



**Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión
Facultad de Educación**

Escuela Profesional de Educación Secundaria

Especialidad: Ciencias Sociales y Turismo

**Impacto de la educación emocional en la resiliencia de los estudiantes de
la I.E. N° 21007 Félix B. Cárdenas – Santa María, 2024**

Tesis

**Para optar el Título Profesional de Licenciado en Educación Nivel
Secundaria Especialidad: Ciencias Sociales y Turismo**

Autores

**Renato Alonso Lopez Sepulveda
Luis Omar Huaranga Benavente**

Asesor

M(o). Riss Paveli Garcia Grimaldo

Huacho – Perú

2025



Reconocimiento - No Comercial – Sin Derivadas - Sin restricciones adicionales

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

Reconocimiento: Debe otorgar el crédito correspondiente, proporcionar un enlace a la licencia e indicar si se realizaron cambios. Puede hacerlo de cualquier manera razonable, pero no de ninguna manera que sugiera que el licenciante lo respalda a usted o su uso. No Comercial: No puede utilizar el material con fines comerciales. Sin Derivadas: Si remezcla, transforma o construye sobre el material, no puede distribuir el material modificado. **Sin restricciones adicionales:** No puede aplicar términos legales o medidas tecnológicas que restrinjan legalmente a otros de hacer cualquier cosa que permita la licencia.



UNIVERSIDAD NACIONAL
JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN
LICENCIADA

(Resolución de Consejo Directivo N° 012-2020-SUNEDU/CD de fecha 27/01/2020)

“Año de la Recuperación y Consolidación de la Economía Peruana”

Facultad de Educación

Escuela Profesional de Educación Secundaria

Especialidad: Ciencias Sociales y Turismo

INFORMACIÓN

DATOS DEL AUTOR (ES):		
NOMBRES Y APELLIDOS	DNI	FECHA DE SUSTENTACIÓN
Renato Alonso Lopez Sepulveda	75710382	27 de diciembre del 2024
Luis Omar Huaranga Benavente	75888494	27 de diciembre del 2024
DATOS DEL ASESOR:		
NOMBRES Y APELLIDOS	DNI	CÓDIGO ORCID
M(o). Riss Paveli García Grimaldo	40730807	0000-0002-8096-8606
DATOS DE LOS MIEMBROS DE JURADOS – PREGRADO:		
NOMBRES Y APELLIDOS	DNI	CÓDIGO ORCID
Dra. Gladys Margot Gavedia Garcia De Hajar	15855951	0000-0003-2514-4572
M(o). Roberto Carlos Loza Landa	15760787	0000-0002-9883-1130
M(o). Ronald Basilio Mejia Carpio	40652142	0000-0002-3362-7673

Luis Omar Huaranga Benavente_2024_086392 Ren...

IMPACTO DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN LA RESILIENCIA DE LOS ESTUDIANTES DE LA I.E. N°21007 FÉLI...

Quick Submit

Quick Submit

Facultad de Educación

Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid::1:3096541990

Fecha de entrega

29 nov 2024, 12:15 p.m. GMT-5

Fecha de descarga

29 nov 2024, 12:59 p.m. GMT-5

Nombre de archivo

TESIS_HUARANGA_BENAVENTE_-_UI.pdf

Tamaño de archivo

879.8 KB

80 Páginas

14,152 Palabras

87,639 Caracteres



Página 2 of 88 - Descripción general de integridad

Identificador de la entrega trn:oid::1:3096541990

20% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

Exclusiones

- N.º de fuentes excluidas

Fuentes principales

18% Fuentes de Internet

3% Publicaciones

15% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

DEDICATORIA

A nuestras familias, por su amor incondicional y apoyo constante. Su aliento nos ha inspirado en cada paso de este camino.

A nuestro asesor, cuya guía y sabiduría han sido fundamentales en nuestra búsqueda del conocimiento.

Renato Alonso Lopez Sepulveda

Luis Omar Huaranga Benavente

AGRADECIMIENTO

En primer lugar, agradecemos a nuestros asesores académicos por su valiosa orientación y apoyo a lo largo de este proceso. Sus comentarios y sugerencias han enriquecido nuestro trabajo de manera significativa.

Agradecemos también a nuestros compañeros de estudio, quienes han compartido ideas y fomentado un ambiente colaborativo que ha sido fundamental para el desarrollo de este proyecto.

A nuestras familias, por su paciencia y motivación, y por estar siempre a nuestro lado en cada etapa de este viaje.

Por último, queremos agradecer a todas las fuentes y participantes de nuestra investigación, sin quienes este estudio no habría sido posible.

Renato Alonso Lopez Sepulveda

Luis Omar Huaranga Benavente

ÍNDICE DE CONTENIDO

INFORMACIÓN	III
.....	IV
.....	IV
DEDICATORIA.....	V
AGRADECIMIENTO.....	VI
ÍNDICE DE CONTENIDO.....	VII
ÍNDICE DE TABLAS	IX
ÍNDICE DE FIGURAS	XI
RESUMEN	XII
ABSTRACT	XIII
INTRODUCCIÓN	XIV
CAPÍTULO I.....	16
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	16
1.1. Descripción de la realidad problemática.....	16
1.2. Formulación del problema	17
1.2.1. Problema general	17
1.2.2. Problemas específicos	17
1.3. Objetivos de la investigación	18
1.3.1. Objetivo general	18
1.3.2. Objetivos específicos.....	18
1.4. Justificación de la investigación.....	19
Teórica	19
Practica	19
Social	20
1.5. Delimitación del estudio.....	20
1.6. Viabilidad de estudio.....	20
CAPITULO II.....	21
MARCO TEÓRICO	21
2.1. Antecedentes de investigación.....	21
2.1.1. Antecedentes Internacionales.....	21
2.1.2. Antecedentes Nacionales	22
2.2. Bases teóricas.....	23
2.2.1. Educación emocional.....	23

2.2.2. Resiliencia.....	33
2.3. Definición de términos básicos	48
2.4. Hipótesis de la investigación	50
2.4.1. Hipótesis general.....	50
2.4.2. Hipótesis específicas.....	50
2.5. Operacionalización de las variables	50
CAPÍTULO III.....	52
METODOLOGÍA.....	52
3.1. Diseño metodológico	52
3.1.1. Tipo	52
3.1.2. Nivel	52
3.1.3 Diseño	52
3.1.4 Enfoque	52
3.2. Población y muestra	52
3.2.1. Población	52
3.2.2. Muestra	52
3.3. Técnicas de recolección de datos	53
3.3.1. Técnicas a emplear	53
3.3.2. Descripción de los instrumentos	53
3.4. Técnicas para el procesamiento de la información	53
CAPITULO IV	54
RESULTADOS.....	54
4.1. Análisis de resultados.....	54
4.2. Contratación de hipótesis.....	72
CAPÍTULO V	73
DISCUSIÓN.....	73
5.1. Discusión de resultados.....	73
CAPITULO VI	75
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	75
6.1. Conclusiones.....	75
6.2. Recomendaciones	76
CAPITULO VII	78
FUENTE DE INFORMACIÓN	78

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	54
<i>¿Reconoce sus emociones y sentimientos?</i>	54
Tabla 2	55
<i>¿Reconoce y pide disculpas cuando algo hace mal?</i>	55
Tabla 3	56
<i>¿Acepta y expresa sus emociones y sentimientos con sus compañeros?</i>	56
Tabla 4	57
<i>¿Controla conductas impulsivas y resuelve conflictos dialogando?</i>	57
Tabla 5	58
<i>¿Se siente motivado cuando el docente escucha sus opiniones?</i>	58
Tabla 6	59
<i>¿Muestra satisfacción al realizar trabajos grupales?</i>	59
Tabla 7	60
<i>¿Comprende los sentimientos de tristeza o felicidad de sus compañeros?</i>	60
Tabla 8	61
<i>¿Escucha y ayuda a sus compañeros cuando lo necesitan?</i>	61
Tabla 9	62
<i>¿Interactúa con sus compañeros?</i>	62
Tabla 10	63
<i>¿Agradece cuando le ayudan?</i>	63
Tabla 11	64
<i>¿Realiza actividades de relajación (como meditación, respiración profunda, estiramientos, etc.)?</i>	64
Tabla 12	65
<i>¿Se recupera rápido después de una actividad física intensa?</i>	65
Tabla 13	66

<i>¿Se recupera rápido de situaciones difíciles de manera colectiva?</i>	66
Tabla 14	67
<i>¿Resuelve conflictos con sus compañeros?</i>	67
Tabla 15	68
<i>¿ Se adapta a cambios inesperados?</i>	68
Tabla 16	69
<i>¿ Utiliza técnicas para reducir el estrés (como meditación, ejercicio, etc.)?</i>	69
Tabla 17	70
<i>¿Gestiona y regula sus emociones ante las dificultades?</i>	70
Tabla 18	71
<i>¿Expresa sus emociones con sus compañeros</i>	71

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 ¿Reconoce sus emociones y sentimientos?	54
Figura 2 ¿Reconoce y pide disculpas cuando algo hace mal?	55
Figura 3 ¿Acepta y expresa sus emociones y sentimientos con sus compañeros?	56
Figura 4 ¿Controla conductas impulsivas y resuelve conflictos dialogando?.....	57
Figura 5 ¿Se siente motivado cuando el docente escucha sus opiniones?	58
Figura 6 ¿Muestra satisfacción al realizar trabajos grupales?.....	59
Figura 7 ¿Comprende los sentimientos de tristeza o felicidad de sus compañeros?.....	60
Figura 8 ¿Escucha y ayuda a sus compañeros cuando lo necesitan?.....	61
Figura 9 ¿Interactúa con sus compañeros?	62
Figura 10 ¿Agradece cuando le ayudan?.....	63
Figura 11 ¿Realiza actividades de relajación (como meditación, respiración profunda, estiramientos, etc.)?.....	64
Figura 12 ¿Se recupera rápido después de una actividad física intensa?	65
Figura 13 ¿Se recupera rápido de situaciones difíciles de manera colectiva?	66
Figura 14 ¿Resuelve conflictos con sus compañeros?.....	67
Figura 15 ¿Se adapta a cambios inesperados?.....	68
Figura 16 ¿Utiliza técnicas para reducir el estrés (como meditación, ejercicio, etc.)?.....	69
Figura 17 ¿Gestiona y regula sus emociones ante las dificultades?.....	70
Figura 18 ¿Expresa sus emociones con sus compañeros?	71

RESUMEN

La educación emocional se refiere al proceso de enseñar a los estudiantes a reconocer, entender y gestionar sus emociones, así como a desarrollar habilidades interpersonales. Este enfoque tiene un impacto significativo en la resiliencia de los estudiantes, es decir, su capacidad para adaptarse y recuperarse de situaciones adversas. **Objetivo:** Determinar la relación entre el impacto de la educación emocional y la resiliencia de los estudiantes de la I.E. N°21007 Félix B. Cárdenas – Santa María, 2024. **Metodología:** nivel correlacional, tipo básico, diseño no experimental, enfoque cuantitativo. **Población:** 103 estudiantes de 4to y 5to grado de secundaria de la I.E. N°21007 Félix B. Cárdenas. **Conclusión:** el impacto de la educación emocional si se relaciona con la resiliencia de los estudiantes de 5to y 6to grado del nivel secundaria de la I.E. N°21007 Félix B. Cárdenas, porque invertir en programas de educación emocional es crucial para preparar a los jóvenes para un futuro lleno de desafíos, equipándolos con las habilidades necesarias para navegar la vida con confianza y resiliencia.

Palabras clave: Educación emocional, Autoconciencia, Autorregulación, Automotivación, Empatía, Sociabilidad, Resiliencia, Resiliencia física, Resiliencia social, Resiliencia mental y Resiliencia emocional

ABSTRACT

Emotional education refers to the process of teaching students to recognize, understand and manage their emotions, as well as develop interpersonal skills. This approach has a significant impact on students' resilience, that is, their ability to adapt and recover from adverse situations. **Objective:** Determine the relationship between the impact of emotional education and the resilience of I.E. students. N°21007 Félix B. Cárdenas – Santa María, 2024. **Methodology:** correlational level, basic type, non-experimental design, quantitative approach. **Population:** 103 4th and 5th grade high school students from the I.E. N°21007 Félix B. Cárdenas. **Conclusion:** the impact of emotional education is related to the resilience of 5th and 6th grade students at the secondary level of the I.E. N°21007 Félix B. Cárdenas, because investing in emotional education programs is crucial to prepare young people for a future full of challenges, equipping them with the skills necessary to navigate life with confidence and resilience..

Keywords: Emotional education, Self-awareness, Self-regulation, Self-motivation, Empathy, Sociability, Resilience, Physical resilience, Social resilience, Mental resilience and Emotional resilience

INTRODUCCIÓN

En un mundo cada vez más complejo y desafiante, la capacidad de los estudiantes para adaptarse y recuperarse de situaciones adversas se ha vuelto crucial. La resiliencia, entendida como la habilidad para enfrentar y superar dificultades, juega un papel fundamental en el bienestar y el desarrollo integral de los jóvenes. En este contexto, la educación emocional surge como una estrategia clave para potenciar dicha resiliencia.

La educación emocional implica el desarrollo de competencias que permiten a los individuos reconocer y gestionar sus emociones, así como comprender y relacionarse de manera efectiva con los demás. Al integrar estos elementos en el ámbito educativo, se busca no solo mejorar el rendimiento académico, sino también fomentar un entorno escolar positivo y saludable.

Estudios han demostrado que los programas de educación emocional contribuyen significativamente al fortalecimiento de la resiliencia en los estudiantes. Al equiparlos con herramientas para manejar sus emociones y construir relaciones interpersonales sólidas, se les prepara para enfrentar los desafíos de la vida cotidiana con mayor confianza y determinación.

En esta investigación, se explorará el impacto de la educación emocional en la resiliencia de los estudiantes, analizando cómo estas habilidades pueden transformar su experiencia educativa y contribuir a su desarrollo personal y social. Se presentarán evidencias sobre la efectividad de estos programas y se discutirán las implicaciones para el sistema educativo en su conjunto; el mismo que se divide en siete capítulos:

Capítulo I: En el planteamiento del problema, se describe la realidad del mismo, se formulan los problemas, se establecen los objetivos, se justifican las razones del estudio, se delimita el alcance y se evalúa la viabilidad de la investigación.

