la adaptabilidad durante este proceso. Estos autores desarrollaron la escala de Resiliencia (RS-25), la cual ha pasado por varias etapas de desarrollo a lo largo de los años,

inicialmente, el RS constaba de 50 ítems. Luego, la escala se redujo a 25 ítems que reflejan 5 rasgos característicos de la resiliencia. Estos son:

- Satisfacción personal. Comprender que la vida es preciosa y significativa, encontrar una dirección en la vida.
- Ecuanimidad. Actitud equilibrada hacia la propia vida.
- Confianza en sí mismo. Creencia en las propias capacidades y conciencia de las propias limitaciones.
- Perseverancia. Capacidad de continuar los esfuerzos, incluso después de fracasar.
- Sentirse bien solo. Seguir consciente el propio camino y aceptar la propia vida.

Estas cinco características fueron identificadas por los autores como elementos clave de la resiliencia. Por otra parte, estos cinco rasgos se evalúan mediante dos subescalas: la Subescala de Competencia Personal de 17 ítems y la Subescala de Autoaceptación y Vida de 8 ítems.

Una validación posterior de la escala en 2009 por parte de Wagnild confirmó su consistencia interna y validez de constructo, manteniendo su efectividad continua como herramienta para evaluar la resiliencia.

Por otra parte, en un estudio reciente, se buscó estandarizar la escala de resiliencia de Wagnild y Young en una muestra de 468 participantes, cuyos indicadores de medición dieron un alto grado de validez y confiabilidad al instrumento en poblaciones escolares y de estudios superiores técnicos.

Relación entre la Inteligencia Emocional y Resiliencia

Se ha evidenciado que tanto la inteligencia emocional como la resiliencia son variables que guardan una estrecha relación, puesto que las personas con una elevada inteligencia emocional suelen tener una mejor adaptación al medio, debido a que hacen uso de diferentes estrategias dependiendo de las circunstancias en las que se encuentren (Gómez y Jiménez, 2018). Por otra parte, la resiliencia es ver los cambios e imprevistos como nuevas oportunidades y no necesariamente como adversidades, manteniendo siempre el control y empeño. Siendo así, se podría decir que un comportamiento emocionalmente inteligente en situaciones complicadas es adaptativo, por lo que se puede considerar a la inteligencia emocional como un antecedente de la resiliencia, ya que las personas altamente resilientes tienen un enfoque más positivo y optimista ante la vida y por lo general se caracterizan por tener una emocionalidad positiva (Gómez y Jiménez, 2018).

Como hemos evidenciado anteriormente, la inteligencia emocional y la resiliencia son factores predictores del bienestar psicológico y del éxito tanto personal como social. En tal sentido, ambas variables contribuyen al manejo y mejora de los efectos negativos del estrés y promueven una adecuada adaptación dentro de un determinado ambiente, ya sea académico, laboral, social, etc. Dentro de este campo, diversos investigadores se han interesado en estudiar la relación que existe entre la inteligencia emocional y resiliencia en una población de jóvenes estudiantes, sin embargo, existen muy pocas investigaciones en una población de jóvenes o personas inmigrantes.

Siendo así, en el ámbito internacional se ha evidenciado mayor número de investigaciones, en distintas poblaciones referente a la relación entre la inteligencia emocional y la resiliencia, en donde los resultados demuestran que ambas variables mantienen cierto grado de

relación, además de que favorecen el bienestar subjetivo general y una adecuada adaptación al medio, conllevando el manejo de estrategias de afrontamiento ante situaciones que alteran el bienestar psicológico de una persona.

Según Céspedes (2021), quien realizó una investigación denominada La resiliencia y la inteligencia emocional en los estudiantes de tercer año de bachillerato general unificado de la Unidad Educativa Joaquín Arias del Cantón San Pedro de Pelileo. Donde participaron 106 estudiantes de tercer año de bachillerato y docentes de la misma institución. Cuyos instrumentos empleados fueron una ficha sociodemográfica para los estudiantes, la escala de Resiliencia (ER), Trait Meta Mood Scale 24 (TMMS-24) y un cuestionario para los docentes. Estipularon frente a los resultados la importancia de fortalecer la inteligencia emocional y resiliencia en los estudiantes, esto mediante diferentes estrategias para poder llegar a un adecuado bienestar personal, enfocándose principalmente en sus habilidades y uso adecuado del tiempo, en lo referente a las emociones se planteó reforzar las dimensiones de claridad emocional y atención. Este antecedente se asemeja al presente estudio en lo siguiente: la utilización de ambas variables para ser medidas. Y se diferencia en el diseño de la investigación y en los instrumentos utilizados para medir ambas variables.

Por otro lado, Rojo (2021), realizó una investigación denominada Relación entre la inteligencia emocional, resiliencia y estrategias para el manejo de los conflictos en un instituto de enseñanza secundaria. En la cual, participaron 147 estudiantes escolarizados en un Instituto de Educación Secundaria (IES) de titularidad pública de la región de Murcia. Los instrumentos empleados fueron la prueba de factor G – escala 3 de Catell y Catell, el cuestionario de Inteligencia emocional de BarOn para jóvenes, la escala de resiliencia RESI-M y el cuestionario de conflictos. Los resultados mostraron que reconocer los puntos fuertes y débiles en el manejo

emocional de los estudiantes, ayudará al diseño e implementación de pautas y actuaciones vinculadas a la mejora del clima escolar. Este antecedente se asemeja al presente estudio en lo siguiente: la utilización de ambas variables para ser medidas. Y se diferencia en el diseño de la investigación y en los instrumentos utilizados para medir ambas variables.

De la misma manera en un contexto de pandemia, Buenaño et al. (2023), realizaron una investigación denominada Inteligencia emocional y resiliencia en estudiantes universitarios, durante la pandemia del COVID-19. Tomando como muestra a 212 estudiantes de nivelación de la facultad de ciencias humanas y de la educación de la Universidad Técnica de Ambato. Los instrumentos empleados fueron la Escala de Rasgo de Metaconocimiento Emocional (TMMS-24) y la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young. Los resultados evidenciaron que las dimensiones de la inteligencia emocional tales como la atención, claridad y reparación se correlacionan positivamente con las siguientes dimensiones de la resiliencia: confianza en sí mismo, ecuanimidad, satisfacción personal, perseverancia y sentirse bien solo. Este antecedente se asemeja al presente estudio en lo siguiente: la utilización de los instrumentos para medir ambas variables. Y se diferencia en el diseño de la investigación y en la muestra, puesto que no son jóvenes inmigrantes.

Por otra parte, centrándonos en un ambiente nacional, también se evidenciaron investigaciones que han buscado correlacionar la inteligencia emocional y la resiliencia en distintas poblaciones, que sirven con base referencial.

Pari (2020), realizó una investigación denominada Resiliencia e inteligencia emocional en jóvenes universitarios de Juliaca, 2020. Participaron 179 estudiantes de una universidad privada de Juliaca. Los instrumentos empleados fueron el Cuestionario de Resiliencia de Wagnild y Young y el Cuestionario de Inteligencia Emocional de BarOn en su forma abreviada.

Los resultados arrojan que existe una relación positiva y significativa entre la resiliencia y la inteligencia emocional en un nivel bajo, así como en todas las otras dimensiones a excepción de la inteligencia intrapersonal, lo que evidencia que el autoconocimiento de los estudiantes no necesariamente se asocia con la resiliencia, sino que puede ser determinada por otra variable como el funcionamiento familiar. Por último, se encontró que a mayores niveles de resiliencia se presenta mejor inteligencia emocional. Este antecedente se asemeja al presente estudio en lo siguiente: la utilización del mismo instrumento para medir la resiliencia. Y se diferencia en la muestra utilizada, ya que no son jóvenes estudiantes inmigrantes.

De la misma forma, Roque (2020), en su investigación titulada Relación entre resiliencia e inteligencia emocional en estudiantes de un centro preuniversitario privado de Lima Metropolitana -2020. Tuvo como muestra a 152 estudiantes preuniversitarios de los cuales 79 fueron mujeres y 73 varones, cuyas edades oscilan entre 17 y 21 años. Los instrumentos que se aplicaron fueron la Escala de Resiliencia (ER) y el Trait Meta Mood Scale 24 (TMMS -24).

Según los resultados se demostró la existencia de una correlación significativa de tipo moderada y positiva entre la resiliencia y la inteligencia emocional. Por último, se encontraron diferencias significativas entre la resiliencia e inteligencia emocional de acuerdo con el número de intentos de postulación de los estudiantes. Este antecedente se asemeja al presente estudio en la utilización del instrumento para medir la inteligencia emocional. Y se diferencia en el tipo de muestra (jóvenes estudiantes inmigrantes).

