

EFFECTO DE UN PROGRAMA BASADO EN LA INTELIGENCIA
EMOCIONAL PARA LA MEJORA DE LA RESILIENCIA EN ALUMNOS DEL
QUINTO GRADO DE SECUNDARIA EN SITUACIÓN DE POBREZA

EFFECT OF A PROGRAM BASED ON EMOTIONAL INTELLIGENCE FOR
THE IMPROVEMENT OF RESILIENCE IN FIFTH GRADE HIGH SCHOOL
STUDENTS IN POVERTY

Paúl Alan Arkin Alvarado García¹

RESUMEN

El presente trabajo de investigación tuvo como objetivo evaluar el efecto de un programa basado en la inteligencia emocional para la mejora de la resiliencia en los alumnos y alumnas del quinto grado de secundaria de una institución de una zona de extrema pobreza de la ciudad de Trujillo, Perú, para lo cual se utilizó un diseño cuasi experimental con pre- y postest. Se trabajó con una muestra de 84 alumnos, divididos en un grupo experimental sección A con 45 alumnos y el grupo control sección B con 39 alumnos. El grupo experimental recibió 10 sesiones de intervención del programa basado en las dimensiones del modelo de inteligencia emocional de Rovira. El grupo control no recibió ninguna intervención. Para la medición de los niveles de resiliencia se utilizó la Escala de resiliencia para Adolescentes ERA de Prado y Del Águila. Los resultados denotan una mejora significativa en el nivel de resiliencia del grupo experimental, obteniendo en el pretest los hombres un 91 % de nivel bajo de resiliencia; mientras que las mujeres un 79 % de nivel bajo de resiliencia. En el postest el 74 % de los hombres obtuvieron un nivel alto de resiliencia y un 93 % de las mujeres obtuvieron un nivel alto de resiliencia. Se encontró diferencias estadísticamente significativas entre los resultados del pretest y postest del grupo experimental ($p < 0,05$).

Palabras claves: resiliencia, inteligencia emocional, pobreza.

¹ Licenciado. Centro de Psicoterapia Integral para la Vida. Trujillo, Perú. Correo: paul_alanarkin@outlook.com.

ABSTRACT

The present research aimed to evaluate the effect of a program based on emotional intelligence to improve resilience in students from fifth of a high school institution from an area of extreme poverty in the city of Trujillo, Peru; for which was used a quasi-experimental design with pre and post test, worked with a sample of 84 students, between men and women in two sections, section A with 45 students named the experimental group and section B with 39 students named the control group. The experimental group received 10 sessions of intervention of the program based on the dimensions of Rovira emotional intelligence model. The control group received no intervention. To measure the levels of resilience was used The Resilience Scale for Teens "ERA" of Prado & Del Aguila. The findings indicate a significant improvement in the level of resilience in the experimental group, where in the pre test men got 91% of low resilience while women got 79% of low resiliencia. In the post test men obtained 74% of high level of resilience and women got 93% of high level of resilience. It was found statistically significant differences between the results of the pre test and post test in the experimental group ($p < 0,05$).

Keywords: resilience, emotional intelligence, poverty.

INTRODUCCIÓN

Según la Comisión Económica para América Latina y el Caribe un 28,1 % de la población Latinoamericana es pobre. La indigencia o pobreza extrema llega a un 11,7 %, lo que significa que 165 millones de personas son pobres y 69 millones son pobres extremos (1). Esta desigualdad genera una fractura social que lleva a la acumulación de riquezas en los estratos más altos, y el agolpamiento de riesgos en los estratos más bajos (2). Estos riesgos, relacionados con la pobreza generan consecuencias que abarcan el plano de lo físico, mental y social (3), por lo que cientos de hogares enfrentan cotidianamente una serie de eventos que afectan su hábitat y su salud (4).

La ciudad de Trujillo, si bien es cierto ha presentado un reconocido crecimiento económico; este ha venido acompañado de la percepción de la inseguridad y victimización de su ciudadanía, debido a la violencia ocasionada por la criminalidad desatada en sectores populares como en el distrito de El Porvenir, que es donde está ubicada la institución educativa, de la cual se tomó la muestra en estudio (5).