Capítulo II: En el marco teórico, se analizan antecedentes de la investigación, se presenta la base teórica y filosófica, se ofrecen definiciones conceptuales, se formulan las hipótesis de la investigación y se operacionalizan las variables.

Capítulo III: En la metodología, se detalla el diseño metodológico, se define la población y la muestra, así como las técnicas para la recolección de datos y el procesamiento de la información.

Capítulo IV: Se presenta la descripción y el análisis de los resultados.

Capítulo V: Se discuten los resultados obtenidos.

Capítulo VI: Se exponen las conclusiones y recomendaciones.

Capítulo VII: Se especifican las fuentes de información bibliográfica.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción de la realidad problemática

En la actualidad, los estudiantes enfrentan una serie de desafíos que pueden afectar su bienestar emocional y, en consecuencia, su capacidad de resiliencia. Factores como el estrés académico, la presión social, el bullying y las crisis familiares han generado un ambiente que, en muchos casos, dificulta su desarrollo emocional y social. Estas circunstancias no solo impactan el rendimiento académico, sino que también pueden dar lugar a problemas de salud mental, como la ansiedad y la depresión.

A pesar de la creciente necesidad de abordar estas cuestiones, muchos sistemas educativos aún carecen de programas sistemáticos de educación emocional. La falta de formación adecuada para docentes en este ámbito limita la capacidad de las escuelas para ofrecer un apoyo integral a los estudiantes. Esto se traduce en una ausencia de estrategias efectivas para enseñar a los jóvenes a gestionar sus emociones y desarrollar habilidades interpersonales.

Además, los estudiantes a menudo no reciben la atención necesaria para comprender la importancia de la inteligencia emocional en su vida cotidiana. Sin un enfoque en la educación emocional, se les dificulta aprender a enfrentar adversidades, lo que puede llevar a una menor resiliencia ante los desafíos.

La realidad problemática radica, por tanto, en la desconexión entre la necesidad de habilidades emocionales y la realidad del sistema educativo, que en muchos casos sigue centrado en aspectos académicos tradicionales. Esto plantea una urgencia para

implementar programas de educación emocional que no solo aborden el desarrollo personal de los estudiantes, sino que también contribuyan a crear entornos escolares más saludables y resilientes.

En resumen, la falta de educación emocional en las escuelas es un desafío que limita la resiliencia de los estudiantes, subrayando la necesidad de integrar este enfoque en el currículo educativo para preparar a los jóvenes a enfrentar las dificultades de la vida con confianza y habilidad.

Por lo tanto, el propósito de este estudio es determinar la relación entre el impacto de la educación emocional y la resiliencia de los estudiantes de la I.E. N°21007 Félix B. Cárdenas – Santa María, 2024.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

¿Qué relación existe entre el impacto de la educación emocional y la resiliencia de los estudiantes de la I.E. N°21007 Félix B. Cárdenas – Santa María, 2024?

1.2.2. Problemas específicos

- ¿Qué relación existe entre el impacto de la educación emocional y la resiliencia física de los estudiantes de la I.E. N°21007 Félix B. Cárdenas – Santa María, 2024?
- ¿Qué relación existe entre el impacto de la educación emocional y la resiliencia social de los estudiantes de la I.E. N°21007 Félix B. Cárdenas – Santa María, 2024?

- ¿Qué relación existe entre el impacto de la educación emocional y la resiliencia mental de los estudiantes de la I.E. N°21007 Félix B. Cárdenas – Santa María, 2024?
- ¿Qué relación existe entre el impacto de la educación emocional y la resiliencia emocional de los estudiantes de la I.E. N°21007 Félix B. Cárdenas – Santa María, 2024?

1.3. Objetivos de la investigación

1.3.1. Objetivo general

Determinar la relación entre el impacto de la educación emocional y la resiliencia de los estudiantes de la I.E. N°21007 Félix B. Cárdenas – Santa María, 2024.

1.3.2. Objetivos específicos

- Determinar la relación entre el impacto de la educación emocional y la resiliencia física de los estudiantes de la I.E. N°21007 Félix B. Cárdenas – Santa María, 2024.
- Determinar la relación entre el impacto de la educación emocional y la resiliencia social de los estudiantes de la I.E. N°21007 Félix B. Cárdenas – Santa María, 2024.
- Determinar la relación entre el impacto de la educación emocional y la resiliencia mental de los estudiantes de la I.E. N°21007 Félix B. Cárdenas – Santa María, 2024.
- Determinar la relación entre el impacto de la educación emocional y la resiliencia emocional de los estudiantes de la I.E. N°21007 Félix B. Cárdenas – Santa María, 2024.

1.4. Justificación de la investigación

Teórica

La justificación teórica de esta investigación se basa en la intersección entre la psicología del desarrollo, la educación emocional y la resiliencia. La teoría del aprendizaje social de Bandura resalta la importancia de la observación y la modelación en el desarrollo de habilidades emocionales. Además, modelos como el de Goleman sobre la inteligencia emocional ofrecen un marco conceptual para entender cómo las emociones influyen en el comportamiento y las relaciones interpersonales.

La resiliencia, según Masten, se define como la capacidad de un individuo para adaptarse y superar adversidades, lo que implica un desarrollo emocional saludable. Integrar la educación emocional en el currículo escolar puede facilitar este desarrollo y proporcionar a los estudiantes las herramientas necesarias para enfrentar desafíos. Este estudio busca profundizar en estas teorías y demostrar cómo la educación emocional puede ser un catalizador para la resiliencia en contextos educativos.

Práctica

Desde una perspectiva práctica, esta investigación es crucial para la implementación de programas de educación emocional en las escuelas. La falta de formación en competencias emocionales para docentes y la ausencia de recursos educativos adecuados limitan el desarrollo integral de los estudiantes. Al proporcionar evidencia sobre el impacto positivo de la educación emocional en la resiliencia, esta investigación puede servir como base para la creación de programas formativos y estrategias pedagógicas que mejoren el bienestar emocional y académico de los estudiantes.

Asimismo, la investigación podrá ofrecer pautas prácticas para la integración de la educación emocional en diferentes niveles educativos, promoviendo una enseñanza más holística que prepare a los jóvenes para enfrentar las complejidades de la vida moderna.

Social

Desde el ámbito social, la necesidad de fomentar la resiliencia a través de la educación emocional es evidente ante el aumento de problemas de salud mental entre los jóvenes. Esta investigación aborda un problema social crítico: la capacidad de los estudiantes para afrontar situaciones adversas, como el acoso escolar, la presión social y las crisis familiares. Al enfatizar la importancia de la educación emocional, se busca contribuir a la formación de una generación más resiliente, capaz de manejar el estrés y contribuir positivamente a su comunidad.

Además, la implementación de programas de educación emocional puede mejorar la convivencia escolar, reducir el bullying y fomentar un ambiente más inclusivo y solidario. Esto no solo beneficia a los estudiantes individualmente, sino que también impacta de manera positiva en la cultura escolar y, por ende, en la sociedad en general.

1.5. Delimitación del estudio

La investigación se delimitó geográficamente en Santa María en el 2024

1.6. Viabilidad de estudio

La viabilidad del estudio es alta, dado el acceso a recursos, herramientas y población, así como la relevancia del tema en el contexto actual. Esta investigación no solo es factible, sino que también tiene el potencial de generar un impacto significativo en el bienestar emocional de los jóvenes y en el ámbito educativo en general.

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de investigación

2.1.1. Antecedentes Internacionales

Céspedes (2021) en su tesis titulada “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”, su objetivo es examinar la relación entre la resiliencia y la inteligencia emocional en este grupo de estudiantes. Los resultados obtenidos indican la necesidad de fortalecer tanto la resiliencia como la inteligencia emocional, implementando técnicas y estrategias específicas que promuevan un mayor bienestar personal. Esto implica un enfoque en el reconocimiento de sus habilidades, la gestión adecuada del tiempo, y el desarrollo de aspectos como la atención y claridad emocional. (p.29)

Rojo (2021) en su tesis titulada “Relación entre Inteligencia Emocional, Resiliencia y Estrategias para el Manejo de los Conflictos en un Instituto de Enseñanza Secundaria”, su objetivo es investigar la conexión entre la resiliencia, la inteligencia emocional y los conflictos escolares, destacando su relevancia en la convivencia durante la adolescencia. La investigación concluye que el modelo más adecuado sugiere que el coeficiente de inteligencia (CI) puede predecir tanto la resiliencia como la inteligencia emocional, las cuales están estrechamente relacionadas. Además, se determina que la inteligencia emocional y la resiliencia pueden anticipar los conflictos académicos, y que los tipos de conflictos que experimentan los

estudiantes influyen en su resiliencia. En el modelo se observa que las únicas interacciones con significancia estadística son aquellas donde las variables del cuestionario EQ-i:YV se agrupan bajo el factor general de inteligencia emocional, así como la relación entre el constructo general de resiliencia y las variables del cuestionario RESI-M. También se encuentra una correlación notable entre los constructos de inteligencia emocional y resiliencia ($r = .92$, $p = .029$). Además, se identifican dos regresiones marginalmente significativas: una sobre la predicción del CI respecto a la resiliencia (peso estandarizado = $.20$, $p = .06$) y otra sobre la predicción del CI en relación con la percepción del conflicto (peso estandarizado = $-.20$, $p = .098$). (p.49)

2.1.2. Antecedentes Nacionales

Albornoz (2024) en su tesis titulada “Impacto de la educación emocional y resiliencia en los estudiantes de la I.E. Nuestra Señora del Carmen - Huaral, 2023”, su objetivo es establecer la relación entre la educación emocional y la resiliencia en los alumnos de dicha institución. Concluye que hay una fuerte asociación positiva entre el impacto de la educación emocional y la resiliencia de los estudiantes de la I.E. Nuestra Señora del Carmen en Huaral, 2023. (p.69)

Flores & Morales (2023) en su tesis titulada “Inteligencia emocional y resiliencia en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima, 2022”, su objetivo es analizar la relación entre la inteligencia emocional y la resiliencia en los estudiantes universitarios evaluados. Los resultados revelaron una correlación alta y significativa, con un coeficiente de

correlación de Spearman de .822, lo que indica que, a mayor inteligencia emocional, mayor es la resiliencia, y viceversa. Por lo tanto, se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula. Además, se observó una correlación directa entre todas las dimensiones de la inteligencia emocional y las dimensiones de la resiliencia. En conclusión, se establece una relación significativa entre la inteligencia emocional y la resiliencia, así como entre sus respectivas dimensiones. (p.29)

Pedraglio (2019) en su tesis titulada “Inteligencia emocional y resiliencia en niños de 10 y 11 años de dos Instituciones Educativas Estatales de Lima”, su objetivo es describir la relación entre la inteligencia emocional y la resiliencia en niños de esas edades en dos instituciones estatales en Lima. Se concluye que hay una relación estadísticamente significativa ($r_s = .43$, $p < .001$) entre ambas variables, lo que subraya la importancia de fomentar la inteligencia emocional desde temprana edad para ayudar a los niños a reconocer, comprender y gestionar sus emociones, así como para desarrollar resiliencia ante las adversidades. Además, se observó que las niñas obtuvieron puntuaciones más altas en todos los componentes, especialmente en el componente interpersonal. (p.61).

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Educación emocional

Definición

Monzó (2024) La educación emocional se basa en la inteligencia emocional y hace referencia a un grupo de competencias mentales que nos habilitan a ser personas:

- Reconocer, valorar y comunicar nuestra alegría.
- Utilizar nuestras emociones para favorecer el proceso cognitivo.
- Controlar las emociones tanto en nosotros mismos como en los demás.
- Comprender las causas y efectos de las emociones.

Ramírez (2023) a educación emocional es un enfoque de mediación en el aprendizaje que busca enseñar a interpretar las emociones de manera adecuada. Su propósito es que las personas puedan identificar lo que sienten en cada momento y las razones detrás de esas emociones, así como dotarlas de herramientas para manejar las situaciones de la manera más efectiva y constructiva. Una educación emocional adecuada promueve una mejor relación con uno mismo y con quienes nos rodean. Es un componente fundamental para desarrollar lo que se conoce como inteligencia emocional, que abarca las habilidades emocionales esenciales para comprender nuestro funcionamiento interno, nuestras necesidades y cómo comunicarlas a los demás.

Gutiérrez (2023) La educación emocional se entiende como la capacidad para reconocer y manifestar emociones, integrarlas en el pensamiento, comprenderlas y analizar con ellas, así como regularlas en uno mismo y en los demás. Se desarrolla a lo largo de nuestras experiencias de vida, siendo la infancia y la adolescencia períodos cruciales para aprender a gestionar las emociones.

Si un niño aprende a manejar sus emociones, será más sencillo perfeccionar su razonamiento y rompe su ámbito de comodidad. No se espera que todas

sus emociones sean positivas o que ignore las negativas; el objetivo de la educación emocional es que pueda identificar las causas de sus sentimientos y responder de manera adecuada. Esto mejorará su comunicación y sus relaciones interpersonales, entre otros aspectos.

La educación emocional, fundamentada en la inteligencia emocional, engloba un conjunto de capacidades mentales que nos habilitan para identificar, valorar y manifestar nuestras emociones, emplearlas para estimular el pensamiento, controlarlas tanto en nosotros mismos como en los demás, y comprender sus orígenes y consecuencias. . Estas habilidades permitirán al niño entender sus propias emociones y las de los demás, manejarlas y manifestarlas de forma saludable y asertiva. En conclusión, ayudará a su adaptación en los ámbitos social, personal, familiar y académico.

Criado (2019) La educación emocional se enfoca en reconocer lo que sentimos, entender por qué lo sentimos y cómo responder ante ello. También implica aceptar que ciertas situaciones, como cambios, pérdidas, contratiempos o enfermedades, están inherentemente ligadas a emociones específicas. Es importante y saludable experimentar estas emociones, expresarlas y reconocer que forman parte de nuestro proceso de crecimiento personal.