Según Estrada (2020), en su investigación titulada Inteligencia emocional y resiliencia en adolescentes de una institución pública de Puerto Maldonado. Se contó con la participación de 93 estudiantes pertenecientes al quinto año de secundaria de una institución pública de Puerto Maldonado. Para el recojo de datos, se utilizó el Inventario de inteligencia emocional y el

Inventario de Factores Personales de Resiliencia. Los resultados evidenciaron que un 55,9% de la muestra presenta una inteligencia emocional moderadamente desarrollada y un 43% de los participantes también presentan niveles moderados de resiliencia. De la misma manera se mostró la existencia de una correlación directa y positiva entre ambas variables, lo que quiere decir que, a mayores niveles de inteligencia emocional, mayores niveles de resiliencia. Este antecedente se asemeja con el presente estudio principalmente en el diseño de la investigación. Y se diferencia en los instrumentos empleados, y el tipo de población utilizada, ya que no son jóvenes estudiantes inmigrantes.

De igual manera, Atiaja y Rojas (2021), realizaron una investigación titulada Resiliencia e Inteligencia Emocional en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2021. Participaron 106 estudiantes pertenecientes a una universidad privada de Lima. Los instrumentos que se emplearon fueron, la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young y la Escala Breve de Inteligencia Emocional. Los resultados de esta investigación evidenciaron la existencia de una relación significativa, positiva y fuerte entre la Inteligencia Emocional y la Resiliencia, además, se encontró que esta última variable también guarda una relación con las dimensiones de Inteligencia Emocional. Este estudio, se asemeja con la presente investigación en lo siguiente: Diseño de investigación y el uso del instrumento para medir la Resiliencia. Y difiere en el tipo de muestra (jóvenes estudiantes inmigrantes).

Por otra parte, también se han realizado investigación en población inmigrante extranjera, dentro del contexto peruano. En ese sentido, Lendesma (2021), en su investigación titulada Inteligencia Emocional y resiliencia en los ciudadanos venezolanos residentes en la ciudad de Ayacucho, 2018. Para este estudio se tuvo de muestra a 80 ciudadanos venezolanos residentes en la ciudad de Ayacucho. Los instrumentos que se aplicaron fueron la Escala TMMS-24 para medir

la Inteligencia emocional y la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young para medir la resiliencia. Los resultados, mostraron que existe una correlación positiva entre ambas variables, por lo cual, se evidencia que mientras la inteligencia emocional sea alta, la resiliencia también será elevada. Del mismo modo, se demuestra que la claridad emocional guarda relación con la resiliencia de los ciudadanos venezolanos radicados en Ayacucho. Este antecedente se asemeja con el presente estudio en lo siguiente: Diseño de la investigación e instrumentos utilizados para medir ambas variables. Y se diferencia en las características de la muestra, ya que son jóvenes inmigrantes de otro país.

De igual forma, se ha evidenciado investigaciones en grupos de educación regular. Navarro y Yapias (2021), en su investigación titulada Inteligencia Emocional y Resiliencia en estudiantes de secundaria de una institución educativa estatal de la provincia de Junín - 2021. Se contó con la participación de 300 estudiantes de primero a quinto de secundaria, cuyas edades oscilan entre 11 y 17 años. Los instrumentos utilizados fueron el Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24) de Salovey et al. (1995) y la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young (1993). Los resultados mostraron una correlación positiva y significativa de tipo moderada entre ambas variables, lo que indicaría que los estudiantes con bajos niveles de inteligencia emocional, también presentan bajos niveles de resiliencia y viceversa. Este antecedente se asemeja con el presente estudio en el diseño de investigación y en los instrumentos empleados para medir ambas variables. Y se diferencia en el tipo de población utilizada, ya que no son jóvenes estudiantes inmigrantes.

Por último, en el ámbito local se han encontrado muy pocas investigaciones aplicadas en una muestra con jóvenes estudiantes inmigrantes. Sin embargo, existen un número mínimo de

investigaciones que correlaciona ambas variables en población de jóvenes estudiantes de institutos y universidades.

Miranda (2022), en su investigación titulada Relación entre la inteligencia emocional y resiliencia en estudiantes del instituto CIMAC, Arequipa-2021. Se tuvo como muestra a 245 estudiantes del instituto CIMAC de ambos sexos. Para la recolección de los datos, se utilizó el Inventario de inteligencia emocional Ice de BarOn y la Escala de resiliencia de Wagnild y Young. Los resultados indican la existencia de una correlación positiva escasa o nula entre ambas variables, por lo que se evidencia en esta investigación que la inteligencia emocional no se relaciona con la resiliencia en estudiantes del instituto CIMAC, Arequipa. Este antecedente se asemeja al presente de estudio en el tipo de investigación No-Experimental, Correlacional. Y se diferencia en la población objetiva y en el uso de uno de los instrumentos aplicados.

En contraste, Bengoa (2022), en su investigación titulada Resiliencia e inteligencia emocional en egresados del conservatorio de artes escénicas de la universidad La Salle, Arequipa. Se tuvo como muestra a todos los egresados del Conservatorio de artes escénicas de la universidad La Salle de Arequipa. Para la recolección de los datos, se utilizó el Inventario de inteligencia emocional de BarOn ICE y la Escala de resiliencia para adultos (RSA). Los resultados evidenciaron que todos los participantes presentan niveles por encima del rango medio de los puntajes en ambas variables, específicamente en los factores de “Competencia personal” y “Aceptación de sí mismo”. Este antecedente se asemeja al presente de estudio en el tipo de investigación No-Experimental. Y se diferencia en la población objetiva y en los instrumentos aplicados para medir ambas variables.

Hipótesis

Hi: Existe relación positiva entre la inteligencia emocional y la resiliencia en jóvenes estudiantes inmigrantes de un instituto privado de la ciudad de Arequipa.



Capítulo II. Metodología



Método

La presente investigación es de diseño no experimental y transversal ya que la recolección de datos se llevó a cabo en un momento determinado, además no se manipularon ninguna de las variables. Con un enfoque cuantitativo, de tipo básico, con alcance correlacional, puesto que se buscó analizar la relación de las variables: inteligencia emocional y resiliencia (Hernández et al., 2014).

Instrumentos

Instrumento 1. Scale Trait Meta Mood (TMMS-24)

El presente cuestionario fue elaborado por Salovey y Mayer (1995), tiene como objetivo evaluar el índice del conocimiento que cada persona tiene respecto a aspectos reflexivos de la experiencia emocional. El tiempo de aplicación del cuestionario es de 20 a 30 minutos y se puede aplicar tanto de manera individual como colectiva. Cuenta con 24 ítems divididos en 3 dimensiones, las cuales son: Atención emocional (8 ítems), Claridad Emocional (8 ítems) y Reparación Emocional (8 ítems). Dicho cuestionario fue adaptado por Extremera et al. (2004). El test está estructurado a modo de escala de Likert de 5 niveles que va desde nada de acuerdo (1) hasta totalmente de acuerdo (5). En Perú fue sometido a validación por Chang en su tesis titulada “Relación entre inteligencia emocional y respuesta al estrés en pacientes ambulatorios del servicio de psicología de una clínica de Lima metropolitana”, con una muestra de 100 pacientes se aplicó el instrumento en un rango de edad variable entre hombres y mujeres. Respecto a la confiabilidad, ésta se dio mediante la consistencia interna, a través del coeficiente Alfa de Cronbach: Atención emocional (α : .837), claridad emocional (α : .866), reparación emocional (α :

.883). La validez de este instrumento fue sometido a juicio de expertos, para lo cual se trabajó con 10 expertos, en donde se ha obtenido valores significativos para los 24 ítems de la prueba.

Instrumento 2. Escala de Resiliencia de Wagnild y Young

La presente prueba fue elaborada por Wagnild y Young (1993) y tiene como objetivo evaluar los niveles de resiliencia en población adolescente y adulta. El tiempo de aplicación de la prueba es de 10 a 15 minutos y se puede aplicar tanto de manera individual como colectiva. Cuenta con 25 ítems y 4 dimensiones, las cuales son: Confianza y sentirse bien sólo (10 ítems), Perseverancia (5 ítems), Ecuanimidad (6 ítems) y Aceptación de uno mismo (4 ítems). Dicha prueba fue adaptada en Perú por Castilla et al. (2014), con una muestra de 427 estudiantes del nivel secundario y universitario de Lima Metropolitana entre las edades de 11 y 42 años. La prueba está estructurada a modo de escala de Likert de 7 niveles que va desde totalmente desacuerdo (1) hasta Totalmente de acuerdo (7). La validez del instrumento se obtuvo a través de un análisis factorial exploratorio con base al método de los componentes principales y al método de rotación varimax, por lo cual podemos afirmar que el instrumento sí tiene una validez a nivel de constructo. Por otra parte, respecto a la confiabilidad, ésta se dio mediante la consistencia interna, a través del coeficiente Alfa de Cronbach (α : .90), que indica una medida confiable de la prueba. Así mismo se ha determinado el coeficiente de mitades de Sperman-Brown (r : .848) lo que también respalda la alta confiabilidad de la escala.