Sin embargo, frente a un panorama de riesgo psicosocial, existe una estrategia de enfrentamiento: la resiliencia; y que según Grotberg (6), se define como la capacidad que tiene cada ser humano para hacer frente a la adversidad, superarla y lograr salir fortalecido o transformado. Por su lado, Walsh la define como la capacidad de una persona para recuperarse de la adversidad y poseer mayores recursos. De una manera u otra, se denota un proceso activo de resistencia, autocorrección y crecimiento como respuesta a las crisis y desafíos que la vida demanda (7).

Así, una persona es resiliente cuando viviendo en una situación de riesgo, por algún motivo es capaz de normalizar su vida. Esta normalización se produce a través de la interacción entre sus variables o recursos personales con las variables contextuales en las que se produce su desarrollo (8). De entre los recursos personales que pueden ser promovidos y que facilitan el desarrollo de comportamientos resilientes se han descrito los siguientes: autoestima, convivencia positiva, asertividad, altruismo, flexibilidad de pensamiento, creatividad, autocontrol emocional, independencia, confianza en sí mismo, sentimiento de autoeficacia, optimismo, iniciativa, moralidad y sentido del humor (9-12). Cabe mencionar que la resiliencia no constituye un atributo fijo, ni es para toda la vida ni se practica a cada minuto ni menos se nace siendo resiliente o se adquiere durante el desarrollo, sino que se trata de un proceso dinámico, susceptible de ser enseñado y, por lo tanto, de poder aprenderse ya sea en el seno familiar o escolar (13, 14).

En este contexto, el presente trabajo de investigación tiene como objetivo evaluar el efecto de un programa basado en la inteligencia emocional para la mejora de la resiliencia

en los alumnos y alumnas del quinto grado de secundaria de una institución educativa pública del sector Gran Chimú, del distrito de El Porvenir.

MATERIALES Y MÉTODOS

Muestra:

Consistió en dos secciones A y B del quinto grado de secundaria de una institución educativa pública, José Carlos Mariátegui, ubicada en el sector Gran Chimú, distrito de El Porvenir, constituida por un total de 84 alumnos, divididos en la sección A: Grupo experimental con 45 alumnos, 18 hombres y 27 mujeres y la sección B: Grupo control con 39 alumnos, 17 hombres y 22 mujeres.

Variables:

Variable independiente: programa de intervención en inteligencia emocional.

Variable dependiente: resiliencia.

Instrumentos:

Se utilizó la escala de resiliencia para adolescentes ERA, para la obtención de los niveles de resiliencia en el pretest y postest. Este instrumento evalúa las siete áreas del mandala de Wolin: *insight*, creatividad, interacción, iniciativa, moralidad, humor e independencia, y consta de 34 ítems, que presentaron una validez en la correlación de Pearson con una consistencia interna de 0.0311 a 0.5083 y una confiabilidad por consistencia interna Alpha Cronbach con un coeficiente de 0.8629, lo cual indica que es altamente significativo (15).

Validez y confiabilidad de la escala de resiliencia para adolescentes ERA

Se realizó un análisis de correlación ítem-test para verificar la discriminación de los ítems, para lo cual se empleó el coeficiente de correlación de Pearson (r). Los datos se presentan en la *Tabla 1*, donde se puede apreciar que todos los ítems presentan coeficientes superiores a 0.20, el menor de todos es 0.2014 ($p < .05$) y el máximo 0.5083 ($p < .001$), lo que indica que todos los ítems contribuyen a la medición de la resiliencia y, por lo tanto, aportan a la validez del instrumento.