El objetivo de la educación emocional es identificar las emociones y los mecanismos de defensa que las acompañan para gestionarlas de manera saludable. Cuando sentimos tristeza, surgen pensamientos que refuerzan y alinean con esa emoción, lo que puede afectar otros procesos cognitivos. Esto ocurre especialmente con aquellas emociones que, por falta de

comprensión, hemos etiquetado como negativas.

Quirós (2019) La educación emocional es un proceso de aprendizaje constante y perdurable que aspira a promover el desarrollo de habilidades emocionales como un elemento esencial del desarrollo humano. Su meta es capacitar a los individuos para la vida y potenciar su bienestar tanto individual como social.

Dimensiones

Las habilidades esenciales que adquieren las personas a través de la educación y la inteligencia emocional:

- **Autoconciencias** la capacidad de identificar y apreciar nuestras propias emociones y sensaciones.
- **Autorregulación.** Consiste en aceptar las emociones y poder controlar su intensidad.
- **Automotivación.** Es la capacidad de motivarse a uno mismo para tomar acciones y decisiones basadas en objetivos y deseos personales.
- **Empatía.** s la habilidad de entender cómo se sienten los demás y responder de manera apropiada.
- **Sociabilidad.** Es la capacidad de relacionarse con otros, teniendo en cuenta sus circunstancias y emociones.

Base biológica

Monzó (2024) Frecuentemente se afirma que la inteligencia emocional es simplemente una tendencia, pero en realidad posee un fundamento biológico. Diversas investigaciones científicas señalan que en el sistema

límbico, ubicado en el núcleo del cerebro, se producen las emociones que reaccionan a vivencias de felicidad, tristeza y ansiedad. Por ejemplo, toma en cuenta a un niño de 3 años y su manera de acatar: no diferencian entre lo correcto y lo incorrecto, sino que reaccionan a las emociones que esas acciones les provocan, ya sean "buenas" o "malas".

Lo mismo ocurre en los adultos; a menudo, tomamos decisiones guiados más por nuestras emociones que por la razón. Esto se debe al desarrollo del neocortex, que comienza alrededor de los 3 años. Está confirmado que antes de que podamos razonar un pensamiento, primero experimentamos una emoción. Por ello, nuestro cerebro se adapta y se condiciona según la emoción que lo activa.

Educación emocional de 0 a 6 años

Monzó (2024) Durante los primeros tres años de vida, los niños forman la mayoría de su cerebro y su manera de relacionarse con el mundo. Por lo tanto, es crucial que la educación emocional se inicie en el hogar, siendo imprescindible instruir a los niños a gestionar sus emociones. Es crucial tener en cuenta que a partir de los 3 meses, los niños empiezan a expresar sentimientos más fuertes, como la ira, la alegría y la tristeza.

Cuando los niños empiezan a visitar la escuela infantil, los maestros desempeñan un papel crucial al producir estímulos que promueven su crecimiento emocional. Durante el primer y segundo año de existencia, los niños presentan una inquietud cada vez mayor hacia el entorno que los envuelve, que progresa junto con sus primeros pasos y palabras. En esta etapa, se presenta un conflicto en su desarrollo emocional, ya que buscan más independencia para explorar, pero aún dependen mucho de los adultos.

Es crucial que los adultos establezcan un entorno que les brinde seguridad y, al mismo tiempo, les permita sentirse confiados para explorar.

Entre los 2 y los 3 años, el desarrollo emocional de los niños se vuelve significativo; muchos son capaces de reconocer tanto sus emociones como las de los demás. Comienzan a formar relaciones con sus pares y a experimentar empatía, a la vez de reconocer sus propios límites, explorando lo que pueden y no pueden hacer. En esta fase, también aparecen las denominadas "rabieta", que los adultos deben asistirles en su manejo.

Estrategias para fomentar la educación emocional en el hogar

Monzó (2024) Aquí hay algunas estrategias que puedes aplicar en casa:

- Tomar en cuenta las emociones y puntos de vista de los niños desde el inicio.
- Prestar atención a los niños para que se sientan apreciados siempre.
- Impulsar la autoestima de tus hijos, dándoles responsabilidades adecuadas a su edad, reconociendo sus logros y permitiéndoles tomar decisiones por sí mismos.
- Recordar que somos el espejo en el que ellos se reflejan; por lo tanto, es esencial modelar el comportamiento que deseamos (por ejemplo, disculpándonos cuando nos equivocamos y tratando a los demás con cortesía y respeto)
- Valorar las variaciones y comprender que cada niño posee sus propias habilidades.

Estrategias para trabajar el crecimiento emocional y favorecer su aprendizaje

Monzó (2024) Investigaciones científicas indican que elementos como la emoción, los juego, la novedad, la sorpresa y la experimentación son fundamentales para adquirir conocimiento. A continuación, te presento algunas estrategias para captar la atención y potenciar el aprendizaje a través de las emociones:

Aprender a través de la experiencia: Varios estudios demuestran que facilitamos nuestro aprendizaje al activar las áreas sensoriales y motoras. Por el contrario, el aprendizaje es menos efectivo cuando los estudiantes se limitan a observar la acción.

- **Ejercicio físico:** Fomenta la optimización de la plasticidad sináptica, la neurogénesis y la vascularización cerebral, procesos fundamentales para un correcto funcionamiento cerebral y el aprendizaje.
- **Mindfulness:** Es una conciencia que se desarrolla al enfoque en el instante actual (Kabat-Zinn, 2013). Diversas investigaciones han evidenciado que se incrementa la cantidad de materia gris en las zonas cerebrales vinculadas con la memorización, la concentración, el aprendizaje y el control de las emociones.
- **El juego:** Es una conciencia que se forma a la concentración en el momento presente (Kabat-Zinn, 2013). Varios estudios han demostrado que aumenta la cantidad de materia gris en las áreas cerebrales relacionadas con la memorización, la concentración, el aprendizaje y la regulación de las emociones.
- **Educación artística y creatividad:** Ayuda a mejorar el autocontrol

emocional. Actividades como el teatro, la música y el baile son ejemplos de cómo fomentar esto.

- **Aprendizaje basado en proyectos:** Es un método en la que se presentan a los estudiantes retos o problemas reales que deben resolver en colaboración. El rol del profesor es principalmente de orientación durante el proceso de aprendizaje.

Ventajas

Ramírez (2023) La implementación de la educación emocional trae consigo consecuencias positivas:

- **Nos enseña a detectar emociones adecuadamente**

Es el fundamento de la educación emocional. Si no somos capaces de identificar lo que sentimos, será difícil manejarlo adecuadamente.

Reconocer y detectar nuestras emociones nos permite conocernos mejor y anticipar posibles conflictos y dificultades. Una correcta identificación de nuestras emociones nos ayuda a evitar situaciones que nos desborden y que nos lleven a actuar de manera desproporcionada o dañina.

- **Es una herramienta eficaz para prevenir patrones conductuales nocivos**

El malestar emocional es indudablemente incómodo. Sin embargo, si no aprendemos a identificar su origen, corremos el riesgo de "ocultarlo" mediante comportamientos que, a la larga, solo nos generarán más problemas, como el consumo de alcohol o los atracones de comida.

- **Refuerza la autoestima**

Manejar adecuadamente nuestras emociones nos brinda una sensación de satisfacción, coherencia y seguridad, lo cual es fundamental para una buena autoestima. Por otro lado, las emociones que no se gestionan correctamente pueden llevarnos a experimentar sentimientos negativos y perjudiciales, como la culpa o la frustración.

- **Aumenta nuestro asertividad y nuestra capacidad de comunicación**

Si somos conscientes de lo que sentimos, podremos expresarlo de manera más efectiva. Esto hará que nuestro estilo de comunicación sea más asertivo, lo que a su vez mejorará nuestras relaciones.

- **Aprendemos a convivir con las emociones negativas que generan malestar**

Por lo tanto, dejamos de resistirnos a ellas. La educación emocional nos enseña que no podemos eliminar nuestras emociones negativas, ya que cumplen un propósito en nuestra vida. Así, dejaremos de tratar de suprimir la incomodidad que nos generan y simplemente aceptaremos que están presentes, sin dramatizar la situación.

Importancia

Gutiérrez (2023) a educación emocional es fundamental, ya que puede ser determinante para el desarrollo y la felicidad futura de las personas. Es una conciencia que se forma al concentración en el momento presente (Kabat-Zinn, 2013). Varios estudios han demostrado que aumenta la cantidad de

materia gris en las áreas cerebrales relacionadas con la memorización, la concentración, el aprendizaje y la regulación de las emociones.

Esto a su vez mejora su habilidad para enfrentar nuevos desafíos, incrementando sus posibilidades de éxito en la vida. También potencia su empatía, ya que aprenden a reconocer tanto sus emociones como las de los demás, lo que refuerza su confianza en ellos y en sí mismos, fortaleciendo su autoestima. Como resultado, serán emocionalmente más estables, ya que podrán identificar problemas y gestionar sus emociones de manera efectiva, especialmente las negativas como la ira.

Beneficios

Criado (2019) Beneficios de la educación emocional:

- Mejora las relaciones interpersonales
- Contribuye a un desarrollo personal saludable
- Aumenta el bienestar psicológico
- Disminuye la ansiedad y ayuda a superar la depresión
- Mejora la motivación y la capacidad para lograr tus objetivos
- Fomenta el autoconocimiento y facilita la toma de decisiones
- Aumenta el rendimiento en el trabajo

La educación e inteligencia emocional nos permiten desarrollar habilidades y recursos que fortalecen nuestra autoestima y confianza en nosotros mismos. Este crecimiento personal, especialmente en situaciones de inestabilidad, nos ayuda a identificar oportunidades de superación y a afrontarlas con una mayor probabilidad de éxito.

2.2.2. Resiliencia

Definición

Adetumji (2024) La resiliencia tiene un impacto positivo en la salud mental y puede actuar como un escudo protector frente al estrés persistente. Además de las capacidades de manejo emocional, el optimismo, el respaldo social, la autoestima y la autoeficacia, contribuyen a preservar una salud mental saludable y a evitar el surgimiento del estrés crónico y sus consecuencias perjudiciales.

Giulia Romeo (2024) El origen y la etimología del término resiliencia nos llevan al latín, al verbo, resilio, resilire, que implica retroceder, rebotar, o sea, regresar a la normalidad. El término resiliencia tiene un fuerte vínculo con la física, donde se refiere a la habilidad de los materiales de regresar a su estado inicial después de haber sido expuestos a presiones elevadas.

En el campo de la psicología, la resiliencia alude a la habilidad del individuo para afrontar y vencer circunstancias adversas y críticas, asimilándolas de forma correcta. En este escenario, la resiliencia es una competencia social que no solo requiere la adaptación personal, sino también la habilidad para relacionarse de manera positiva con otros, respaldando las redes sociales y empleando recursos comunitarios para afrontar y vencer los obstáculos, lo cual también se denomina. afrontamiento o afrontamiento.

Linares (2023) Según la Real Academia Española, la resiliencia se refiere a la habilidad del ser humano para manejar con adaptabilidad circunstancia extrema y recuperarse de ellas. Sin embargo, en psicología, ampliamos este concepto: no solo nos permite lidiar con crisis o situaciones potencialmente

traumáticas, sino que también nos da la oportunidad de salir fortalecidos.

La resiliencia conlleva la reestructuración de nuestros recursos mentales en función de las nuevas situaciones y nuestras demandas. Por lo tanto, los individuos con resiliencia no solo consiguen vencer las dificultades a las que se enfrentan, sino que también se benefician de esas vivencias para evolucionar y potenciar al máximo su potencial.

Para aquellos que son resistentes, no existe una vida larga, sino únicamente instantes complicados. Esto no es simplemente una corrección terminológica, sino una visión más positiva del mundo, dado que saben que después de la tormenta siempre surge la tranquilidad. En realidad, estos individuos frecuentemente nos asombran con su buen humor y nos hacen preguntarnos cómo pueden afrontar la vida con una sonrisa, pese a todo lo que han experimentado.

Gómez (2022) La resiliencia es la habilidad de un individuo para reponerse frente a las dificultades y continuar proyectando su porvenir. Es la capacidad para ajustarse eficazmente ante tragedias, traumas, amenazas o un estrés severo.

Es crucial definir qué implica ser resiliente. No significa que no experimentes tristeza o sufrimiento emocional, ni que todo resulte fácil. Ser resiliente no implica estar libre de incomodidades o obstáculos cuando te encuentras con dificultades. Situaciones como la pérdida de un familiar, una enfermedad grave, la pérdida de trabajo o dificultades económicas importantes que afectan a las personas, creando inseguridad, incertidumbre y sufrimiento emocional.

Es seguro decir que la resiliencia abarca una serie de actitudes y

pensamientos que cualquier persona puede comenzar a cultivar. No es un atributo que alguien tenga o no.

La resiliencia en los niños

Linares (2023) Para que nuestros hijos enfrenten los problemas de la vida con fortaleza, es crucial fomentar un apego seguro y enseñarles a ser resilientes. Esto requiere que les sirvamos de ejemplo, evitemos la sobreprotección y, sobre todo, confiemos en sus capacidades.

No es cuestión de evitar su caída, sino de instruirles a levantarse, y para ello debemos tener fe en su habilidad. Claro que tampoco se trata de ponerles en situaciones peligrosas o en entornos hostiles "para que se fortalezcan"; afortunadamente, no vivimos en Esparta. Brindarles seguridad y protección es esencial.

Una cuestión importante que podemos plantearles a los niños cuando se topan con un obstáculo, si aspiramos a fomentar su resiliencia, es: "¿Qué lecciones puedes extraer de esto?" "¿Qué rasgo beneficio puedes encontrar en lo que ha ocurrido?"

Instruir a los niños a considerar los errores y dificultades como oportunidades para aprender y desarrollarse les facilitará su trayectoria hacia la resiliencia. Esto debe realizarse desde un punto de vista de empatía hacia sus sentimientos, demostrando que tenemos fe en su habilidad para afrontar y vencer las adversidades.

Tipos

Adetumji (2024) La resiliencia no se limita a la fortaleza; también capacita a los individuos para enfrentar y aprender de los contratiempos y desafíos,

finalmente se promueve el crecimiento personal y mejora el bienestar.