Participantes

La población está conformada por una totalidad de 1250 estudiantes inmigrantes de un Instituto privado de la ciudad Arequipa, cuyas edades oscilan entre los 18 a 38 años. La muestra está constituida por un total de 303 estudiantes inmigrantes provenientes de distintas localidades

del país, de los cuales 262 participantes eran del sexo masculino y 41 del sexo femenino, la misma que se obtuvo a través del muestreo no probabilístico por conveniencia, al tratarse de una muestra específica.

Tabla 1

Características de la muestra

VARIABLES	F	%
Sexo		
Femenino	41	13.5
Masculino	262	86.5
Edad		
Estadísticos		
<i>M</i>	21.1	
<i>DE</i>	2.8	
Mdn	20.0	
Min.	18	
Máx.	38	

Nota: *M*: Media; *DE*: Desviación estándar; Mdn: Mediana, Min: edad mínima; Máx.: edad máxima; muestra está conformada por 303 jóvenes inmigrantes.

En la Tabla 1 se observa las características de la muestra, con respecto al sexo, se puede ver que solo 13.5% son del sexo femenino, y el 86.5% son del sexo masculino que vendría a ser la mayoría de los participantes del presente estudio.

Con respecto a los estadísticos de la edad, la edad representativa es 21.1 que señala por la media, con una desviación estándar de 2.8, que indica que la distribución de las edades no está dispersa; así también se tiene una mediana de 20.0, que da entender que el 50% tienen edades

entre los 18 a 20 años, y la otra mitad (50%) tienen edades de 20 a 36 años. También se puede observar que la edad mínima es de 18 años y la edad máxima de 38 años.

Criterios de Inclusión

Jóvenes pertenecientes a un instituto superior privado de la ciudad de Arequipa.

Jóvenes estudiantes de ambos sexos entre las edades de 18 a 38 años, que cursen de primer a sexto ciclo con matrícula vigente en el 2023 y que su tiempo de migración sea entre 1 a 2 años en la ciudad de Arequipa.

Jóvenes provenientes de distintos departamentos y provincias del Perú.

Procedimiento

Una vez que los instrumentos fueron validados y aprobados para nuestra investigación, no se requirió una autorización formal de las autoridades institucionales, sin embargo, se presentó una solicitud simple para la aplicación. Se invitó a los estudiantes de manera voluntaria a participar en el estudio y se les brindó una explicación detallada sobre el proyecto. A través de un cuestionario virtual, se solicitó su consentimiento para formar parte de la investigación. Este enfoque, que fue voluntario y orientado a la explicación, también se aplicó durante la realización de la encuesta, con el objetivo de obtener una muestra específica de la población.

La administración de los instrumentos se realizó de manera colectiva a través de Google Forms, siguiendo los horarios coordinados previamente. Esta etapa tuvo una duración de una semana y el llenado de los cuestionarios un aproximado de 20 a 25 minutos por participante. Luego de la aplicación, se realizó un análisis preliminar de los datos obtenidos, omitiendo los protocolos que no han sido completados de manera correcta.

Consideraciones Éticas

Durante la realización de esta investigación, se han tomado en consideración una serie de principios éticos basados en el código ético propuesto por la American Psychological Association (APA, 2020), con el objetivo de garantizar la integridad y el respeto hacia los participantes y la protección de los derechos de los autores citados.

En primer lugar, se ha priorizado el respeto por la dignidad y el bienestar de los participantes. Se ha obtenido el consentimiento informado de todos los participantes, siguiendo las directrices establecidas en el código ético de la APA.

Por otro lado, se ha resguardado la propiedad intelectual de los autores citados, quienes han sido utilizados como base teórica y antecedentes investigativos en este trabajo. Se han seguido las normativas de cita y referencia adecuadas, garantizando el reconocimiento y la atribución adecuada de las ideas y los trabajos de otros autores, en cumplimiento con los estándares éticos y académicos establecidos.

Análisis de Datos

Una vez obtenidos los datos de los participantes por Google Forms, se creó una base de datos en el programa Microsoft Excel, y posteriormente se realizó el procesamiento de dichos datos mediante el programa estadístico SPSS en su versión 26, con el cual se llevó a cabo el análisis y posteriormente se realizó una correlación de Pearson, con el objetivo de determinar la relación entre la inteligencia emocional y resiliencia, para de esta manera obtener los hallazgos de acuerdo a los objetivos planteados, aceptando o rechazando la hipótesis (Hernández et al., 2014). Para finalizar se realizó la interpretación de los resultados.



Capítulo III. Resultados

Resultados

Se presentan los siguientes resultados de la investigación.

Tabla 2

Prueba de normalidad

VARIABLES	M	DE	Mín	Máx	g ₁	g ₂
1. Confianza y sentirse bien solo	54.1	10.9	10	70	-1.3	2.9
2. Perseverancia	26.8	5.8	5	35	-1.2	1.9
3. Ecuanimidad	30.5	6.3	6	42	-0.7	1.5
4. Aceptación de uno mismo	21.0	4.2	4	28	-0.7	1.2
5. Resiliencia	132.4	24.9	25	175	-1.3	3.2
6. Atención emocional	29.4	6.4	8	40	-0.6	0.4
7. Claridad emocional	29.8	6.7	8	40	-0.8	0.9
8. Reparación emocional	31.0	5.7	8	40	-0.7	0.8
9. Inteligencia emocional	90.2	16.9	25.00	120.00	-0.7	1.0

Nota: M: Media; DE: Desviación estándar; Mín; puntuación directa mínima; Máx: puntuación directa máxima; g₁: Asimetría; g₂: curtosis.

Con respecto a la distribución normal de los datos obtenidos (puntuaciones directas de los instrumentos de medida para las variables), se puede afirmar que éstas cumplen tal criterio, pues los estadísticos de asimetría y curtosis están dentro de los parámetros señalados por Curran et al. (1996) y Keith (2019), quienes indican que para una distribución normal dichos valores deben estar dentro de ± 2 para asimetría y ± 4 para curtosis. Por este motivo, se puede aplicar estadísticos paramétricos para las pruebas inferenciales, en este caso se recurrirá al coeficiente r de Pearson para relacionar las variables de estudio.

Tabla 3

Resultados de las dimensiones de la inteligencia emocional

Niveles	Atención emocional	
	F	%
Presta poca atención	50	16.5
Adecuada atención	166	54.8
Presta demasiada atención	87	28.7
Claridad emocional		
Debe mejorar su claridad	56	18.5
Adecuada claridad	158	52.1
Excelente claridad	89	29.4
Reparación emocional		
Debe mejorar su reparación	24	7.9
Adecuada reparación	177	58.4
Excelente reparación	102	33.7

Nota: f: frecuencia. Los resultados son obtenidos de una muestra de 303 jóvenes inmigrantes.

En la Tabla 3 se presentan los resultados de los componentes de la inteligencia emocional, en el primer componente referida a la atención emocional, el 16.5% prestan poca atención a sus emociones, el 54.8% tienen adecuada atención emocional y el 28.7% prestan demasiada atención a sus emociones. Por estos resultados se puede decir que, la mayoría de los participantes tienen adecuada atención emocional, es decir son persona que, de algún modo, pueden sentir y expresar sus emociones o sentimientos de manera adecuada, ello es positivo.

En el segundo componente que es sobre la claridad emocional, el 18.5% deben mejorar su claridad emocional, de otra parte, el 52.1% tienen una adecuada claridad emocional, por su parte, el 29.4% tienen una excelente claridad emocional. Entonces se puede afirmar que la mayoría de los participantes tienen una adecuada claridad emocional, esto quiere decir que de alguna forma pueden comprender sus estados emocionales.

En el tercer componente que se refiere a la reparación emocional, se puede ver que, solo el 7.9% deben mejorar su reparación emocional, por su parte, el 58.4% tienen una adecuada reparación emocional y el 33.7% tienen una excelente reparación emocional. Por estos resultados, se puede decir que la mayoría de los participantes tienen una adecuada reparación emocional, lo cual da entender que de algún modo son capaces de regular sus estados emocionales.

Tabla 4

Resultados en los niveles de inteligencia emocional

Nivel	Inteligencia emocional	
	F	%
Poca inteligencia emocional	79	26.1
Adecuada inteligencia emocional	169	55.8
Excelente inteligencia emocional	55	18.2

Nota: f: frecuencia. Los resultados son obtenidos de una muestra de 303 jóvenes inmigrantes

En la Tabla 4 se muestra los resultados en cuanto a los niveles de resiliencia de manera general. Como se aprecia, el 26.1% tienen poca inteligencia emocional; por su parte, el 55.8% tienen una adecuada inteligencia emocional y el 18.2% tienen una excelente inteligencia

emocional. Entonces se puede decir que la mayoría de participantes de algún modo pueden sentir, expresar, comprender y regular sus estados emocionales, lo cual es positivo.