Tabla 1. Análisis de correlación ítem-test de la escala de resiliencia para adolescentes ERA

Item	r	Item	r	Item	r	Item	r
1	0.3822	10	0.4824	19	0.3226	28	0.4621
2	0.2130	11	0.5083	20	0.4026	29	0.2284
3	0.2879	12	0.3855	21	0.2150	30	0.4534
4	0.2860	13	0.4556	22	0.4313	31	0.4394
5	0.2014	14	0.4731	23	0.3276	32	0.4862

6	0.4774	15	0.3421	24	0.4529	33	0.3393
7	0.3637	16	0.4489	25	0.2669	34	0.2177
8	0.4151	17	0.4018	26	0.4295	--	--
9	0.3305	18	0.3695	27	0.4677	--	--

A continuación se procedió a calcular el coeficiente de confiabilidad por consistencia interna Alpha de Cronbach, cuyo resultado se presenta en la *Tabla 2*. Se puede observar que el coeficiente más bajo lo obtuvo la escala de interacción ($r = 0.5225$), mientras que el coeficiente más alto fue obtenido por la escala moralidad ($r = 0.6734$). La prueba, en general, obtuvo un coeficiente de 0.8629 ($p < .001$), el cual es altamente significativo, al igual que los demás; ello indica que el instrumento es consistente (16).

Tabla 2. Consistencia interna de la escala de resiliencia para adolescentes ERA

Areas	Alpha de Cronbach	p
Insight	0.5919	0.000
Independencia	0.5495	0.000
Interacción	0.5222	0.000
Moralidad	0.6734	0.000
Humor	0.6410	0.000
Iniciativa	0.6474	0.000
Creatividad	0.6658	0.000
Total	0.8629	0.000

Diseño y procedimiento

Este estudio es de tipo cuasi experimental, pre-post y test, centrado en dos grupos estudiantes del quinto grado de secundaria de la I. E. José Carlos Mariátegui, del sector Gran Chimú, distrito de El Porvenir, quienes constituyeron un grupo control y un grupo experimental.

Durante un periodo de tres meses, se llevó a cabo un programa de intervención basado en el modelo de las dimensiones de Rovira de la inteligencia emocional (17). El programa estuvo constituido por 10 sesiones con una frecuencia de una sesión semanal de 45 minutos de duración, cuya temática se detalla en la tabla 3, y que fueron aplicadas al grupo experimental. Además se incluyeron 2 sesiones de aplicación del instrumento de medición de la variable dependiente resiliencia, una antes de empezar el programa de intervención (pretest), y otra después de la última sesión del programa (postest). El grupo control solo recibió las dos sesiones de aplicación del instrumento de resiliencia.

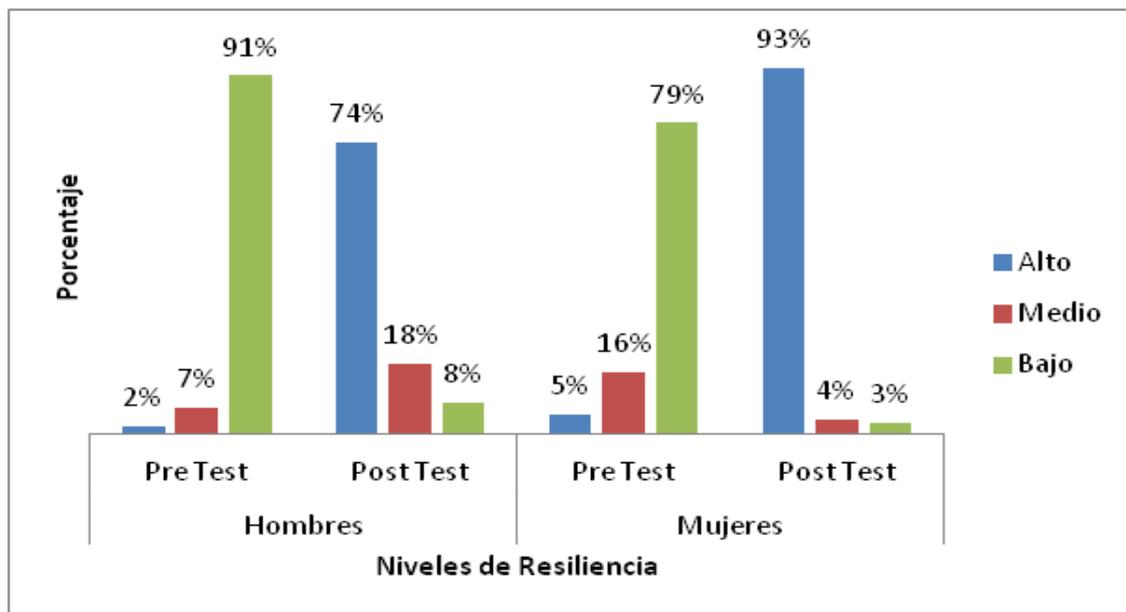
Finalmente, los resultados fueron analizados mediante el *software* estadístico SPSS versión 20.