Existen cuatro tipos de resiliencia que se pueden identificar, dependiendo de los recintos, orígenes e implicaciones que presentan:

- **Resiliencia física:** Los individuos pueden potenciar su resistencia, hasta cierto punto, al adoptar estilos de vida sanos. Es importante dormir correctamente, mantener una alimentación equilibrada y practicar ejercicio de forma constante para potenciar este tipo de resiliencia. Desde una perspectiva general, la resiliencia física alude a la habilidad del organismo para ajustarse al cambio y recuperarse de demandas físicas, enfermedades y lesiones. Se ha establecido una correlación favorable entre la resiliencia y una mejor condición física, y se ha estudiado cómo este tipo de resiliencia afecta el proceso de envejecimiento.
- **Resiliencia social:** También se conoce como resiliencia comunitaria, y se refiere a la capacidad de recuperarse colectivamente de situaciones difíciles. Los componentes de la resiliencia social comprenden un intenso sentimiento de comunidad después de catástrofes, conflictos y guerras. España muestra un grado de resistencia social más alto que el de otras naciones de su contexto. Las comunidades con gran capacidad de resistencia social poseen redes y vínculos fuertes que fomentan la colaboración y el respaldo recíproco. Este tipo de resiliencia resalta la relevancia de la acción grupal, la empatía y la inclusión para edificar sociedades más sólidas e interrelacionadas.
- **Resiliencia mental:** La capacidad de resistencia mental alude a la

capacidad de un individuo para ajustarse a cambios e incertidumbres. Los individuos con este tipo de resiliencia son adaptables y serenos en tiempos de crisis. Emplean su fuerza mental para enfrentar dificultades, continuar avanzando y conservar la esperanza, incluso frente a los obstáculos. Esta característica es esencial para que las personas aborden los retos de la vida con tenacidad y resolución, y también promueve un buen estado mental. La resiliencia mental requiere mantener una actitud optimista, destrezas para solucionar problemas y la habilidad para percibir los desafíos como oportunidades para el desarrollo.

- **Resiliencia emocional:** La resiliencia emocional se refiere a la habilidad de un individuo para gestionar y regular sus emociones en situaciones complicadas. Esto implica ser consciente de las emociones, expresarlas de manera adecuada y enfrentar el estrés de forma efectiva. Una persona con alta resiliencia emocional puede gestionar emociones intensas como la ira, la tristeza o el miedo sin sentirse sobrepasada. Por ejemplo, si una persona es objeto de críticas en el trabajo, un individuo emocionalmente resistente podría tomar un instante para meditar sobre las observaciones y reaccionar de forma constructiva, en vez de responder de forma defensiva o estresarse.

Beneficios

Gómez (2022) Los beneficios de la resiliencia:

- Tienen una percepción más positiva de sí mismos.

- Suelen ser menos autocríticos.
- Mantienen una mentalidad más optimista.
- Saben cómo enfrentar los desafíos.
- Disfrutan de una mejor salud física.
- Logran más éxito tanto en el ámbito laboral como personal.
- Obtienen mayor satisfacción en sus relaciones.
- Tienen menos probabilidades de experimentar depresión.

Características de resilientes

Giulia Romeo (2024) Características de una persona resiliente:

- Identifica o busca las causas de la situación.
- Aprende de las dificultades en lugar de dejarse vencer. Para ello, realiza los cambios necesarios para enfrentar el problema.
- Piensa en los cambios como metas a lograr en vez de considerarlos como barreras.
- Mantiene una perspectiva realista.
- Posee inteligencia emocional y empatía.
- Tiene un nivel de autoestima elevado.

Linares (2023) Las personas resilientes practican estos 12 hábitos:

- **Son conscientes de sus potencialidades y limitaciones.** El autoconocimiento es un recurso potente para enfrentar obstáculos y retos, y los individuos con alta capacidad de resistencia saben utilizarlo. Son conscientes de sus virtudes y competencias, al igual que de sus restricciones y limitaciones. Por lo tanto, pueden fijar

objetivos más factibles que toman en cuenta tanto sus necesidades y anhelos como los recursos a su alcance para lograrlos.

- **Son creativas.** Un individuo con un alto nivel de resiliencia no se conforme con simplemente arreglar el jarrón quebrado; comprende que nunca volverá a ser el mismo. En cambio, elaborará un mosaico con los fragmentos, transformando su dolor en algo hermoso o de gran valor. De lo que parece trivial, consigue sacar lo valioso.
- **Confían en sus capacidades.** Al tener claridad sobre sus fortalezas y debilidades, las personas resilientes confían en sus capacidades. Una de sus características es que mantienen siempre a la vista sus objetivos y se sienten seguras de lo que pueden alcanzar. Sin embargo, también valoran el trabajo en equipo y no se aíslan; saben cuándo es necesario buscar apoyo.
- **Asumen las dificultades como una oportunidad para aprender.** Durante nuestra existencia, nos topamos con varias circunstancias dolorosas que pueden debilitarnos, sin embargo, aquellos con un alto nivel de resiliencia tienen la habilidad de superar esos momentos y no ceden. Estas personas perciben las crisis como una ocasión para generar un cambio, adquirir conocimientos y desarrollarse. Son conscientes de que esos instantes no son eternos y que su porvenir se basa en cómo reaccionan. Al lidiar con una dificultad, se preguntan: ¿Qué puedo extraer de esta experiencia?
- **Practican el mindfulness o conciencia plena.** Aunque no estén totalmente conscientes de esta antigua costumbre, los individuos resilientes suelen estar totalmente presentes, viviendo en el instante

presente y demostrando una notable habilidad para aceptarse. Para ellas, el pasado es simplemente un recuerdo que no les genera culpa ni preocupación, y el futuro no las inquieta con sus dudas e inquietudes. Son capaces de acoger las experiencias en su estado natural y persiguen aprovechar al máximo cada una de ellas. Aprecian los detalles mínimos y conservan su habilidad para sorprenderse ante la vida.

- **Ven la vida con objetividad, pero siempre a través de un prisma optimista.** Las personas con resiliencia son muy objetivas; saben sus puntos fuertes, los recursos disponibles y sus metas. No obstante, esto no implica que no posean optimismo. Al comprender que nada es totalmente positivo o negativo, se centran en los elementos positivos y perciben los desafíos como posibilidades. Estas personas fomentan un optimismo realista, también denominado optimismo, y están convencidos de que, a pesar de que su día presente sea complicado, el próximo puede ser más favorable.
- **Se rodean de personas que tienen una actitud positiva.** Los individuos que promueven la resiliencia son expertos en construir amistades, así que suelen estar en contacto con aquellos con una perspectiva positiva de la vida y evitan a aquellos que se comportan como vampiros emocionales. Así, forman una fuerte red de respaldo que les brinda apoyo en los momentos más desafiantes.
- **No intentan controlar las situaciones, sino sus emociones.** Una de las principales razones de tensión y estrés es la aspiración de dominar cada faceta de nuestra existencia. Por esta razón, cuando algo se nos

escapa, experimentamos sensaciones de culpabilidad e inseguridad. No obstante, los individuos con resiliencia entienden que no se puede controlar todas las circunstancias; han aprendido la incertidumbre y se sienten cómodos incluso sin poseer el dominio. Se concentran en manejar sus emociones cuando no logran alterar la realidad.

- **Son flexibles ante los cambios.** A pesar de que las personas resilientes tienen una autopercepción nítida y saben lo que aspiran lograr, también demuestran la adaptabilidad requerida para modificar sus planos y objetivos cuando se requiere. No se oponen al cambio y están dispuestas a evaluar diferentes alternativas, sin mantenerse de forma compulsiva en sus planos iniciales o en una única solución.
- **Son tenaces en sus propósitos.** La adaptabilidad de los individuos resilientes no implica que dejen de perseguir sus metas; en realidad, se distinguen por su tenacidad y resolución. El secreto radica en que no se enfrenta a barreras irreales, sino que se benefician de la circunstancia y se ajustan a ella. Estas personas poseen una motivación interna que les facilita mantener su concentración y batallar por lo que aspiran lograr.
- **Afrontan la adversidad con humor.** Una de las características esenciales de las personas resilientes es su sentido del humor; tienen la habilidad de encontrar la risa en situaciones difíciles y hacer chistes acerca de sus desgracias. La risa se transforma en su mejor aliada, pues les ayuda a mantener una mentalidad positiva y, principalmente, a enfocarse en los elementos positivos de las

situaciones.

- **Buscan la ayuda de los demás y el apoyo social.** Cuando los individuos con resiliencia se encuentran con una vivencia que podría resultar traumática, su principal objetivo es superarla. Son conscientes de la relevancia del respaldo social y no vacilan en solicitar el apoyo de un psicólogo competente cuando lo necesiten.

Gómez (2022) Si ves a alguien que acepta la realidad, da sentido a su vida y muestra una gran capacidad para crecer, puedes considerar que estás frente a una persona resiliente. Además, cuentan con las siguientes habilidades.:

- Son capaces de identificar las causas de las dificultades, lo que les ayuda a evitar que se repitan en el futuro.
- No se dejan dominar por sus emociones, incluso en momentos adversos, y pueden mantener su enfoque durante las crisis.
- Tienen la habilidad de controlar sus impulsos y regular su comportamiento en situaciones de alta presión.
- Poseen un optimismo realista, se conocen bien y confían en su capacidad para tener éxito, sin caer en ilusiones.
- Son personas competentes que son conscientes de lo que pueden lograr.
- Son empáticos, mostrando una gran sensibilidad social que les permite interactuar eficazmente en situaciones interpersonales.
- Atraen nuevas oportunidades, desafíos y relaciones que les ayudan a alcanzar la satisfacción y el éxito en sus vidas.

Comportamientos de resilientes

Giulia Romeo (2024) Al pensar en ejemplos de personas resilientes, podemos recordar figuras heroicas como Nelson Mandela, Stephen Hawking o millones de refugiados anónimos. No obstante, también hay numerosos ejemplos de resiliencia en la vida cotidiana:

- La resiliencia en el ámbito laboral es crucial, especialmente cuando se enfrenta a un despido a los 50 años en un mercado de trabajo marcado por el edadismo; definitivamente, esto requiere un carácter resiliente.
- Afrontar una enfermedad grave con un tratamiento difícil es una situación en la que la adversidad y la superación se entrelazan, lo que representa un claro ejemplo de resiliencia.
- La vida nos brinda gozos, pero también puede arrancárnoslos; las fases del luto por la pérdida de un ser querido exigen una elevada habilidad para la resiliencia.
- Enfrentar una crisis amorosa o un divorcio son situaciones que requieren una actitud resistente. Incluso enfrentar un amor no retribuido puede aprovechar la fuerza de la resiliencia.

Linares (2023) La capacidad de resiliencia no es un atributo innato ni está enraizado en nuestros genes, aunque puede haber una cierta predisposición genética hacia un "carácter sólido". Es una habilidad que todos podemos desarrollar durante toda nuestra existencia.

Existen individuos que se tornan resilientes debido a que han tenido referentes a seguir en sus padres o en personas próximas, mientras que otros han encontrado su propia ruta. Esto evidencia que todos poseemos la habilidad de ser resistentes si estamos preparados para modificar algunas de

nuestras costumbres y convicciones.

En realidad, los individuos con resiliencia no nacen de esta manera, sino que se desarrollan mediante la experiencia, lidiando con dificultades y aprendiendo del fracaso sin claudicar. Cuando se encuentran al filo del desastre, han logrado brindar lo mejor de sí mismos y han obtenido las capacidades requeridas para enfrentar los diversos retos de la vida.

Gómez (2022) Una persona es más resiliente por las siguientes razones:

- Contar con el apoyo de individuos que te quieren y te respaldan es un elemento crucial, lo que te hace más resiliente que si estuvieras solo.
- Estar dispuesto a experimentar emociones sin temor, al mismo tiempo que se es consciente de aquellas que es mejor evitar.
- Enfrentar los problemas mientras se buscan soluciones, ya que evitar las dificultades refleja una menor resiliencia.
- Saber cuándo es necesario reponerse, entendiendo hasta dónde puedes exigirte y cuándo es momento de descansar.
- Confiar en ti mismo y en los demás.

La resiliencia y su relación con otros conceptos

Giulia Romeo (2024) Al tratar el asunto de la resiliencia en los individuos, emergen otros términos que en ocasiones se emplean como sinónimos y en otras se entrecruzan. A continuación, analizaremos los usados más frecuentemente:

- **Empatía y resiliencia**, están estrechamente relacionadas, ya que la empatía es una de las cualidades que define a la resiliencia. Cultivar la

habilidad de entender las emociones de los demás y conectarse con ellos es una parte fundamental de nuestra resiliencia personal, lo que nos permite distinguir entre nuestros pensamientos y nuestras acciones.

- **Adaptabilidad y resiliencia** Ambas ideas son íntimamente relacionadas y se complementan mutuamente. La capacidad de adaptación nos permite adquirir nuevas habilidades, obtener conocimientos y modificar nuestro modo de pensar y responder ante circunstancias en constante cambio. Por lo tanto, adaptación y resiliencia son conceptos que están interconectados.
- **Apego y resiliencia** Pueden estar vinculados ya que el apego, en particular durante la niñez, es esencial para el fomento de la resiliencia. Un vínculo seguro, que se refleja en vínculos estables y afectuosos con los cuidadores, proporciona un fundamento firme desde el cual las personas pueden fomentar conductas resilientes.
- La relación entre **la asertividad y la La resiliencia** se basa en que ambas son habilidades sociales que nos ayudan a afrontar y superar situaciones complicadas. La asertividad, por su parte, nos permite comunicar nuestras necesidades y defender nuestros derechos de manera efectiva.
- **La autoestima y la resiliencia** Ambos conceptos se apoyan entre sí, ya que una autoestima saludable nos permite confiar en nuestras habilidades para enfrentar desafíos, lo que a su vez puede potenciar nuestra resiliencia. Asimismo, al ser resilientes y reconocer nuestra capacidad para superar obstáculos y adaptarnos a las adversidades, nuestra autoestima se fortalece.