Tabla 5

Resultados de los factores de la resiliencia

Niveles	Confianza y sentirse bien sólo	
	F	%
Muy bajo	80	26.4
Bajo	74	24.4
Promedio	76	25.1
Alto	73	24.1
Perseverancia		
Muy bajo	76	25.1
Bajo	91	30.0
Promedio	80	26.4
Alto	56	18.5
Ecuanimidad		
Muy bajo	85	28.1
Bajo	81	26.7
Promedio	67	22.1
Alto	70	23.1
Aceptación de uno mismo		
Muy bajo	102	33.7
Bajo	61	20.1
Promedio	84	27.7
Alto	56	18.5

Nota: f: frecuencia. Los resultados son obtenidos de una muestra de 303 jóvenes inmigrantes.

En la Tabla 5 se presentan los resultados en cuanto a los factores de la resiliencia, en el primer factor que se refiera a la confianza y sentirse bien sólo, los resultados en los niveles son similares, así se tiene que, el 26.4% tienen el nivel muy bajo, 24.4% tienen un nivel bajo, el 25.1% tienen el nivel promedio y el 24.1% tienen el nivel alto. Considerando los niveles muy bajo y bajo (50.8%), se puede decir que la mayoría de los participantes tienen bajos niveles, o sea, no tienen confianza en sí mismo, es decir no confían en sus capacidades para hacer frente a la adversidad, además, no se sienten bien solos, eso da entender que no comprenden el sentido de libertad, que pueden lograr sus objetivos solos.

En el factor perseverancia, el 25.1% tienen un nivel bajo, de otro lado, el 30.0% tienen el nivel bajo; el 26.4% un nivel promedio y el 18.5% el nivel alto. Como se observa, los resultados son similares en cada nivel, predominando el nivel bajo; no obstante, si se toma en cuenta los niveles muy bajo y bajo, se puede decir, que la mayoría (55.1%) de los participantes tienen dificultades en perseverar en situaciones adversas para cumplir sus objetivos.

En el factor ecuanimidad, el 28.1% tienen el nivel muy bajo, el 26.7% tienen el nivel bajo, por otra parte, el 22.1% tienen el nivel promedio y el 23.1% tienen el nivel alto. De igual forma, los resultados son similares en cada nivel. Pero si se considera los niveles muy bajo y bajo, entonces se dice que la mayoría de los participantes (54.8%) no poseen ecuanimidad, es decir son personas que no toman las cosas con tranquilidad, ni moderan sus conductas o actitudes ante situaciones adversas.

En el último factor, referido a la aceptación de uno mismo, el 33.7% tienen el nivel muy bajo, el 20.1% el nivel bajo el 27.7% el nivel promedio y el 18.5% el nivel alto. Por estos resultados, considerando los niveles muy bajo y bajo (53.8%) la mayoría de los participantes no

tienen la característica de comprender que la vida tiene un significado, cumplir un objetivo pese a las adversidades.

Tabla 6

Resultados de los niveles de resiliencia de los participantes

Niveles	Resiliencia	
	F	%
Muy bajo	103	34.0
Bajo	72	23.8
Promedio	39	12.9
Alto	89	29.4

Nota: f: frecuencia. Los resultados son obtenidos de una muestra de 303 jóvenes inmigrantes.

En la Tabla 6 se presentan los resultados en cuanto a los niveles de resiliencia. Se ha podido averiguar que el 34.0% tienen un nivel muy bajo de resiliencia, el 23.8% tienen el nivel bajo, el 12.9% el nivel promedio y el 29.4% el nivel alto. Como se observa, hay predominancia del nivel muy bajo, pero si se toma en cuenta el nivel bajo, se puede decir que la mayoría de los participantes (57.8%) no tienen la característica de ser personas resilientes, lo que significa que, tienen tendencia a depender de otras personas para enfrentar situaciones difíciles de la vida, no muestra energía para realizar o cumplir proyecto de vida, tienen mucha dificultad para enfrentar y superar los obstáculos o situaciones negativas experimentadas anteriormente.

Tabla 7

Relación de la inteligencia emocional con los factores de la resiliencia

	M	DE	1. IE	2. Confianza y sentirse bien solo	3. Perseverancia	4. Ecuanimidad	5. Aceptación de uno mismo
1. IE	90.2	16.9	—				
2. Confianza y sentirse bien solo	54.1	10.9	.526**	—			
3. Perseverancia	26.8	5.8	.623**	.828**	—		
4. Ecuanimidad	30.5	6.3	.550**	.810**	.772**	—	
5. Aceptación de uno mismo	21.0	4.2	.478**	.720**	.684**	.733**	—

Nota: M: media; DE: distribución estándar; IE: inteligencia emocional

**p < .01

En la Tabla 7 se pueden observar los resultados luego de aplicar la prueba r de Pearson, con el objetivo de establecer relación entre las variables de estudio (inteligencia emocional y los factores de la resiliencia), para ello se ha tomado en cuenta un nivel de significancia del 5% (p =.05).

Se ha podido establecer que la inteligencia emocional tiene una relación directa o positiva con todos los factores de la resiliencia, esto porque los niveles de significancia calculados están por debajo del aceptado (p < .05); es necesario aclarar que dichas relaciones tienen intensidades que van de bajo a moderado, lo cual da entender que hay otros factores diferentes a la inteligencia emocional que también repercute en los factores de la resiliencia, Sin embargo, se

puede afirmar que, cuando los jóvenes inmigrantes tengan altos niveles de inteligencia emocional, tendrán un nivel alto en confianza y sentirse bien solo, serán perseverantes, tendrán buena ecuanimidad, y se tendrán una buena aceptación de sí mismos.

Tabla 8

Relación de la resiliencia con los componentes de la inteligencia emocional

	M	DE	1. Resiliencia	2. Atención	3. Claridad	4. Reparación
1. Resiliencia	132.4	24.9	–			
2. Atención	29.4	6.4	.401**	–		
3. Claridad	29.8	6.7	.592**	.671**	–	
4. Reparación	31.0	5.7	.620**	.646**	.819**	–

Nota: M: media; DE: distribución estándar

**p < .01

En la Tabla 8 se presentan los resultados luego de aplicar la prueba r de Pearson, con el objetivo de establecer relación entre las variables de estudio, en este caso la resiliencia y los componentes de la inteligencia emocional, para ello se ha tomado en cuenta un nivel de significancia del 5% ($p = .05$).

Se ha encontrado que, la resiliencia se relaciona de manera directa o positiva con todos los componentes de la inteligencia emocional, pues los niveles de significancia así lo indican ($p < .01$); es necesario indicar que tales relaciones son entre bajas y moderadas, eso hace entender que hay otros factores diferentes a la resiliencia que también podrían repercutir en los componentes de la inteligencia emocional; no obstante, se puede decir que cuando los jóvenes

inmigrantes tienen altos niveles de resiliencia, hay una elevada probabilidad de que los niveles de atención, claridad y reparación emocional sean altos, y viceversa.

Tabla 9

Relación de la inteligencia emocional y la resiliencia

	M	DE	1. Resiliencia	2. IE
1. Resiliencia	132.4	24.9	–	
2. IE	90.2	16.9	.595**	–

Nota: M: media; DE: distribución estándar; IE: inteligencia emocional

**p < .01

Finalmente, en la Tabla 9 se presenta los resultados luego de aplica la prueba r de Pearson, con el objetivo de aceptar o rechazar la hipótesis de investigación. Para ello se acepta un nivel de error o significancia del 5% ($p = .05$).

Se ha establecido que la resiliencia y la inteligencia emocional tienen una relación directa o positiva ($p < .05$), dicha relación tiene una intensidad moderada, es decir que debe de haber otros factores diferentes a la resiliencia que también están interrelacionadas con la inteligencia emocional. No obstante, se puede decir que, cuando los jóvenes tengan un alto nivel de resiliencia, sus niveles de inteligencia emocional tenderán a ser excelentes, o viceversa. Con ello de acepta la hipótesis de investigación, el cual indican que las variables de estudio tienen relación positiva o directa.

Discusión

El propósito principal de la presente investigación fue establecer la existencia de una correlación significativa entre inteligencia emocional y resiliencia en jóvenes inmigrantes de un instituto superior privado de la ciudad de Arequipa. Para el análisis de las variables estudiadas se emplearon dos escalas estandarizadas: El TMMS - 24 y la Escala de resiliencia de Wagnild y Young. Los hallazgos de este estudio confirman una correlación directa y estadísticamente significativa entre la inteligencia emocional y la resiliencia en una muestra específica de jóvenes inmigrantes. Los análisis de correlación realizados revelaron una relación sólida y positiva entre ambas variables ($p < .05$), indicando que un aumento en la puntuación de inteligencia emocional se asocia directamente con una mayor capacidad de resiliencia en este grupo particular.