Tabla 3. Temática de las sesiones del programa de inteligencia emocional

Sesiones	Temática
1	Autoestima
2	Actitud positiva
3	Saber dar y recibir
4	Empatía
5	Reconocer mis emociones y sentimientos
6	Expresar sentimientos positivos y negativos
7	Controlando las emociones
8	Intereses, sueños y motivación
9	Valores alternativos
10	Superando dificultades y frustraciones

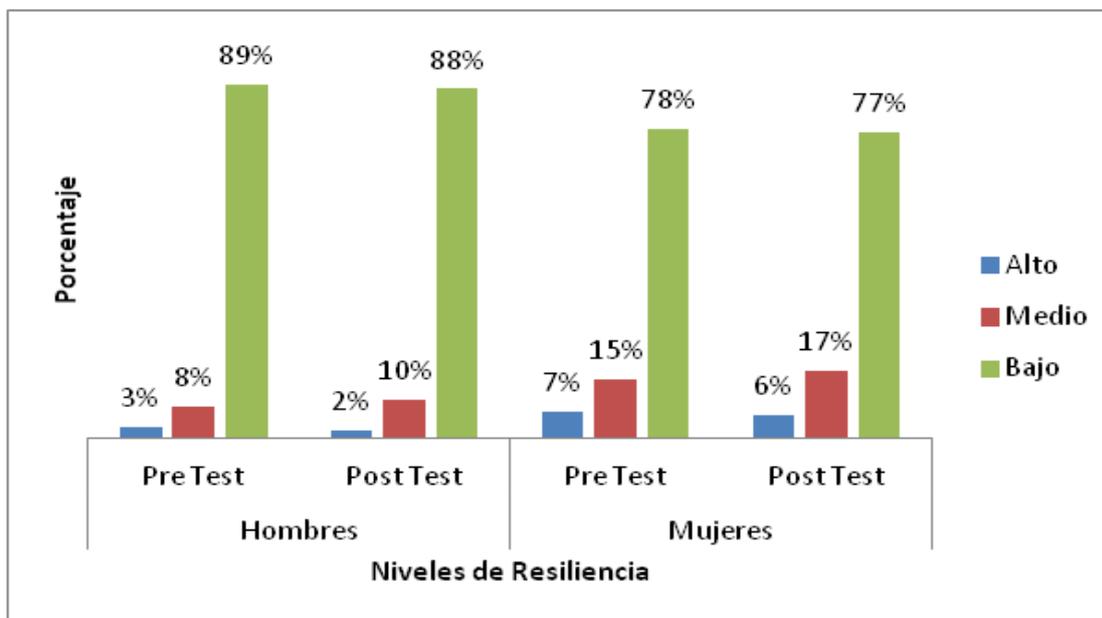
RESULTADOS

Gráfico 1. Niveles de resiliencia pretest y postest según género del grupo experimental



$p < 0.05$ (prueba t de student)

Gráfico 2. Niveles de resiliencia pretest y posttest según género del grupo control



$p > 0.05$ (prueba t de student)

DISCUSIÓN

En América Latina como en otras regiones del mundo existen dos espacios donde las carencias y los riesgos se hacen más evidentes, uno de ellos es la familia y el otro es el ambiente escolar (18). Sin embargo, la resiliencia surge como una respuesta de resistencia y alternativa de ajuste para salir adelante a pesar de las tempestades de la vida y así continuar creciendo como ser humano. En esta senda, nuestros hallazgos denotan que los niveles de resiliencia, tanto del grupo experimental como del grupo control eran bajos antes de la intervención, obteniéndose porcentajes de 91 % y 79 %. Niveles bajos de resiliencia para hombres y mujeres, respectivamente, pertenecientes al grupo experimental como denota en el gráfico 1; y 89% y 78% de niveles bajos de resiliencia de hombres y mujeres del grupo control como se observa en el gráfico 2. En este sentido, los niveles bajos de resiliencia antes de la intervención pueden ser explicados, según Fonagy et al. (19) debido a que estos están más presentes en los niveles socioeconómicos bajos, mientras que los niveles más altos están relacionados a niveles socioeconómicos más altos, esto debido a más situaciones de desesperanza que los pobres atraviesan. Otros autores también han argumentado que un nivel socioeconómico bajo y una limitada escolaridad, son algunas de las situaciones que inciden negativamente en el desarrollo de la resiliencia (20). En lo relacionado al posttest, los resultados muestran que el programa de intervención basado en el modelo de inteligencia emocional de Rovira aumenta el nivel de resiliencia de los