- **Empoderamiento y resiliencia** Son dos ideas vinculadas, dado que el empoderamiento alude a la percepción de tener dominio sobre la propia vida, lo que se refleja en una actitud más proactiva al buscar respuestas y, simultáneamente, contribuye a potenciar la resiliencia.
- **Optimismo y resiliencia.** El optimismo, entendido puesto que es tendencia a percibir y evaluar las situaciones de la manera más positiva, es un factor que potencia la capacidad de buscar proactivamente estrategias para superar dificultades; por lo tanto, actúa como un recurso valioso en momentos dolorosos.
- **Perseverancia y resiliencia:** La tenacidad es un rasgo fundamental de la resiliencia. Las personas con resiliencia no se desaniman fácilmente; mantenga su concentración en sus metas y persista a pesar de los desafíos. Esta resolución les permite superar los obstáculos y continuar avanzando, lo que a su vez potencia su habilidad para recuperarse y adaptarse.
- **Ansiedad y resiliencia.** La resiliencia puede ser un recurso útil para manejar la ansiedad, puesto que nos facilita enfrentar y vencer circunstancias de estrés con mayor seguridad y tranquilidad. Al fomentar la resiliencia, los individuos pueden percibir las situaciones de estrés como oportunidades para su desarrollo, reduciendo así el impacto adverso de la ansiedad.

La resiliencia y su relación con otros conceptos

Giulia Romeo (2024) La resiliencia se adquiere y se cultiva a lo largo de la vida, y idealmente debería comenzarse a desarrollar desde la infancia. Sin embargo, si no fue así en tu caso, no te preocupes; existen actividades que

pueden ayudar a fortalecer la resiliencia. Vamos a explorar cómo aprender a ser más resiliente:

- Recuerda que la vida está compuesta de altibajos. Es importante reconocer que el dolor es parte de la experiencia humana y que nadie está libre de ello.
- Acepta que el cambio es una constante en la vida. En ocasiones, sucederán eventos que alterarán tu trayectoria y será necesario ajustar tu forma de ver las cosas.
- Reflexiona sobre las habilidades y estrategias que utilizaste en el pasado que te ayudaron a enfrentar momentos difíciles. Esto te permitirá identificar tus patrones de comportamiento y hacer las situaciones más manejables.
- No te aisles; busca apoyo en tu entorno y en quienes te brindan soporte emocional. Cuando no te sientes bien, es común querer estar solo, pero es más beneficioso rodearte de una red de apoyo.
- Define objetivos realistas y alcanzables: trabajar para lograrlos refuerza tu sentido de logro y tu confianza en ti mismo.

Ser resistente no solo simplifica el afrontamiento de dificultades, sino que también favorece tu bienestar integral. Dentro de las ventajas de la resiliencia se incluyen una mayor capacidad para manejar el estrés, una mejor salud mental y emocional, y una postura más positiva frente a los retos. Además, los individuos con mayor resiliencia suelen sostener vínculos más fuertes y vivir con mayor gratificación en la vida.

2.3. Definición de términos básicos

Educación emocional: es un enfoque educativo que busca desarrollar la inteligencia emocional de los estudiantes. Se centra en enseñarles a reconocer, comprender y gestionar sus propias emociones, así como a identificar y responder a las emociones de los demás. Este tipo de educación no solo ayuda a los estudiantes a mejorar su bienestar emocional, sino que también promueve un ambiente escolar más positivo, favorece el aprendizaje y potencia la resiliencia ante desafíos.

Autoconciencia: es la capacidad de reconocer y entender nuestras propias emociones, pensamientos y comportamientos. Implica tener un conocimiento claro de nuestras fortalezas y debilidades, así como de cómo nuestras acciones afectan a los demás y a nuestro entorno.

Autorregulación: es la capacidad de gestionar y controlar nuestras emociones, pensamientos y comportamientos de manera efectiva. Implica ser capaz de responder a las emociones y situaciones de forma adaptativa, en lugar de reaccionar impulsivamente. La autorregulación es esencial para el desarrollo de la inteligencia emocional y juega un papel importante en el aprendizaje, las relaciones interpersonales y la toma de decisiones. Al desarrollar esta habilidad, las personas pueden enfrentar mejor las dificultades y mantener un comportamiento positivo en diversas circunstancias.

Autorregulación: es la capacidad de impulsarse a uno mismo a actuar y a alcanzar metas sin necesidad de estímulos externos. Se trata de la fuerza interna que nos motiva a perseguir nuestros objetivos y a superar obstáculos. La automotivación es fundamental para el éxito personal y profesional, ya

que nos permite actuar de manera proactiva, mantener el impulso en proyectos a largo plazo y encontrar satisfacción en el proceso de alcanzar nuestras metas.

Automotivación: es la capacidad de impulsarse a uno mismo a actuar y a alcanzar metas sin necesidad de estímulos externos. Se trata de la fuerza interna que nos motiva a perseguir nuestros objetivos y a superar obstáculos. La automotivación es fundamental para el éxito personal y profesional, ya que nos permite actuar de manera proactiva, mantener el impulso en proyectos a largo plazo y encontrar satisfacción en el proceso de alcanzar nuestras metas.

Empatía: es la capacidad de comprender y compartir los sentimientos y emociones de los demás. Implica no solo reconocer lo que otra persona está sintiendo, sino también sentir una conexión emocional con esa experiencia. La empatía es fundamental para construir relaciones saludables y efectivas, ya que fomenta la comunicación, la comprensión y el apoyo mutuo. Además, contribuye a un ambiente más colaborativo y respetuoso, tanto en contextos personales como profesionales. Desarrollar empatía también puede mejorar la resolución de conflictos y promover un sentido de comunidad y conexión entre las personas.

Sociabilidad: es la capacidad y disposición de una persona para interactuar y relacionarse con los demás. Implica no solo la habilidad para establecer conexiones sociales, sino también la tendencia a disfrutar de la compañía de otros y a participar en actividades grupales. La sociabilidad es importante para construir relaciones sólidas y satisfactorias, así como para fomentar un ambiente de apoyo y cooperación. También desempeña un papel crucial en

el desarrollo personal y profesional, ya que las conexiones sociales pueden abrir puertas a oportunidades y recursos.

2.4. Hipótesis de la investigación

2.4.1. Hipótesis general

El impacto de la educación emocional se relaciona con la resiliencia de los estudiantes de la I.E. N°21007 Félix B. Cárdenas – Santa María, 2024.

2.4.2. Hipótesis específicas

- El impacto de la educación emocional se relaciona con la resiliencia física de los estudiantes de la I.E. N°21007 Félix B. Cárdenas – Santa María, 2024.
- El impacto de la educación emocional se relaciona con la resiliencia social de los estudiantes de la I.E. N°21007 Félix B. Cárdenas – Santa María, 2024.
- El impacto de la educación emocional se relaciona con la resiliencia mental de los estudiantes de la I.E. N°21007 Félix B. Cárdenas – Santa María, 2024.
- El impacto de la educación emocional se relaciona con la resiliencia emocional de los estudiantes de la I.E. N°21007 Félix B. Cárdenas – Santa María, 2024.

2.5. Operacionalización de las variables

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA
V1: Educación emocional	Autoconciencia	<ul style="list-style-type: none"> • Reconocer emociones y sentimientos • Reconocer y pedir disculpas 	1,2	Likert
	Autorregulación	<ul style="list-style-type: none"> • Aceptar y expresar emociones y sentimientos 	3,4	Likert

		<ul style="list-style-type: none"> • Controlar conductas impulsivas y resolver conflictos dialogando 		
	Automotivación	<ul style="list-style-type: none"> • Motivar • Satisfacción 	5,6	Likert
	Empatía	<ul style="list-style-type: none"> • Comprender sentimientos de tristeza o felicidad • Escuchar y ayuda a sus compañeros 	7,8	Likert
	Sociabilidad	<ul style="list-style-type: none"> • Interactuar con sus compañeros • Agradecer cuando le ayudan 	9,10	Likert

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA
V2: Resiliencia	Resiliencia física	<ul style="list-style-type: none"> • Actividades de relajación • Recuperación 	11,12	Likert
	Resiliencia social	<ul style="list-style-type: none"> • Recuperación • Resolver conflictos 	13,14	Likert
	Resiliencia mental	<ul style="list-style-type: none"> • Adaptación a cambios inesperados • Reducción de estrés 	15,16	Likert
	Resiliencia emocional	<ul style="list-style-type: none"> • Gestionar y regular sus emociones • Expresar sus emociones 	17,18	Likert

CAPÍTULO III METODOLOGÍA

3.1. Diseño metodológico

3.1.1. Tipo

El tipo de investigación es básico.

3.1.2. Nivel

El nivel de investigación es correlacional.

3.1.3 Diseño

El diseño de investigación es no experimental de corte transversal.

3.1.4 Enfoque

El enfoque es cuantitativo.

3.2. Población y muestra

3.2.1. Población

La población la conforman 103 estudiantes de 4to y 5to grado de secundaria de la I.E. N°21007 Félix B. Cárdenas.

3.2.2. Muestra

A razón de contar con una población pequeña, se consideró toda la población en su conjunto.

3.3. Técnicas de recolección de datos

3.3.1. Técnicas a emplear

La técnica empleada para recolectar datos de la tesis es la encuesta.

3.3.2. Descripción de los instrumentos

El instrumento está constituido por 10 preguntas para la variable educación emocional y 8 preguntas para la variable resiliencia

3.4. Técnicas para el procesamiento de la información

Spss, Microsoft Excel.

CAPITULO IV

RESULTADOS

4.1. Análisis de resultados

Luego de aplicar la encuesta a los estudiantes de 4to y 5to de la I.E. N°21007 Félix B. Cárdenas, los resultados obtenidos son los siguientes:

Descripción de la variable educación emocional

Tabla 1

¿Reconoce sus emociones y sentimientos?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
NO	10	10%
A VECES	40	39%
SI	53	51%
TOTAL	103	100%

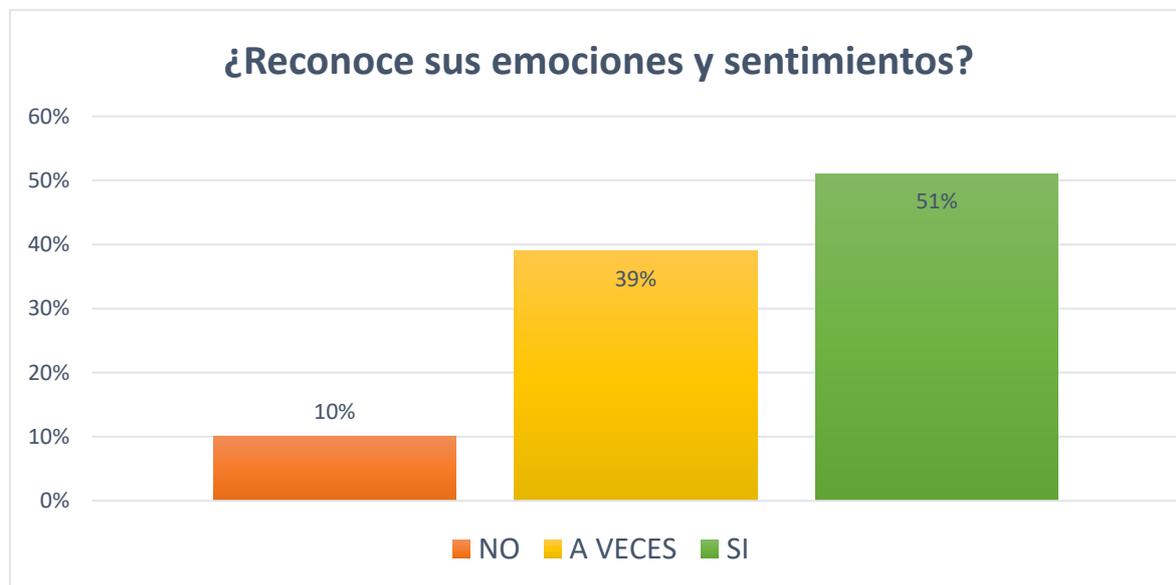


Figura 1 *¿Reconoce sus emociones y sentimientos?*

Interpretación: Se observó a 103 estudiantes de los cuales; el 10% no reconocen sus emociones y sentimientos, el 39% a veces reconocen sus emociones y sentimientos y el 51% reconocen sus emociones y sentimientos.

Tabla 2

¿Reconoce y pide disculpas cuando algo hace mal?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
NO	8	8%
A VECES	30	29%
SI	65	63%
TOTAL	103	100%

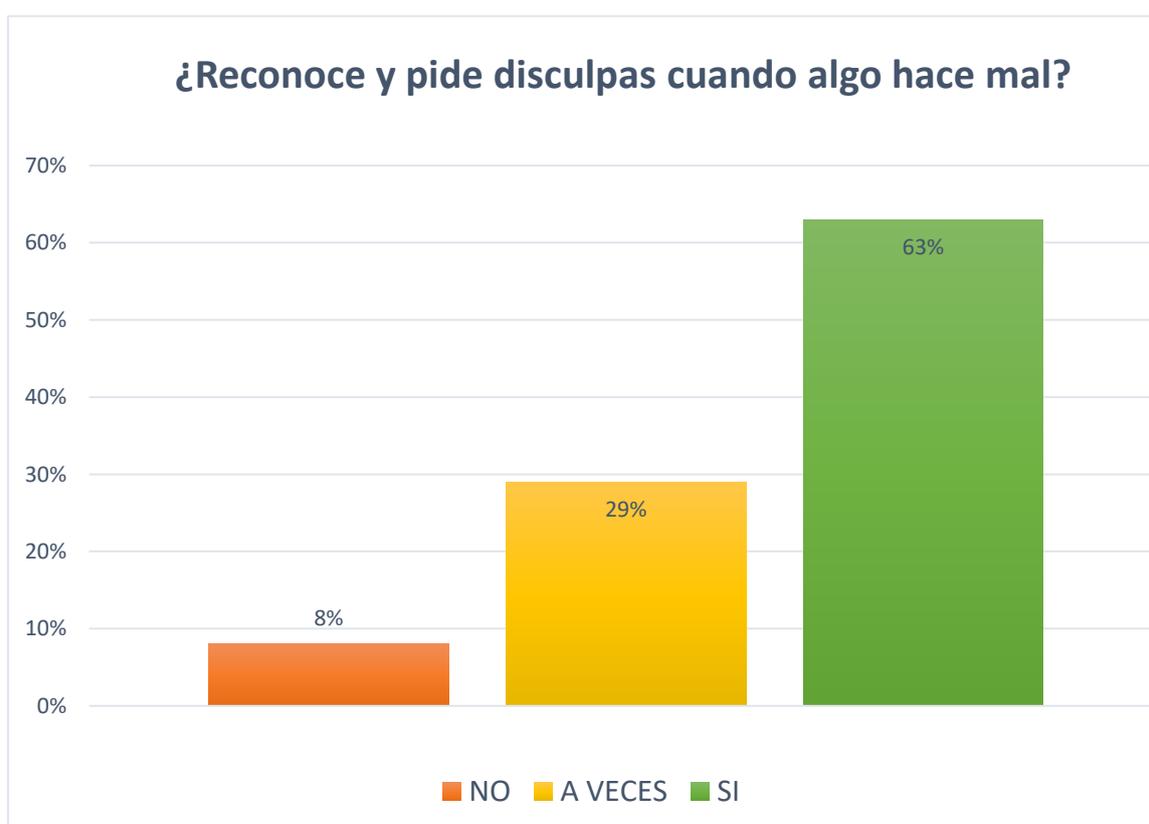


Figura 2 ¿Reconoce y pide disculpas cuando algo hace mal?