Estos resultados se alinean con investigaciones anteriores, como el estudio llevado a cabo por Lendesma “Inteligencia emocional y resiliencia en los ciudadanos venezolanos residentes en la ciudad de Ayacucho, 2018”, en donde se evidenció una correlación positiva entre ambas variables. En tal sentido, en cuanto a las dimensiones de la inteligencia emocional se puede evidenciar que en una muestra de migrantes internos presentan una adecuada atención, claridad y reparación emocional, a diferencia de una muestra con migrantes extranjeros, en donde se encontró que presentan un nivel alto en comprensión emocional y regulación emocional. Esto nos puede indicar que los migrantes extranjeros no son capaces de registrar o reconocer los propios sentimientos y de otros en el entorno social. La diferencia entre los niveles de atención emocional entre ambas poblaciones podría atribuirse al impacto de la migración en sí misma. Mientras que los migrantes venezolanos podrían haber experimentado una serie de desafíos emocionales al trasladarse de su país distinto, nuestra investigación se enfoca en jóvenes migrantes, cuyo contexto y relaciones sociales pueden generar un soporte emocional diferente.

Es posible que, dentro de esta dinámica social y cultural, existan recursos o mecanismos de apoyo que influyan en los niveles de atención emocional. Reflejando una variación en comparación a otras investigaciones con grupos migrantes.

Estos hallazgos en contraste a investigaciones, resaltan la importancia de considerar el contexto sociocultural específico, al analizar la relación de la inteligencia emocional y resiliencia en poblaciones migrantes. Además, se enfatiza la necesidad de entender, cómo los diferentes entornos y redes de apoyo pueden influir en la manera de cómo las personas manejan y controlan sus emociones, adaptándose a situaciones de cambios.

Por otro lado, se evidenció que en investigaciones realizadas y con diferentes poblaciones existe ese patrón de una correlación positiva entre ambas variables, independientemente de las características de la muestra (edad, nivel socioeconómico, residencia, etc.) Lo que nos indicaría que a la presencia de un nivel alto de inteligencia emocional de una persona existen mayores probabilidades de desarrollo de capacidades resilientes.

Es crucial señalar el contraste entre nuestro estudio y la investigación de Navarro y Yapias (2021) titulada 'Inteligencia Emocional y Resiliencia en estudiantes de secundaria de una institución educativa estatal de la provincia de Junín', especialmente en lo referente a la edad de la población estudiada. Mientras que nuestra investigación se enfocó en una muestra de edades comprendidas entre 18 y 38 años, Navarro y Yapias (2021) se centraron en individuos de 11 a 17 años. Esta diferencia en la composición de las muestras puede estar vinculada a la relevancia que la edad tiene en la relación entre ambas variables.

La influencia de la edad en la conexión entre inteligencia emocional y resiliencia es un aspecto crucial que posiblemente modula la naturaleza de esta relación. La investigación previa

sugiere que el desarrollo emocional y las experiencias vitales experimentan cambios significativos a lo largo del ciclo de vida. En consecuencia, la etapa de desarrollo en la que se encuentran los individuos podría desempeñar un papel fundamental en la forma en que la inteligencia emocional y la resiliencia se relacionan.

Es importante considerar que, en etapas más tempranas de la vida, como la adolescencia, los individuos podrían estar experimentando una mayor fluctuación emocional y una menor capacidad para regular y comprender sus emociones, lo que podría influir en la forma en que enfrentan y superan situaciones adversas. Por otro lado, en etapas más avanzadas, como la adultez temprana, es posible que la madurez emocional adquirida a lo largo del tiempo y las experiencias de afrontamiento acumuladas influyan de manera distinta en la relación entre inteligencia emocional y resiliencia.

A pesar de esta diferencia en las edades de la muestra, ambos estudios revelan una correlación positiva entre la inteligencia emocional y la resiliencia. Esto sugiere una tendencia consistente en la relación entre estas variables, independientemente de la edad, aunque es importante considerar cómo la madurez emocional y las experiencias vitales podrían modular esta conexión en diferentes etapas del desarrollo.

La comparación entre nuestra investigación y el estudio de Navarro y Yapias (2021) resalta la solidez de la correlación encontrada, incluso al considerar poblaciones con diferencias significativas en la edad. Esto subraya la relevancia y la coherencia de esta relación en distintos rangos etarios.

Además, nuestro estudio se contrasta con otras investigaciones que han explorado la relación entre inteligencia emocional y resiliencia en entornos educativos similares,

proporcionando una visión más amplia de esta dinámica. Por ejemplo, Estrada (2020), en su trabajo sobre 'Inteligencia emocional y resiliencia en adolescentes de una institución pública de Puerto Maldonado', se centró en estudiantes de quinto de secundaria, observando niveles moderados y una correlación positiva entre estas variables. Este estudio también comparte similitudes con el trabajo de Navarro y Yapias (2021) en términos de la población estudiada y los resultados obtenidos.

Por otra parte, es relevante mencionar la investigación de Roque (2020), centrada en una población preuniversitaria entre las edades de 17 a 21 años, mostrando una correlación positiva entre inteligencia emocional y resiliencia. Aunque existe una similitud en la edad de la muestra con nuestro estudio, se observan diferencias significativas en términos de la composición de género. Mientras que en nuestra investigación predominó la participación masculina debido al contexto de un instituto técnico de maquinaria y operaciones, Roque (2020) logró una muestra más equitativa entre géneros.

Asimismo, la investigación internacional de Céspedes (2021), llevada a cabo en la Unidad Educativa Joaquín Arias del Cantón San Pedro de Pelileo en Ecuador, también respalda la presencia de una correlación positiva entre la inteligencia emocional y la resiliencia en estudiantes de tercer año de bachillerato.

Estas comparaciones con estudios similares tanto a nivel nacional como internacional sugieren una tendencia consistente hacia una correlación positiva entre la inteligencia emocional y la resiliencia, aunque se destaca la importancia de considerar las particularidades de cada contexto educativo y las diferencias en la composición de las muestras al interpretar estos resultados.

Centrándonos en un aspecto socioeconómico, se ha podido evidenciar que este es un factor que no presenta una influencia en cuanto a la correlación que pueda existir entre la inteligencia emocional y resiliencia, puesto que diferentes investigaciones han demostrado lo propio, siendo así, Atiaja y Rojas (2021), en su investigación titulada “Resiliencia e Inteligencia Emocional en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2021”, evidenciaron que ambas variables guardan una correlación positiva en una población de estudiantes universitarios pertenecientes a una clase socioeconómica medio-alta. Resultados que también se repiten en una población de una clase socioeconómica medio-baja, como se demuestra en la investigación realizada por Pari (2020), la cual se denominó “Resiliencia e Inteligencia emocional en jóvenes universitarios de Juliaca, 2020”, en donde de la misma manera se muestra una correlación positiva entre ambas variables en dicha población. Teniendo en cuenta las distintas investigaciones que se desarrollaron con ambas variables, y en las poblaciones realizadas, se demuestra que el factor socioeconómico, no es un aspecto que de cierta manera determine o influya en la correlación de la Inteligencia emocional y Resiliencia. Sin embargo, es importante considerar este factor en el desarrollo de ambas variables, especialmente al comparar estudios realizados en entornos diversos, como centros de estudios privados y estatales.

Del mismo modo, es relevante mencionar que algunas de las investigaciones se llevaron a cabo durante el tiempo de la pandemia, un periodo que ha impuesto desafíos emocionales y psicológicos adicionales. A pesar de estas variaciones en los contextos y condiciones en los que se realizaron los estudios, se ha podido evidenciar que no es un factor determinante en los niveles de inteligencia emocional y resiliencia de dicha población, tal como se demuestra en la investigación realizada por Buenaño et al. (2023), titulada Inteligencia emocional y resiliencia en

jóvenes universitarios, durante la pandemia del COVID-2019, en donde los resultados enfatizan una correlación positiva entre ambas variables.

De esta manera, podemos resaltar que los resultados en la presente investigación corroboran los hallazgos encontrados en otros estudios, en donde factores como el nivel socioeconómico no ha determinado la correlación entre ambas variables, lo que significa que, a mayor nivel de inteligencia emocional, existe mayor posibilidad de desarrollar habilidades resilientes, sin existir factores predeterminantes en esta correlación, como es el caso del nivel socioeconómico.

Por otro lado, es relevante mencionar la investigación realizada por Miranda (2022), que se enfocó en estudiantes de un instituto privado en Arequipa. A diferencia de nuestra investigación, la muestra de Miranda (2022) no involucra población inmigrante, lo que representa una diferencia significativa en los grupos estudiados. Además, es importante destacar que, a diferencia de nuestro método de medición de inteligencia emocional, Miranda (2022) utilizó la escala de BarOn para evaluar estas habilidades.

Aunque los resultados de la investigación de Miranda (2022) no guardan relación directa con los hallazgos obtenidos en nuestro estudio, estas diferencias en la muestra y en la metodología de medición ofrecen una perspectiva contrastante en el estudio de la inteligencia emocional y su relación con la resiliencia. Esto resalta la diversidad de enfoques metodológicos dentro del desarrollo de las investigaciones y poblaciones estudiadas, las cuales podrían ser un aspecto que de cierta manera determine la variabilidad en los resultados obtenidos a partir de diferentes métodos y muestras.