alumnos, como se denota en el postest del grupo experimental, alcanzado porcentajes de 74 % de nivel alto de resiliencia en los alumnos y 93 % de nivel alto de resiliencia en las alumnas como se observa en el gráfico 1; sin embargo, los resultados del grupo control en el postest expresan la continuidad de los niveles bajos de resiliencia de la totalidad de los alumnos hombres con 88 % y 77 % de nivel bajo de resiliencia en alumnas (gráfico 2). Al realizar los análisis de los resultados pretest y postest del grupo experimental con la prueba t de student, se denotan diferencias estadísticamente significativas ($p < 0.05$); mientras que los resultados del grupo control expresan la carencia de significancia estadística ($p > 0.05$).

En los estudios relacionados a la resiliencia, se han encontrado, por lo general, diferencias en la respuesta resiliente relacionadas al género (21), lo que coincide con el presente estudio, donde son las mujeres quienes tienen los niveles más altos de resiliencia, esto debido a que las féminas tienden desarrollar más adecuadamente las habilidades y fortalezas internas en contraposición de sus pares hombres, como lo demuestran Ramírez y Ospina (22), quienes afirman que frente a una situación de violencia psicosocial, las mujeres son más flexibles y dependientes de las figuras de apego; mientras que los hombres se muestran inhibidos e inseguros y con problemas de comunicación. Asimismo, otros estudios han mostrado que los muchachos desarrollan más fácilmente perturbaciones emocionales y de conducta que las muchachas cuando están expuestos a discordia familiar; los muchachos reaccionan, más frecuentemente que las muchachas, con conductas de oposición disociadora en lugar de reaccionar con dolor emocional; además, la timidez en los muchachos es asociada a interacciones negativas con otros, mientras que en las muchachas se asocia con intercambios personales positivos(23). Otros estudios incluso consideran que el hecho de ser mujer es una variable protectora; mientras que ser hombre implica una mayor vulnerabilidad al riesgo (24). Estas observaciones sugieren que la identificación de las diferencias de género en el afrontamiento de la adversidad puede convertirse en un campo de investigación útil para la promoción de la resiliencia (25).

Por otro lado, la evidencia empírica relaciona la inteligencia emocional con mayores niveles de bienestar subjetivo, de satisfacción con la vida y calidad de las relaciones sociales, además del mantenimiento de la buena salud (26), además, otros autores la vinculan con mejores niveles de adaptación social y manejo del estrés de los jóvenes frente a las demandas escolares (27). Según Omar et al. (28), pareciera que los sujetos más inteligentes emocionalmente afrontan el estrés con mayor éxito debido a que perciben y valoran mejor sus estados emocionales, saben cómo y cuándo expresar sus emociones y pueden regular efectivamente sus estados de humor, cuestión que se hizo énfasis en las sesiones del programa de intervención basado en la inteligencia emocional en las sesiones 5, 6 y 7 (Tabla 3). También se señala que señalan que la resiliencia resulta de factores protectores como la autoestima y moralidad (29). En este mismo sentido Vidal (30) sugiere que la disposición para pedir ayuda, la tolerancia a las frustraciones y empatía también son competencias fomentadoras de resiliencia; las mismas que se enseñaron en las sesiones 1, 2, 3, 4, 9 y 10 (Tabla 3) del programa de intervención. Asimismo, de acuerdo con Flores (31) el nivel de resiliencia está significativamente relacionado con el grado de definición del proyecto de vida; es decir, tener en claro no solo los intereses y sueños; sino también

tener la motivación para alcanzarlos, competencias desarrolladas en la sesión 8 del programa (*Tabla 3*).