Interpretación: Se observó a 103 estudiantes de los cuales; el 8% no reconocen y piden disculpa cuando algo hace mal, el 29% a veces reconocen y piden disculpa cuando algo hace mal y el 63% reconocen y piden disculpa cuando algo hace mal.

Tabla 3

¿Acepta y expresa sus emociones y sentimientos con sus compañeros?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
NO	10	10%
A VECES	35	34%
SI	58	56%
TOTAL	103	100%

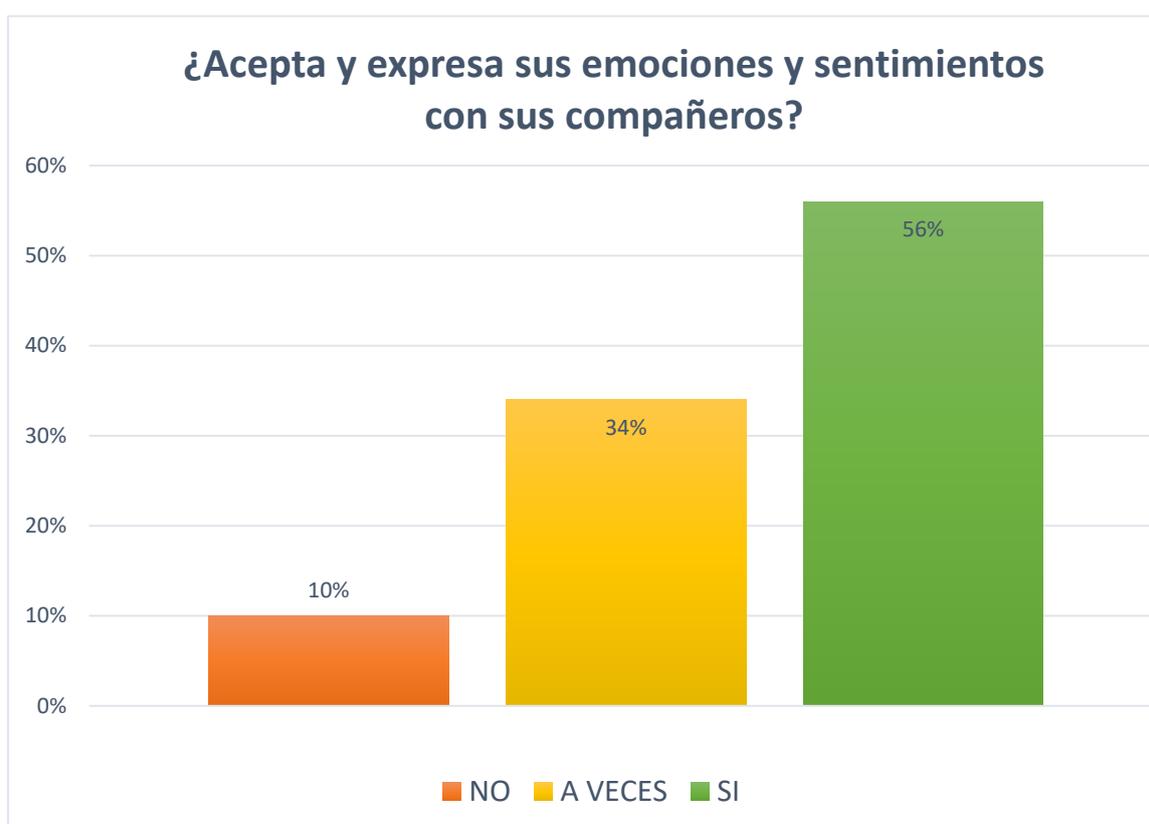


Figura 3 ¿Acepta y expresa sus emociones y sentimientos con sus compañeros?

Interpretación: Se observó a 103 estudiantes de los cuales; el 10% no aceptan y expresan sus emociones y sentimientos con sus compañeros, el 34% a veces aceptan y expresan sus emociones y sentimientos con sus compañeros y el 56% aceptan y expresan sus emociones y sentimientos con sus compañeros.

Tabla 4

¿Controla conductas impulsivas y resuelve conflictos dialogando?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
NO	20	19%
A VECES	40	39%
SI	43	42%
TOTAL	103	100%

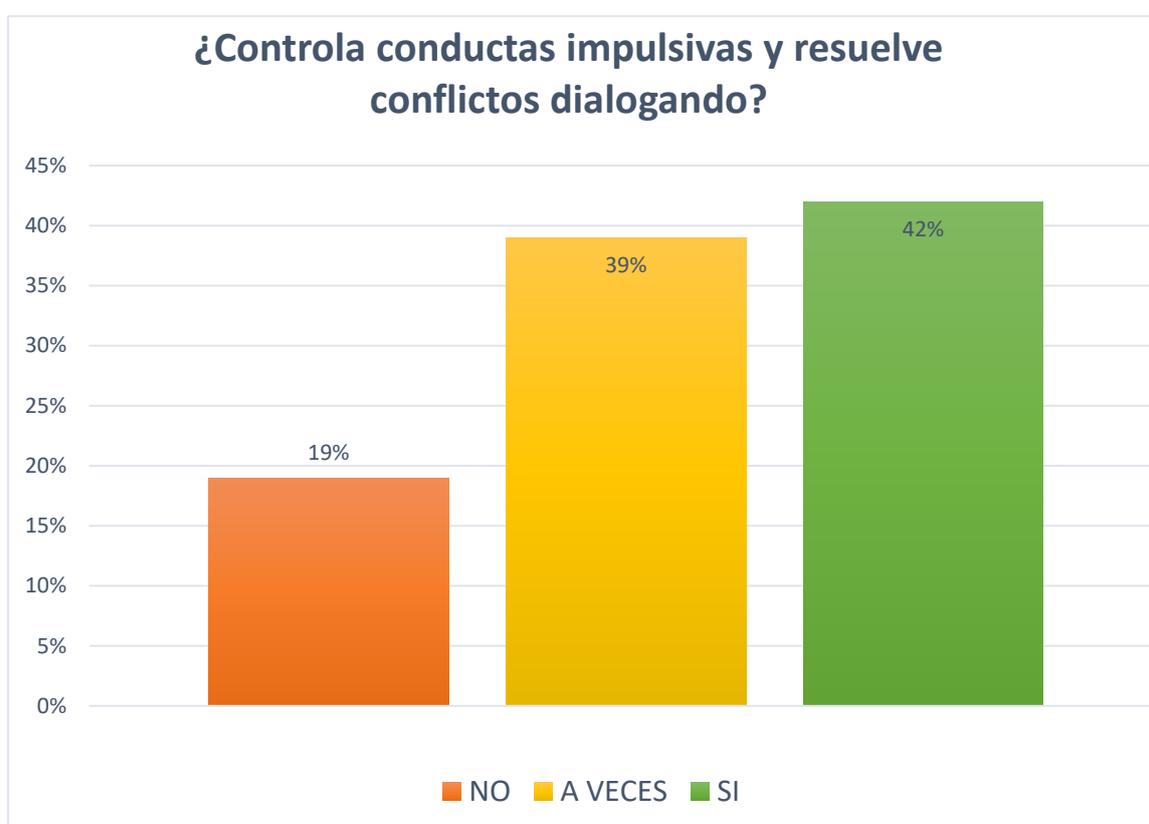


Figura 4 ¿Controla conductas impulsivas y resuelve conflictos dialogando?

Interpretación: Se observó a 103 estudiantes de los cuales; el 19% no controlan conductas impulsivas y resuelve conflictos dialogando, el 39% a veces controlan conductas impulsivas y resuelve conflictos dialogando y el 42% controlan conductas impulsivas y resuelve conflictos dialogando.

Tabla 5

¿Se siente motivado cuando el docente escucha sus opiniones?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
NO	12	12%
A VECES	35	34%
SI	56	54%
TOTAL	103	100%

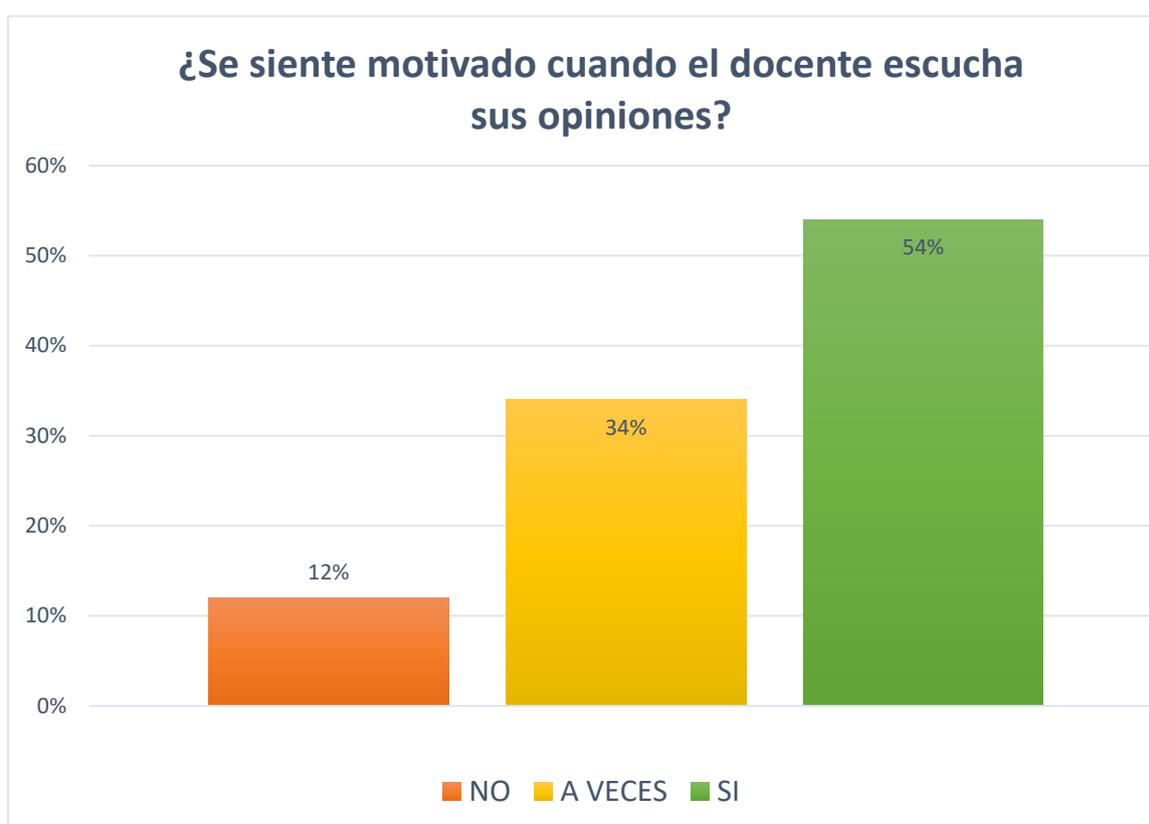


Figura 5 ¿Se siente motivado cuando el docente escucha sus opiniones?

Interpretación: Se observó a 103 estudiantes de los cuales; el 12% no se sienten motivado cuando el docente escucha sus opiniones, el 34% a veces se sienten motivado cuando el docente escucha sus opiniones y el 54% se sienten motivado cuando el docente escucha sus opiniones.

Tabla 6

¿Muestra satisfacción al realizar trabajos grupales?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
NO	19	18%
A VECES	34	33%
SI	50	49%
TOTAL	103	100%

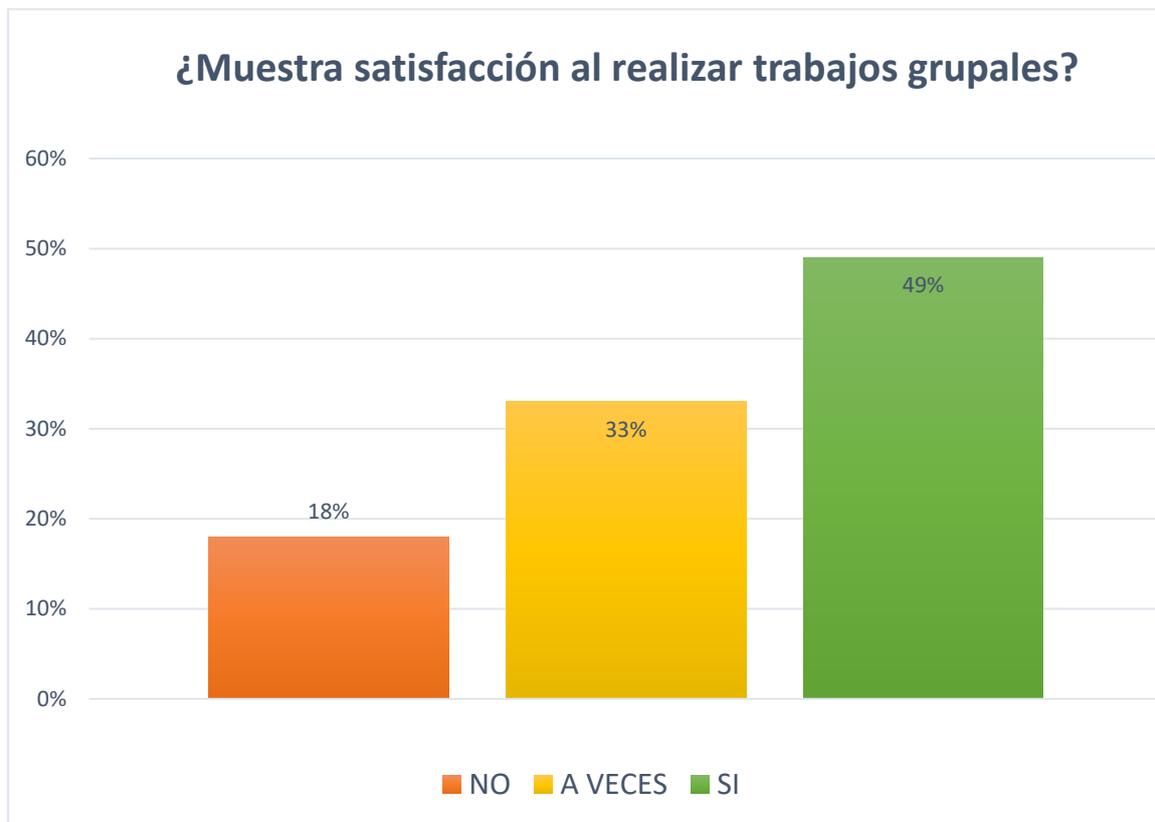


Figura 6 ¿Muestra satisfacción al realizar trabajos grupales?