Al contrastar estas investigaciones, es posible concluir que, a pesar de las variaciones que pueden surgir debido a diferencias en el contexto socioeconómico, de residencia y edad, nuestros hallazgos, respaldados por estudios comparativos, apuntan a una tendencia constante hacia una correlación positiva entre la inteligencia emocional y la resiliencia. Este hallazgo resalta la importancia de profundizar en cómo las distintas etapas del ciclo de vida pueden influir en esta relación y cómo se manifiesta en entornos y contextos específicos. Estos análisis podrían tener implicaciones significativas en el diseño de intervenciones o programas dirigidos al desarrollo emocional y la resiliencia.



Conclusiones

Primera: Existe una correlación positiva entre la inteligencia emocional y la resiliencia, en una muestra de jóvenes inmigrantes, con una intensidad moderada. Este hallazgo respalda la idea de que niveles más altos de inteligencia emocional se asocian con un mayor desarrollo de habilidades resilientes o viceversa.

Segunda: Respecto a la inteligencia emocional, la mayoría de los participantes, particularmente los jóvenes inmigrantes estudiados, muestran niveles adecuados en esta variable. Estos resultados sugieren que, en general, los individuos involucrados dentro de esta comunidad pueden expresar, sentir, comprender y regular de manera apropiada sus estados emocionales. Esta capacidad puede representar un recurso valioso en su proceso de adaptación a un entorno nuevo y desafiante, proporcionando herramientas emocionales significativas para enfrentar los cambios y las demandas asociadas.

Tercera: La mayoría de los jóvenes inmigrantes de la muestra exhiben niveles de resiliencia que se sitúan mayoritariamente entre muy bajo y bajo. Estos resultados apuntan a una falta de características resilientes predominantes en el grupo estudiado, lo que sugiere dificultades significativas para afrontar situaciones desafiantes en la vida diaria.

Cuarta: Se puede evidenciar que, dentro del contexto de los jóvenes inmigrantes estudiados, se observa una relación positiva y directa entre la inteligencia emocional y todos los factores de la resiliencia. Es importante señalar que estas relaciones varían en intensidad, oscilando mayormente entre niveles bajos y moderados. Estos hallazgos destacan la influencia significativa de la inteligencia emocional en la construcción de la resiliencia en este grupo.

Quinta: Dentro del grupo de jóvenes inmigrantes estudiados, se ha observado una correlación positiva y directa entre la resiliencia y las distintas dimensiones de la inteligencia emocional. Sin embargo, es importante destacar que estas relaciones presentan un nivel de asociación que varía entre moderado y bajo.



Sugerencias

Primera: Los hallazgos de esta investigación evidencian niveles de resiliencia no óptimos, indicando la necesidad de fortalecer este aspecto dentro de la institución. Se sugiere a las autoridades educativas del instituto implementar talleres y charlas informativas orientadas a mejorar la adaptación al contexto académico y social en el que se desenvuelven los estudiantes. Estas acciones pueden ser fundamentales para fomentar habilidades resilientes y promover un entorno más favorable para su desarrollo integral.

Segunda: Se recomienda a próximas instituciones e investigadores fomentar un mayor estudio centrada en muestras o poblaciones inmigrantes, tanto a nivel nacional como internacional. Considerando la relevancia de Arequipa como una ciudad con alta probabilidad de elección para la educación superior, es fundamental dirigir futuras investigaciones hacia este contexto específico. Estas investigaciones podrían profundizar en los desafíos y fortalezas particulares de los jóvenes inmigrantes en la ciudad, proporcionando una comprensión más amplia de sus necesidades y facilitando la implementación de programas específicos de apoyo y desarrollo.

Tercera: Se recomienda a las autoridades implementar programas dentro de la institución que estén dirigidos a brindar apoyo específico a los jóvenes inmigrantes. Estos programas deberían enfocarse en el desarrollo de habilidades de orientación y adaptación, con el objetivo de mejorar su integración tanto en el ámbito académico como en el social. Estas iniciativas podrían contribuir significativamente a facilitar su transición y ajuste en el nuevo entorno, promoviendo un ambiente más inclusivo y de apoyo en la institución.

Limitaciones

Primera: La búsqueda de literatura resultó desafiante debido a la escasez de antecedentes relacionados con muestras de jóvenes inmigrantes. Esta población ha sido poco estudiada en cuanto a las variables consideradas, tanto a nivel nacional como internacional.

Segunda: En cuanto a la obtención de la muestra, se presentó una dificultad en lo referente a la focalización de los participantes, debido a que no todos los estudiantes ni la mayoría son inmigrantes.

Tercera: A pesar de nuestro intento por comparar la variable de género en nuestra investigación, esta comparación resultó limitada debido a la predominancia de participantes varones en nuestra muestra. Esta desproporción de género afectó nuestra capacidad para realizar un análisis exhaustivo y equilibrado entre géneros, lo que limitó la amplitud y la representatividad de las conclusiones respecto a posibles diferencias o patrones relacionados con el género en la relación entre inteligencia emocional y resiliencia.

Referencias

- American Psychological Association. (2020). *Principios éticos de los psicólogos y código de conducta*. <https://www.apa.org/ethics/code>
- Arotinco, L. (2019). Migración interna en el Perú: incidencias en la calidad de vida de las familias inmigrantes. [Tesis para optar el grado de Magíster en ciencias]. Universidad Federal de Viçosa.
- Atiaja, N. y Rojas, S. (2021). Resiliencia e inteligencia emocional en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2021. [Tesis para optar el título de licenciado en psicología]. Universidad privada del Norte.
- Bengoa, E. (2022). Resiliencia e inteligencia emocional en egresados del conservatorio de artes escénicas de la Universidad La Salle, Arequipa. [Tesis para optar el título profesional de licenciado en psicología]. Universidad Católica de Santa María.
- Buenaño, A., Gavilanes, W., Saltos, L., 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>
- Carazo, V. (2018). Resiliencia y coevolución neuroambiental. *Revista Educación*, 42(2), 528–555. <https://doi.org/10.15517/revedu.v42i2.28137>
- Castilla, H., Caycho, T., Shimabukuro, M., Valdivia, A. y Torres, M. (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.

- Castilla, H., Coronel, J., Bonilla, A., Mendoza, M., y Barboza, M. (2016). Validez y confiabilidad de la Escala de Resiliencia (Scale Resilience) en una muestra de estudiantes y adultos de la Ciudad de Lima. *Revista Peruana de Psicología y Trabajo Social*,4(2),121-136.
- Cerquera, A., Matajira, Y., y Peña, A. (2020). Estrategias de Afrontamiento y Nivel de Resiliencia Presentes en Adultos Jóvenes Víctimas del Conflicto Armado Colombiano: Un Estudio Correlacional. *Psykhe* (Santiago), 29(2), 1-14.
<https://dx.doi.org/10.7764/psykhe.29.2.1513>
- Céspedes, E. (2021). La resiliencia y la Inteligencia Emocional en los estudiantes de Tercer año de Bachillerato general unificado de la unidad educativa Joaquín Arias del Cantón San Pedro de Pelileo. [Tesis para optar el título profesional de licenciado en psicología educativa y orientación vocacional]. Universidad Técnica de Ambato.
<https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/32639>
- Cruz, L., y Tusev, A. (2019). La resiliencia de los inmigrantes venezolanos en Ecuador. *Boletín De Coyuntura*, (23), 21–26. <https://doi.org/10.31243/bcoyu.23.2019.845>
- Curran, P., West, S., y Finch, J. (1996). The Robustness of Test Statistics to Nonnormality and Specification Error in Confirmatory Factor Analysis. *Psychological Methods*, 1(1), 16–29.
- Cyrułnik, B. (2006). La maravilla del dolor: el sentido de la resiliencia. Buenos Aires, Argentina: Ediciones Granica SA.

Estrada, E. (2020). Inteligencia emocional y resiliencia en adolescentes de una institución educativa pública de Puerto Maldonado. *Ciencia y desarrollo*, 23(3), 27-35.

<http://dx.doi.org/10.21503/cyd.v23i3.2139>

Fernández, M., Soler, M., y Meseguer, M. (2020). Burnout, salud y capital psicológico: Un acercamiento desde la teoría de la conservación de recursos. *Revista Iberoamericana de Psicología*, 13 (3). <https://reviberopsicologia.ibero.edu.co/article/view/1969>

Fernández, P y Extremera, N. (2005). La inteligencia emocional y la educación de las emociones desde el modelo de Mayer y Salovey. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*. 16(3), 63-93. <https://www.redalyc.org/pdf/274/27411927005.pdf>

Fragoso, R. (2015). Inteligencia emocional y competencias en educación superior ¿Un mismo concepto? *Revista Iberoamericana de educación superior*. 16(5), 110 - 125.

Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/2991/299138522006.pdf>

Gasco, A. y Matallana, M. (2021). Relación entre resiliencia y funcionamiento familiar desde la perspectiva de estudiantes de secundaria de un colegio privado del distrito de Santiago de Surco. [Tesis para optar el título profesional de licenciado en psicología]. Universidad de Lima. <https://hdl.handle.net/20.500.12724/15105>

Gómez, M. y Jiménez, M. (2018). Inteligencia emocional, resiliencia y autoestima en personas con discapacidad física y sin discapacidad. *Enfermería global*, 17(2), 263-273.

<https://doi.org/10.6018/eglobal.17.2.291381>

Guzmán, A., y Cárdenas, O. (2021). Resilience and therapeutic culture in neoliberal times: an exploration of self-help discourses. *Quaderns de Psicologia*. 23(1). 1808.

<https://doi.org/10.5565/rev/qpsicologia.1808>

- Hernández, S., Aguilar, M. y Peña, M. (2022). Aportes de la psicología positiva a la creación y soporte de organizaciones saludables: revisión de alcance. *Estudios Gerenciales*, 38(163), 250-260. <https://doi.org/10.18046/j.estger.2022.163.4967>
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, M. (2014). *Metodología de la Investigación*. (6ª ed.). México: McGraw-Hill Education.
- INEI. (2015). *Migraciones internas en el Perú a nivel departamental*.
- INEI. (2022). *Perú: Migraciones internas y dinámica sociodemográfica de departamentos, provincias y distritos en las dos primeras décadas del siglo XXI*.
- INEI. (2023). *Perú: Migración interna y movilidad cotidiana para trabajar y estudiar entre las ciudades, 2007 y 2017*.
- Jiménez, A. (2018). *Inteligencia Emocional*. En: AEPap (ed.). *Curso de Actualización Pediatría 2018*. Madrid: Lúa Ediciones 3.0; 2018. p. 457- 469.
https://www.aepap.org/sites/default/files/457-469_inteligencia_emocional.pdf
- Keith, T. (2019). *Multiple Regression and Beyond. An introduction to Multiple Regression and Structural Equation Modeling* (3rd ed.). Routledge.
- Lahad, M. (2016). De víctima a vencedor: el desarrollo del modelo BASIC PH de afrontamiento y resiliencia. *American Psychological Association*, 23(1), 27-34.
<https://doi.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2Ftrm0000105>
- Ledesma, M. (2021). *Inteligencia emocional y resiliencia en los ciudadanos venezolanos residentes en la ciudad de Ayacucho, 2018*. [Tesis para optar el título profesional de licenciado en psicología]. Universidad Autónoma de Ica.

Marquis, N. (2021). Fatigués mais actifs: La résilience par temps de pandémie. *Esprit*, , 87-95.

<https://doi.org/10.3917/espri.2106.0087>

Mayer, J. y Salovey, P. (1997). ¿Qué es la inteligencia emocional? por P. Salovey y D. Sluyter (Eds.), *Desarrollo emocional e inteligencia emocional: implicaciones para los educadores*. (pp.3-31). Libro Básico.

Meneghel, I., Boix, Q., y Salanova, M. (2021). Resiliencia y autoeficacia como mecanismos psicológicos que favorecen el éxito académico. *DEDiCA Revista De Educação E Humanidades*, 18(1), 153-171. <http://dx.doi.org/10.30827/dreh.vi18.18022>

Mesman, E., Vreeker, A. y Hillegers, M. (2021). Resiliencia y salud mental en niños y adolescentes: una actualización de la literatura reciente y direcciones futuras. *Current Opinion in Psychiatry*, 34(6), 586-592, <https://doi.org/10.1097/YCO.0000000000000741>

Miño, S., y Eugenio, L. (2022). Resiliencia y su relación con la calidad de vida en niños y adolescentes pertenecientes a centros de acogimiento. *Revista de Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(6), 10652-10667.
https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i6.4157

Miranda, E. (2022). Relación entre inteligencia emocional y resiliencia en estudiantes del Instituto CIMAC, Arequipa - 2021. [Tesis para optar el título profesional de licenciado en psicología]. Universidad Continental.

Navarro, O., y Yapias, M. (2021). Inteligencia emocional y resiliencia en estudiantes de secundaria de una institución educativa estatal de la provincia de Junín - 2021. [Tesis para optar el título profesional de licenciado en psicología]. Universidad Peruana los Andes.

Pari, G. (2020). Resiliencia e inteligencia emocional en jóvenes universitarios de Juliaca, 2020.

[Tesis para obtener el Título Profesional de licenciado en Psicología]. Universidad

Peruana Unión. <http://hdl.handle.net/20.500.12840/6188>

Ramírez, M., González, N., Ruíz, A., van Barneveld, H., y Barcelata, B. (2022). Resiliencia y Enfermedades Crónicas. Una revisión sistemática. CIENCIA Ergo-Sum, 30(1).

<https://doi.org/10.30878/ces.v30n1a4>

Rivera, E. (2019). Camino Salutogénico: estilos de vida saludable. Revista Digital de Postgrado,

8(1). [https://docs.bvsalud.org/biblioref/2019/10/1022825/16111-144814484303-1-sm-](https://docs.bvsalud.org/biblioref/2019/10/1022825/16111-144814484303-1-sm-3.pdf)

[3.pdf](https://docs.bvsalud.org/biblioref/2019/10/1022825/16111-144814484303-1-sm-3.pdf)

Royo, M. (2021). Relación entre Inteligencia Emocional, Resiliencia y Estrategias para el Manejo de los Conflictos en un Instituto de Enseñanza Secundaria. [Tesis para optar el Doctorado en investigación de Psicología Evolutiva y de la Educación]. Universidad de Murcia.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=305717>

Roque, M. (2020). Relación entre resiliencia e inteligencia emocional en estudiantes de un centro pre-universitario privado de Lima Metropolitana -2020. [Tesis para optar el título de licenciado en psicología]. Universidad Peruana Cayetano Heredia.

Rubio, J. (2016). Implicaciones de la inteligencia emocional en los constructos de resiliencia y satisfacción vital. [Tesis para optar el Doctorado en investigación en psicología aplicada].

Universidad de Castilla - La Mancha.

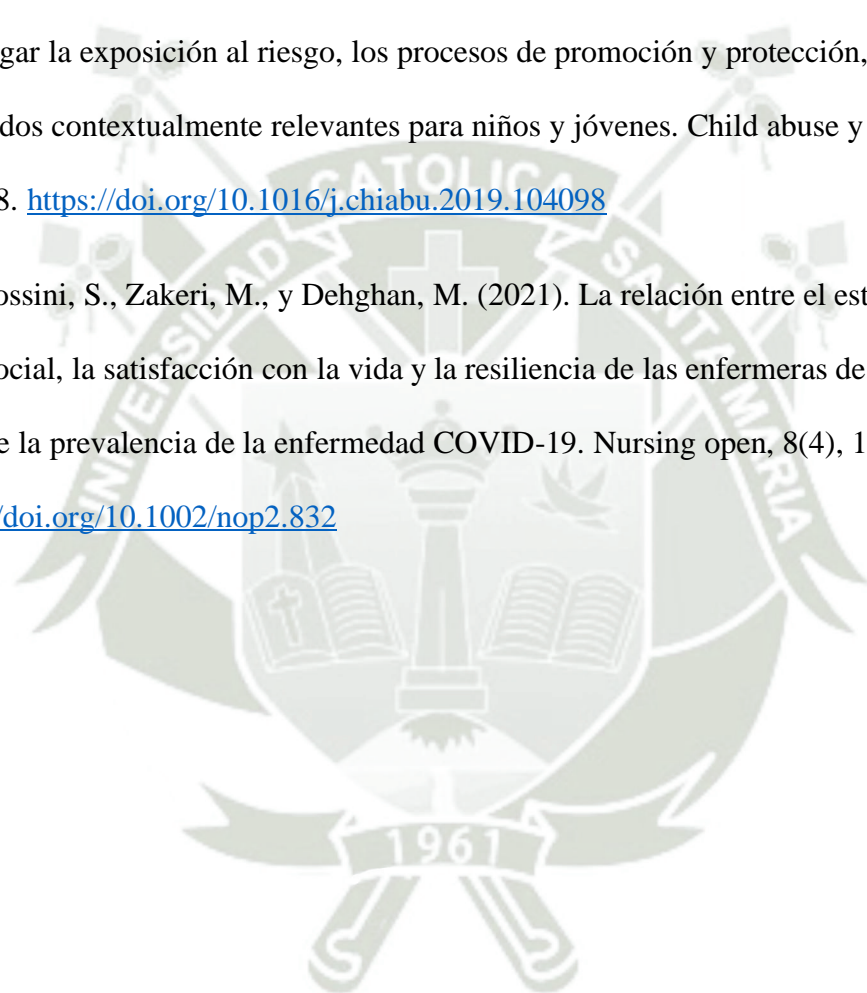
Salinas, J., y Villegas, N. (2021). Relación entre resiliencia y calidad de vida en adolescentes.