Todo esto permite afirmar la existencia de asociaciones significativas entre inteligencia emocional y resiliencia, lo que indica que los adolescentes más inteligentes emocionalmente tienen la habilidad para transformar las emociones negativas en crecimiento positivo frente a la adversidad, por lo que los jóvenes y adolescentes más inteligentes emocionalmente son más resilientes (28). Se puede por tanto considerar que las dimensiones de la inteligencia emocional son relevantes en el bienestar psicológico y que deben incluirse como competencias a enseñar en las curricula tutoriales de las instituciones educativas, mejorando así los niveles de resiliencia, importante factor protector frente a las situaciones de riesgo.

CONCLUSIONES

El programa de inteligencia emocional mejoró significativamente los niveles de resiliencia de los alumnos y alumnas, siendo el constructo inteligencia emocional una dimensión relevante que debe ser incluida en la currícula tutorial de las instituciones educativas, para la mejora de la resiliencia de sus educandos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. CEPAL. (2015). *Panorama social en América Latina*. [Base de datos en línea]. Chile. Naciones Unidas. [fecha de acceso 5 de marzo de 2015]. Disponible en: <http://repositorio.cepal.org/handle/11362/37626>
2. Munist, M. M., Suárez, N. O., Krauskopf, D., Silber, T. J. (2007). *Adolescencia y resiliencia*. México: Paidós.
3. Kotliarenko, M. A., Cáceres, I., Fontecilla, M. (1997). *Estado de arte en resiliencia*. [En línea]. Organización Panamericana de la Salud. Oficina Sanitaria Panamericana, Oficina Regional de la Organización Mundial de la Salud. [fecha de acceso 5 de marzo de 2015]. Disponible en: <http://www1.paho.org/Spanish/HPP/HPF/ADOL/Resil6x9.pdf>
4. Gauto, G. S. (2008). *Resiliencia para enfrentar los contextos de desigualdad y pobreza vinculados a los procesos salud-enfermedad y hábitat desde la mirada de los derechos humanos de tercera generación y la vulnerabilidad social*. [En línea]. III Congreso de la Asociación Latinoamericana de Población, ALAP. [fecha de acceso: 6 de marzo de 2015]. Disponible en: http://www.alapop.org/2009/images/docsfinais_pdf/alap_2008_final_337.pdf

5. Caparrachin, C., Evangelista, C., Ruiz, R. (2014). *Criminalidad y violencia juvenil en Trujillo*. Trujillo: RCD IMEX PERÚ.
6. Grotberg, E. H. (2006). *La resiliencia en el mundo de hoy. Cómo superar las adversidades*. Barcelona: Gredisa.
7. Ramírez, P., Hernández, E. (2012). Resiliencia familiar, depresión y ansiedad en adolescentes en situación de pobreza. En: *Rev Enferm Inst Mex Seguro Soc*. 20 (2): 63-70.
8. Carretero, R. (2010). Resiliencia: una visión positiva para la prevención e intervención desde los servicios sociales. En: *Nómadas. Revista Crítica de Ciencias Sociales y Jurídicas* 27 (3): 1-13.
9. Benard, B. Resiliency. (2004). *What we have learned*. San Francisco: West Ed.
10. Masten, A. S., y Powell, J. L. (2007). A resilience framework for research, policy, and practice. En S. Luthar (Ed.), *Resilience and vulnerability. Adaptation in the context of childhood adversities*. Cambridge: University Cambridge Press, pp. 1-25.
11. Luthar, S. Resilience and vulnerability. (2007). *Adaptation in the context of childhood adversities*. Cambridge: University Cambridge Press.
12. Uriarte, J. (2006). Construir la resiliencia en la escuela. En: *Revista de Psicodidáctica* 11(1):7-23.
13. Masten, A. S. y Powell, J. L. A. (2007). Resilience framework for research, policy, and practice. En S. Luthar (Ed.). *Resilience and vulnerability. Adaptation in the context of childhood adversities*. Cambridge: University Cambridge Press.
14. Rutter, M. Resilience. (1993). Some conceptual considerations. En: *Journal of Adolescent Health* 14 (8): 626-631.
15. Prado, R., Del Águila, M. (2000). *Estructura y funcionamiento familiar en adolescentes resilientes y no resilientes*. [Tesis de Licenciatura]. Lima: Facultad de Psicología de la Universidad Federico Villarreal.
16. Prado, R., Del Águila, M. (2003). *Diferencia en la resiliencia según género y nivel socioeconómico en adolescentes*. En: *Persona* 6(1): 179-196.
17. Rovira, F. M. (2008). Com saber si un és emocionalment intel·ligent? En: *Aloma: revista de psicologia, ciències de l'educació i de l'esport Blanquerna* 2: 57-68.
18. Kotliarenko, M., Aceitón, H. (2006). La resiliencia como ventana de oportunidad: un análisis sobre la resiliencia y la pobreza. [En línea]. *III conferencia de la Red Latinoamericana y del Caribe de Childwatch International*. [fecha de acceso 9 de marzo de 2015]. Disponible en: http://www.uam.mx/cdi/pdf/iii_chw/kotliarenko_aceiton_chile.pdf
19. Fonagy, P.; Steele, M.; Steele, H.; Higgitt, A. y Target M. (1992). The Emanuel Miller Memorial Lecture. En: *The theory and practice of resilience. Journal of Child Psychology and Psychiatry* 35(2): 231-258.