Interpretación: Se observó a 103 estudiantes de los cuales; el 18% no muestran satisfacción al realizar trabajos grupales, el 33% a veces muestran satisfacción al realizar trabajos grupales y el 49% muestran satisfacción al realizar trabajos grupales.

Tabla 7

¿Comprende los sentimientos de tristeza o felicidad de sus compañeros?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
NO	7	7%
A VECES	34	33%
SI	62	60%
TOTAL	103	100%

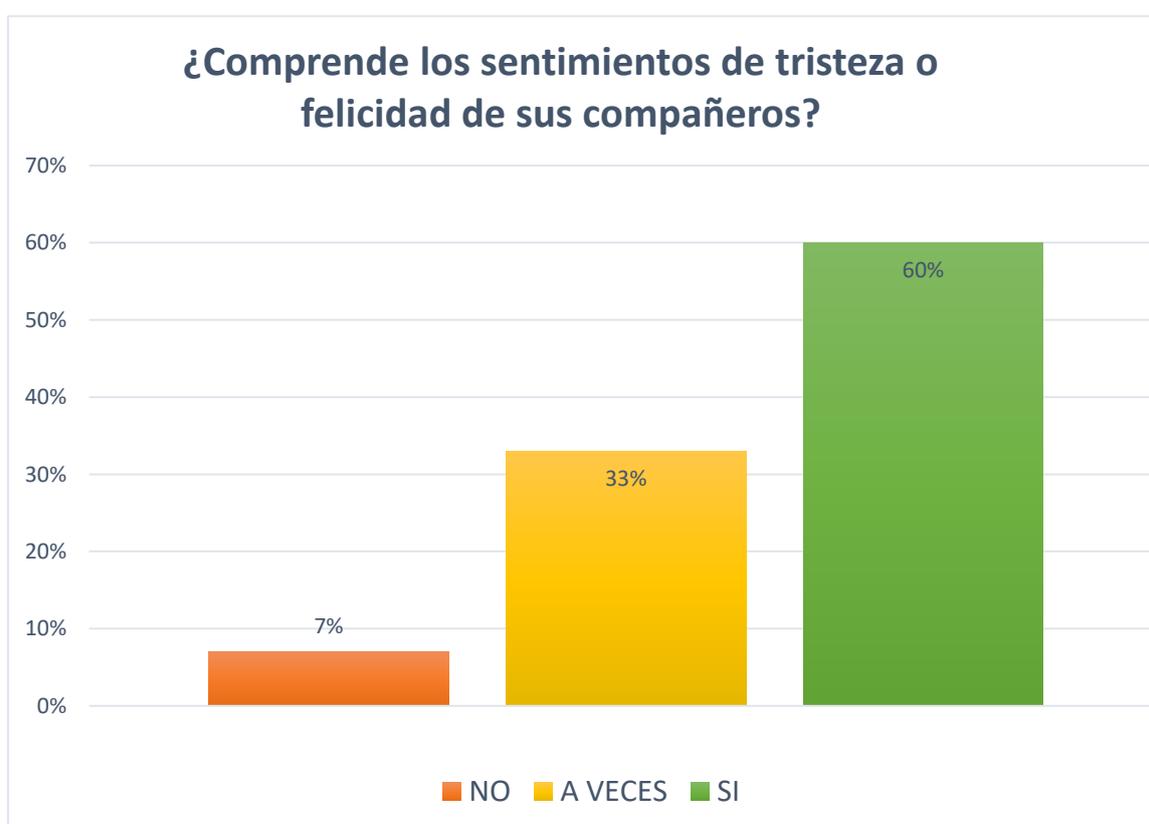


Figura 7 ¿Comprende los sentimientos de tristeza o felicidad de sus compañeros?

Interpretación: Se observó a 103 estudiantes de los cuales; el 7% no comprenden los sentimientos de tristeza o felicidad de sus compañeros, el 33% a veces comprenden los sentimientos de tristeza o felicidad de sus compañeros y el 60% comprenden los sentimientos de tristeza o felicidad de sus compañeros.

Tabla 8

¿Escucha y ayuda a sus compañeros cuando lo necesitan?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
NO	10	10%
A VECES	40	39%
SI	53	51%
TOTAL	103	100%

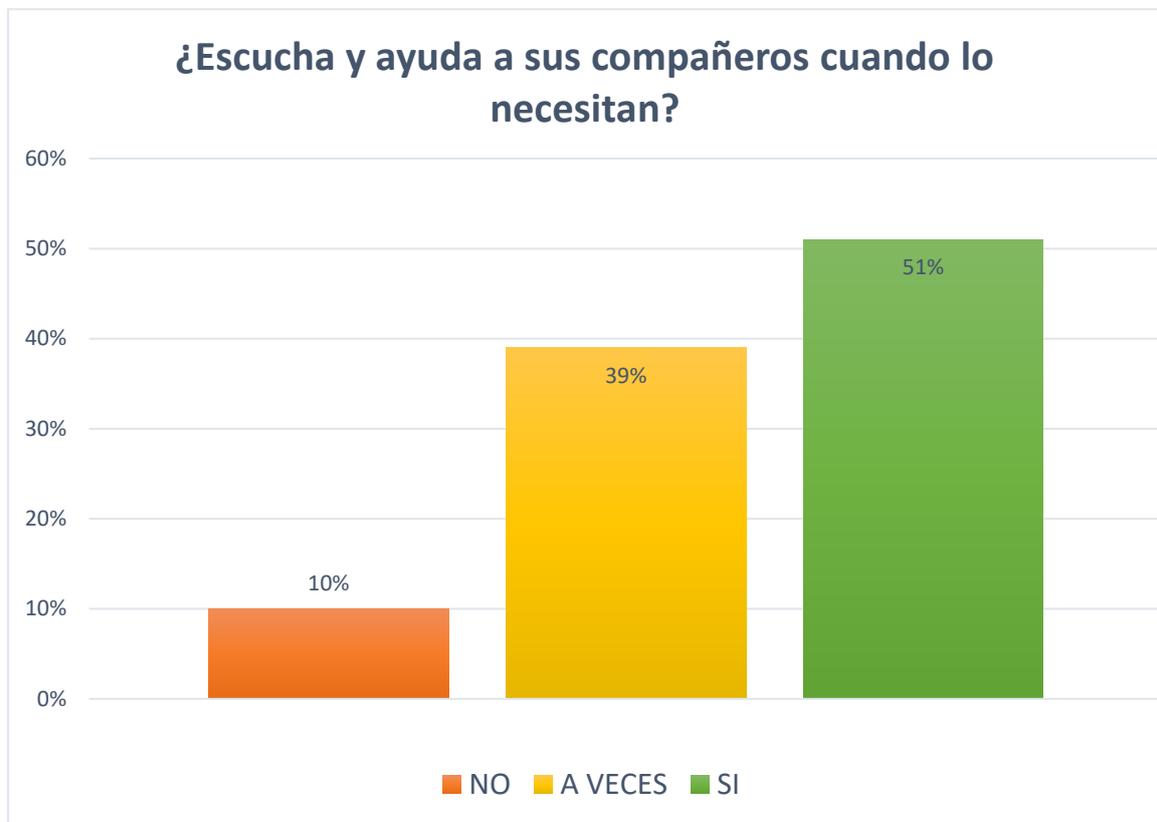


Figura 8 ¿Escucha y ayuda a sus compañeros cuando lo necesitan?

Interpretación: Se observó a 103 estudiantes de los cuales; el 10% no escuchan y ayuda a sus compañeros cuando lo necesitan, el 39% a veces escuchan y ayuda a sus compañeros cuando lo necesitan y el 51% escuchan y ayuda a sus compañeros cuando lo necesitan.

Tabla 9

¿Interactúa con sus compañeros?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
NO	15	15%
A VECES	30	29%
SI	58	56%
TOTAL	103	100%



Figura 9 ¿Interactúa con sus compañeros?

Interpretación: Se observó a 103 estudiantes de los cuales; el 15% no interactúan con sus compañeros, el 29% a veces interactúan con sus compañeros y el 56% interactúan con sus compañeros.

Tabla 10

¿Agradece cuando le ayudan?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
NO	4	4%
A VECES	25	24%
SI	74	72%
TOTAL	103	100%

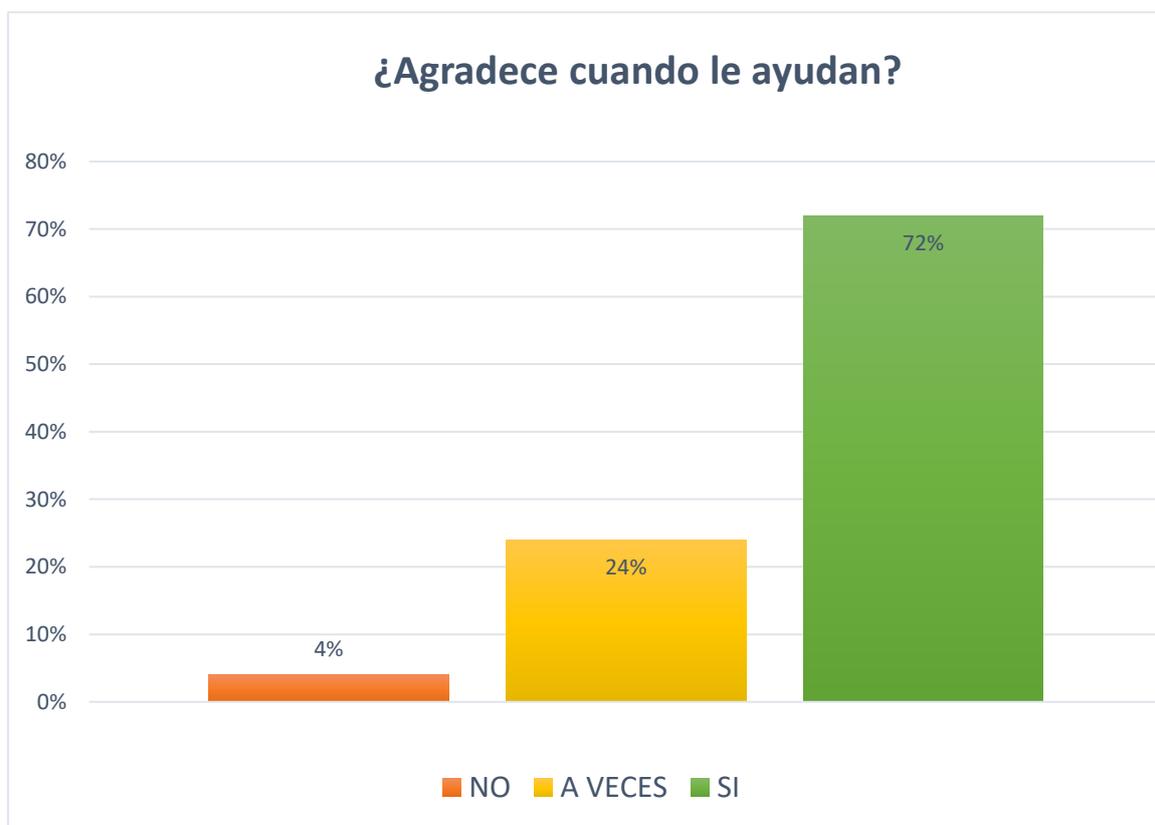


Figura 10 ¿Agradece cuando le ayudan?

Interpretación: Se observó a 103 estudiantes de los cuales; el 4% no agradecen cuando le ayudan, el 24% a veces agradecen cuando le ayudan y el 72% agradecen cuando le ayudan.