6(3), 2417-2429. <https://doi.org/10.23857/pc.v6i3.2521>

Santana, E. (2019). La construcción de la resiliencia familiar en la experiencia de la discapacidad: una posibilidad para generar procesos inclusivos. *Sinéctica, revista electrónica de educación*, 53, 01-23. [https://doi.org/10.31391/S2007-7033\(2019\)0053-012](https://doi.org/10.31391/S2007-7033(2019)0053-012)

Ungar, M. (2019). Diseño de la investigación sobre resiliencia: uso de múltiples métodos para investigar la exposición al riesgo, los procesos de promoción y protección, y los resultados contextualmente relevantes para niños y jóvenes. *Child abuse and neglect*, 96, 104098. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2019.104098>

Zakeri, M., Hossini, S., Zakeri, M., y Dehghan, M. (2021). La relación entre el estado psicosocial, la satisfacción con la vida y la resiliencia de las enfermeras de primera línea durante la prevalencia de la enfermedad COVID-19. *Nursing open*, 8(4), 1829–1839. <https://doi.org/10.1002/nop2.832>



Anexos

Anexo N°1. Solicitud Simple al Instituto Privado de Arequipa

Para: Director(a) Académico del Instituto

Asunto: Solicitud de Permiso para Aplicación de Pruebas Psicológicas a Estudiantes

Estimado Director(a) Académico,

Con un cordial saludo, nos dirigimos a usted, las egresadas de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Católica de Santa María, Cahuana Hilari Yemira Milagros y Huanca Hacha Claudia Cecilia.

El propósito de esta comunicación es solicitar su autorización para llevar a cabo la aplicación de pruebas psicológicas a los estudiantes del instituto como parte de nuestra investigación de tesis titulada **"INTELIGENCIA EMOCIONAL Y RESILIENCIA EN JÓVENES INMIGRANTES DE UN INSTITUTO SUPERIOR PRIVADO DE LA CIUDAD DE AREQUIPA"**. El objetivo de esta investigación es determinar la relación entre inteligencia emocional y resiliencia en los jóvenes inmigrantes matriculados en su institución.

Es importante resaltar que cualquier dato personal obtenido será tratado con absoluta confidencialidad y exclusivamente utilizado con fines de investigación.

Agradecemos su atención a esta solicitud y quedamos a su disposición para proporcionar cualquier información adicional que pueda necesitar.

Con respeto y agradecimiento,

Atentamente,

Anexo N°2. Consentimiento Informado

Estimado participante, antes de responder el cuestionario propuesto para el estudio, deberá leer atentamente el consentimiento informado que enseguida le brindamos:

La presente investigación se titula **“INTELIGENCIA EMOCIONAL Y RESILIENCIA EN JÓVENES INMIGRANTES DE UN INSTITUTO SUPERIOR PRIVADO DE LA CIUDAD DE AREQUIPA”**, y se llevará a cabo por Claudia Cecilia Huanca Hacha DNI 70290341 y Yemira Milagros Cahuana Hilari DNI 75269025, egresadas de la escuela profesional de psicología de la Universidad Católica de Santa María.

A usted se le está invitando a participar de este proyecto de investigación, el cual busca conocer los niveles y relación entre inteligencia emocional y resiliencia en jóvenes inmigrantes de un instituto privado de Arequipa.

En el presente documento de consentimiento informado usted encontrará información importante relacionada a la finalidad del estudio, lo que se le pedirá a usted que haga, los riesgos y/o beneficios de su participación, entre otros aspectos que le permitirán decidir si participa o no. Lea detenidamente este documento y siéntase usted con la libertad de hacer las preguntas que considere necesarias.

Si usted decide participar de esta investigación, deberá aceptar este documento.

Para la participación dentro del estudio se deberá responder una ficha sociodemográfica, en la cual completará algunos datos generales. Luego, se facilitará dos cuestionarios sobre inteligencia emocional y resiliencia, que le tomará aproximadamente 30 minutos de su tiempo en responder ambos cuestionarios.

Por otra parte, es importante recalcar que las aplicaciones de los instrumentos de evaluación no resultarán perjudicial a la integridad de usted como participante.

Confidencialidad de la Información

Las investigadoras se comprometen a no revelar la identidad del participante en ningún momento del proceso, ni después de este. Además, toda la información recolectada será utilizada exclusivamente para fines académicos.

Contacto en caso de consultas o comentarios

Para comunicarse con las investigadoras de este estudio, podrá hacerlo con Claudia Huanca, a través del correo electrónico 70290341@ucsm.edu.pe o al teléfono 966663413, también con Yemira Cahuana 75269025@ucsm.edu.pe o al teléfono 935702856.

Derecho a retirarse

Usted podrá retirarse del proceso aún comenzada la evaluación si lo desea sin otorgar ninguna explicación al respecto.

Al terminar de leer detalladamente el consentimiento informado, elija una opción:

- Estoy de acuerdo en la participación de mi familia.
- No estoy de acuerdo en participación de mi familia

Anexo N°3. Escala de Resiliencia de Wagnild y Young

ESCALA DE RESILIENCIA DE WAGNILD Y YOUNG.

EDAD.....SEXO.....PROCEDENCIA.....
CICLO.....CARRERA TECNICA.....

INSTRUCCIONES: Se le presenta una serie de enunciados que describen su forma de enfrentarse a las situaciones adversas. Lea atentamente las preguntas y marca la que creas conveniente.

N°	ITEMS	En desacuerdo				De acuerdo			
		1	2	3	4	5	6	7	
1	Cuando planeo algo lo realizo.								
2	Generalmente me las arreglo de una manera u otra.								
3	Dependo más de mí mismo que de otras personas.								
4	Es importante para mí, mantenerme interesado en las cosas								
5	Puedo estar solo si es tengo que hacerlo								
6	Me siento orgulloso de haber logrado cosas en mi vida.								
7	Usualmente veo las cosas a largo plazo.								
8	Soy amigo de mí mismo.								
9	Siento que puedo manejar varias cosas al mismo tiempo.								
10	Soy decidida.								
11	Rara vez me pregunto cuál es la finalidad de todo.								
12	Tomo las cosas una por una.								
13	Puedo enfrentarme a las dificultades porque las he experimentado anteriormente.								
14	Tengo autodisciplina.								
15	Me mantengo interesado en las cosas.								
16	Por lo general encuentro algo de qué reírme.								
17	El creer en mí mismo me permite atravesar tiempos difíciles.								
18	En una emergencia soy una persona en quien se puede confiar.								
19	Generalmente puedo ver una situación de varias maneras.								
20	Algunas veces me obligo a hacer cosas, aunque no quiera.								
21	Mi vida tiene significado.								
22	No me lamento de las cosas por las que no puedo hacer nada.								
23	Cuando estoy en una situación difícil generalmente encuentro una salida.								
24	Tengo la energía suficiente para hacer lo que debo hacer.								
25	Acepto que hay personas a las que yo no les caigo.								

Anexo N°4. Scale Trait Meta Mood (TMMS-24)

TMMS-24.

INSTRUCCIONES: A continuación, encontrará algunas afirmaciones sobre sus emociones y sentimientos. Lea atentamente cada frase e indique por favor el grado de acuerdo o desacuerdo con respecto a las mismas. Señale con una "X" la respuesta que más se aproxime a sus preferencias. No hay respuestas correctas o incorrectas, ni buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada respuesta.

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

1.	Presto mucha atención a los sentimientos.	1	2	3	4	5
2.	Normalmente me preocupo mucho por lo que siento.	1	2	3	4	5
3.	Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones.	1	2	3	4	5
4.	Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo.	1	2	3	4	5
5.	Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos.	1	2	3	4	5
6.	Pienso en mi estado de ánimo constantemente.	1	2	3	4	5
7.	A menudo pienso en mis sentimientos.	1	2	3	4	5
8.	Presto mucha atención a cómo me siento.	1	2	3	4	5
9.	Tengo claros mis sentimientos.	1	2	3	4	5
10.	Frecuentemente puedo definir mis sentimientos.	1	2	3	4	5
11.	Casi siempre sé cómo me siento.	1	2	3	4	5
12.	Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas.	1	2	3	4	5
13.	A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones.	1	2	3	4	5
14.	Siempre puedo decir cómo me siento.	1	2	3	4	5
15.	A veces puedo decir cuáles son mis emociones.	1	2	3	4	5
16.	Puedo llegar a comprender mis sentimientos.	1	2	3	4	5
17.	Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista.	1	2	3	4	5
18.	Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables.	1	2	3	4	5
19.	Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida.	1	2	3	4	5
20.	Intento tener pensamientos positivos, aunque me sienta mal.	1	2	3	4	5
21.	Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme.	1	2	3	4	5
22.	Me preocupo por tener un buen estado de ánimo.	1	2	3	4	5
23.	Tengo mucha energía cuando me siento feliz.	1	2	3	4	5
24.	Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo.	1	2	3	4	5