20. Cardozo, G. y Alderete, A. (2009). Adolescentes en riesgo psicosocial y resiliencia. En: *Psicología desde el Caribe* 23, 148-182. [En línea] [fecha de acceso: 11 de marzo de 2015]. Disponible en: <http://rcientificas.uninorte.edu.co/index.php/psicologia/article/viewFile/650/342>.
21. Grotberg, E. (2002). Nuevas tendencias en resiliencia. En: Melillo A, Suárez. *Resiliencia. Descubriendo las propias fortalezas*. Argentina: Paidós.
22. Ramírez B, Ospina D. (1997). Efectos psicológicos de la violencia por conflicto armado en la zona del Urabá antioqueño: Una sistematización del programa de intervención psicosocial. Cruz Roja Colombiana-Unicef. En: *Revista Ciudad Don Bosco* 1 (7): 48-54.
23. Rutter M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. En: *Am J Orthopsy* 57(3): 316-329.
24. González-Arratia, N., Valdez-Medina, J. y Zavala Borja, Y. (2008). Resiliencia en adolescentes mexicanos. En: *Enseñanza e investigación en Psicología* 13(1), 41-52.
25. Ospina, D.E., Jaramillo, D.E., Uribe, T. M. (2005). La resiliencia en la promoción de la salud de las mujeres. En: *Investigación y Educación en Enfermería* 23(1): 78-89.
26. Zeidner, M., Matthews, G., & Roberts, R. (2009). *The Primer of Emotional Intelligence*. Cambridge: MIT Press.
27. Seaton, Ch., & Beaumont, L. (2008). Individual differences in identity styles predict proactive forms of positive adjustment. En: *Identity: An International Journal of Theory and Research* 8 (3): 249-268.
28. Omar, A., Paris, L., Uribe, H., Ameida da Silva, S. G., Aguiar de Souza, M. (2011). Un modelo explicativo de resiliencia en jóvenes y adolescentes. En: *Psicologia em Estudo* 16 (2): 269-277.
29. Kotliarenco, M. A., Cáceres, I., Fontecilla, M. (1997). *Estado de arte en resiliencia*. [Base de datos en línea]. Estados Unidos: Organización Panamericana de la Salud, Oficina Sanitaria Panamericana, Oficina Regional de la Organización Mundial de la Salud. [fecha de acceso: 11 de marzo de 2015]. Disponible en: <http://www1.paho.org/Spanish/HPP/HPF/ADOL/Resil6x9.pdf>.
30. Vidal, R. (2008). *La contribución del enfoque de resiliencia en la intervención social*. [Tesis título de Psicólogo]. Santiago: Universidad de Chile.