Tabla 11

¿Realiza actividades de relajación (como meditación, respiración profunda, estiramientos, etc.)?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
NO	8	8%
A VECES	40	39%
SI	55	53%
TOTAL	103	100%

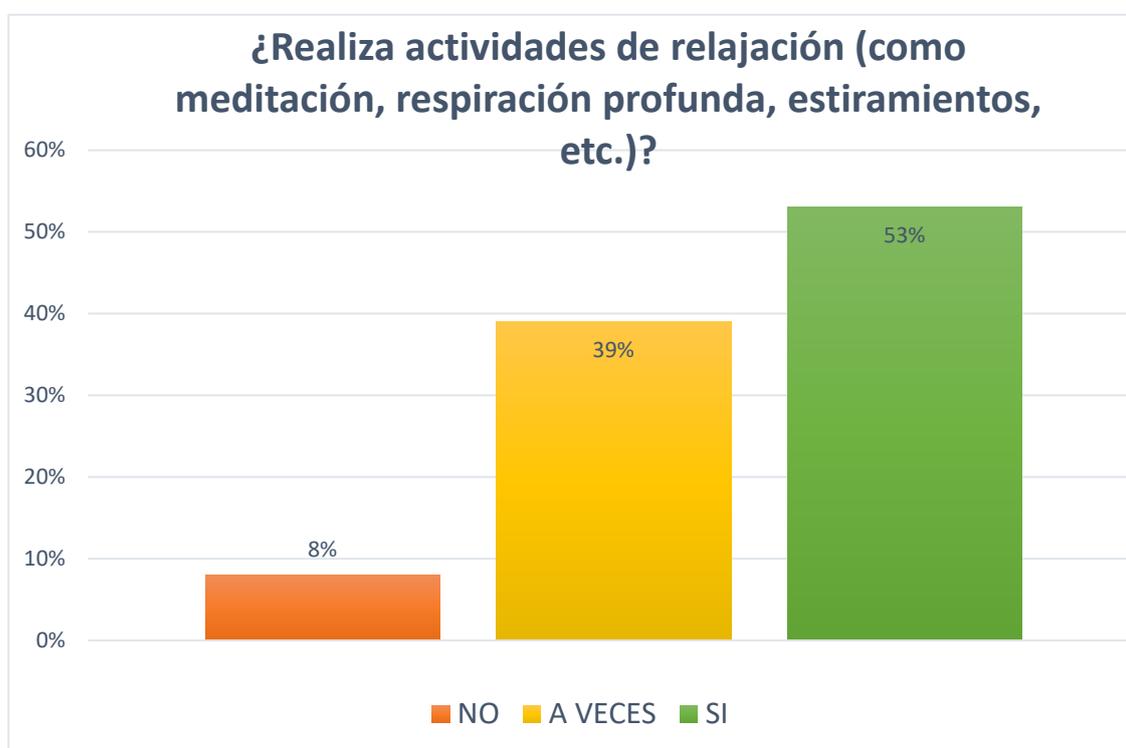


Figura 11 ¿Realiza actividades de relajación (como meditación, respiración profunda, estiramientos, etc.)?

Interpretación: Se observó a 103 estudiantes de los cuales; el 8% no realizan actividades de relajación como meditación, respiración profunda, estiramientos, etc., el 39% a veces realizan actividades de relajación como meditación, respiración profunda, estiramientos etc. y el 53% realizan actividades de relajación como meditación, respiración profunda, estiramientos, etc.

Tabla 12

¿Se recupera rápido después de una actividad física intensa?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
NO	6	6%
A VECES	38	37%
SI	59	57%
TOTAL	103	100%

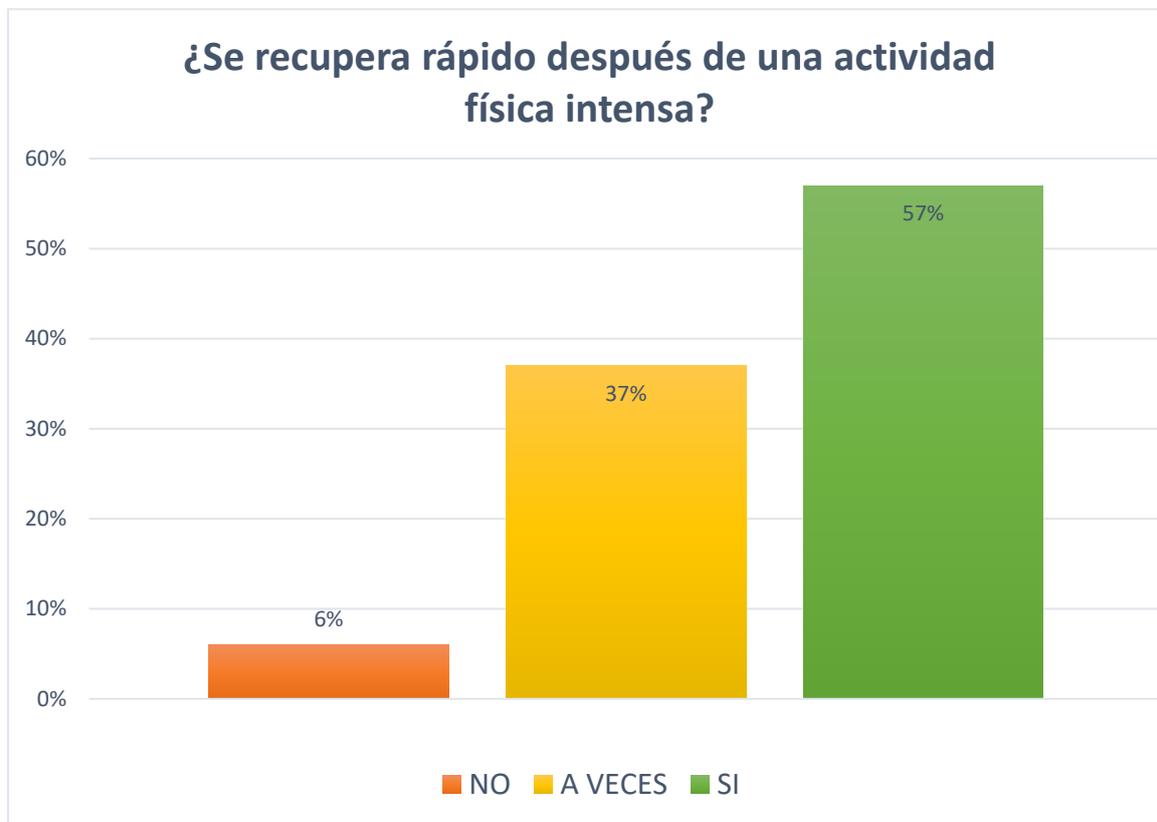


Figura 12 ¿Se recupera rápido después de una actividad física intensa?

Interpretación: Se observó a 103 estudiantes de los cuales; el 6% no se recuperan rápido después de una actividad física intensa, el 37% a veces se recuperan rápido después de una actividad física intensa y el 57% se recuperan rápido después de una actividad física intensa.

Tabla 13

¿Se recupera rápido de situaciones difíciles de manera colectiva?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
NO	5	5%
A VECES	28	27%
SI	70	68%
TOTAL	103	100%



Figura 13 ¿Se recupera rápido de situaciones difíciles de manera colectiva?

Interpretación: Se observó a 103 estudiantes de los cuales; el 5% no se recuperan rápido de situaciones difíciles de manera colectiva, el 27% a veces se recuperan rápido de situaciones difíciles de manera colectiva y el 68% se recuperan rápido de situaciones difíciles de manera colectiva.

Tabla 14

¿Resuelve conflictos con sus compañeros?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
NO	16	16%
A VECES	33	32%
SI	54	52%
TOTAL	103	100%



Figura 14 ¿Resuelve conflictos con sus compañeros?

Interpretación: Se observó a 103 estudiantes de los cuales; el 16% no resuelven conflictos con sus compañeros, el 32% a veces resuelven conflictos con sus compañeros y el 52% resuelven conflictos con sus compañeros.

Tabla 15

¿ Se adapta a cambios inesperados?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
NO	11	10%
A VECES	43	41%
SI	51	49%
TOTAL	103	100%

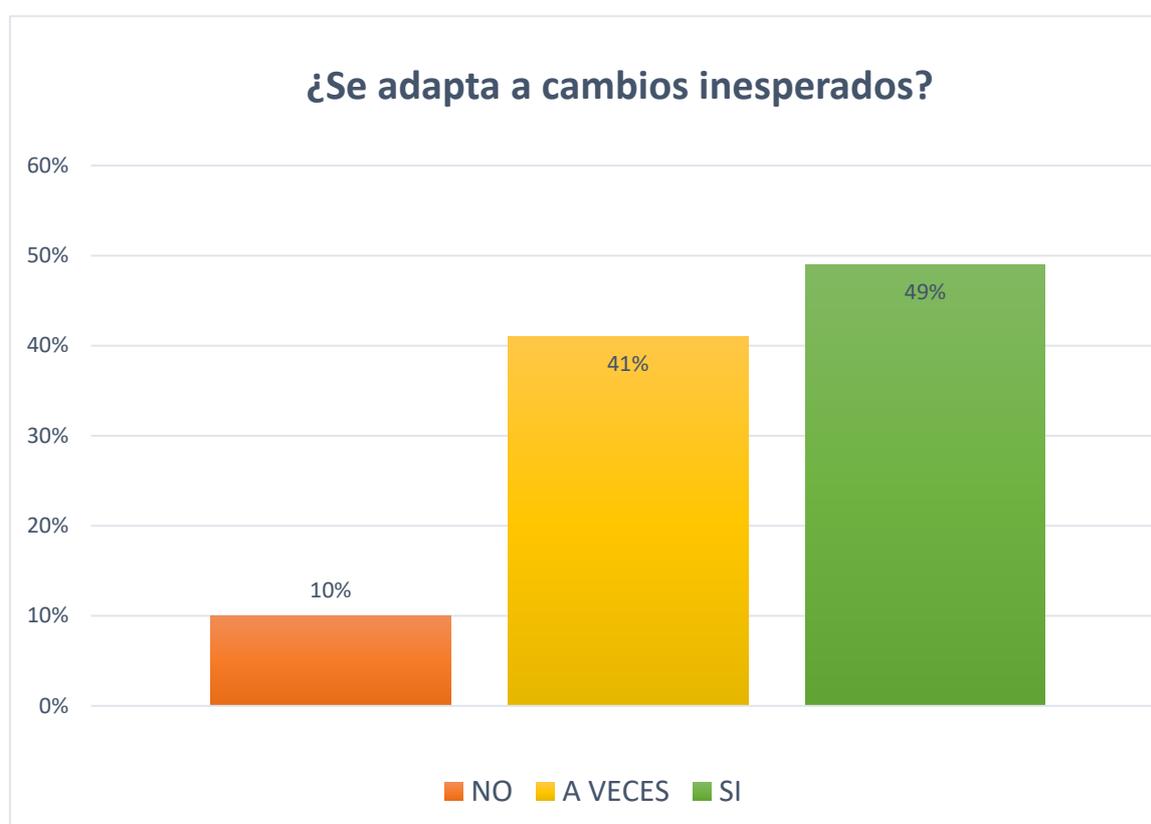


Figura 15 ¿Se adapta a cambios inesperados?

Interpretación: Se observó a 103 estudiantes de los cuales; el 10% no se adaptan a cambios inesperados, el 41% a veces adaptan a cambios inesperados y el 49% adaptan a cambios inesperados.

Tabla 16

¿Utiliza técnicas para reducir el estrés (como meditación, ejercicio, etc.)?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
NO	9	9%
A VECES	40	39%
SI	54	52%
TOTAL	103	100%

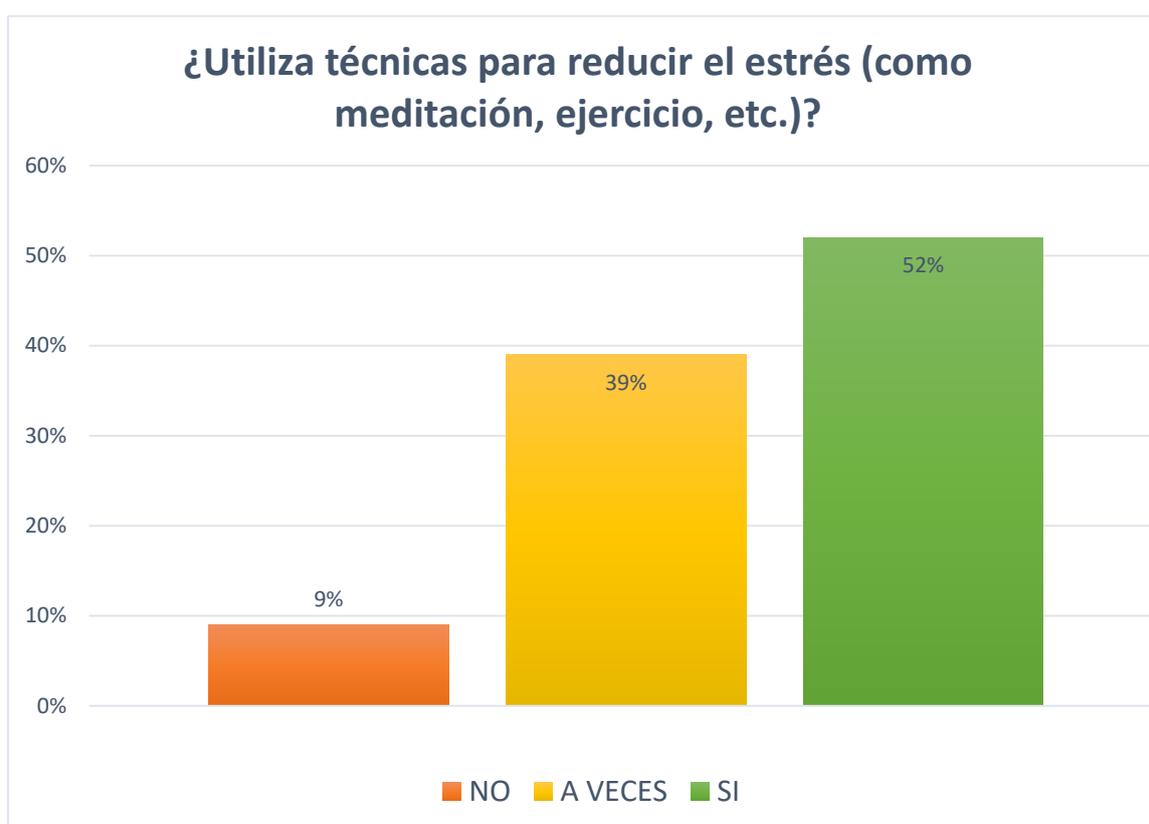


Figura 16 ¿Utiliza técnicas para reducir el estrés (como meditación, ejercicio, etc.)?

Interpretación: Se observó a 103 estudiantes de los cuales; el 9% no utilizan técnicas para reducir el estrés como meditación, ejercicio, etc., el 39% a veces utilizan técnicas para reducir el estrés como meditación, ejercicios, y el 52% utilizan técnicas para reducir el estrés como meditación, ejercicios, etc.

Tabla 17

¿Gestiona y regula sus emociones ante las dificultades?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
NO	10	10%
A VECES	30	29%
SI	63	61%
TOTAL	103	100%

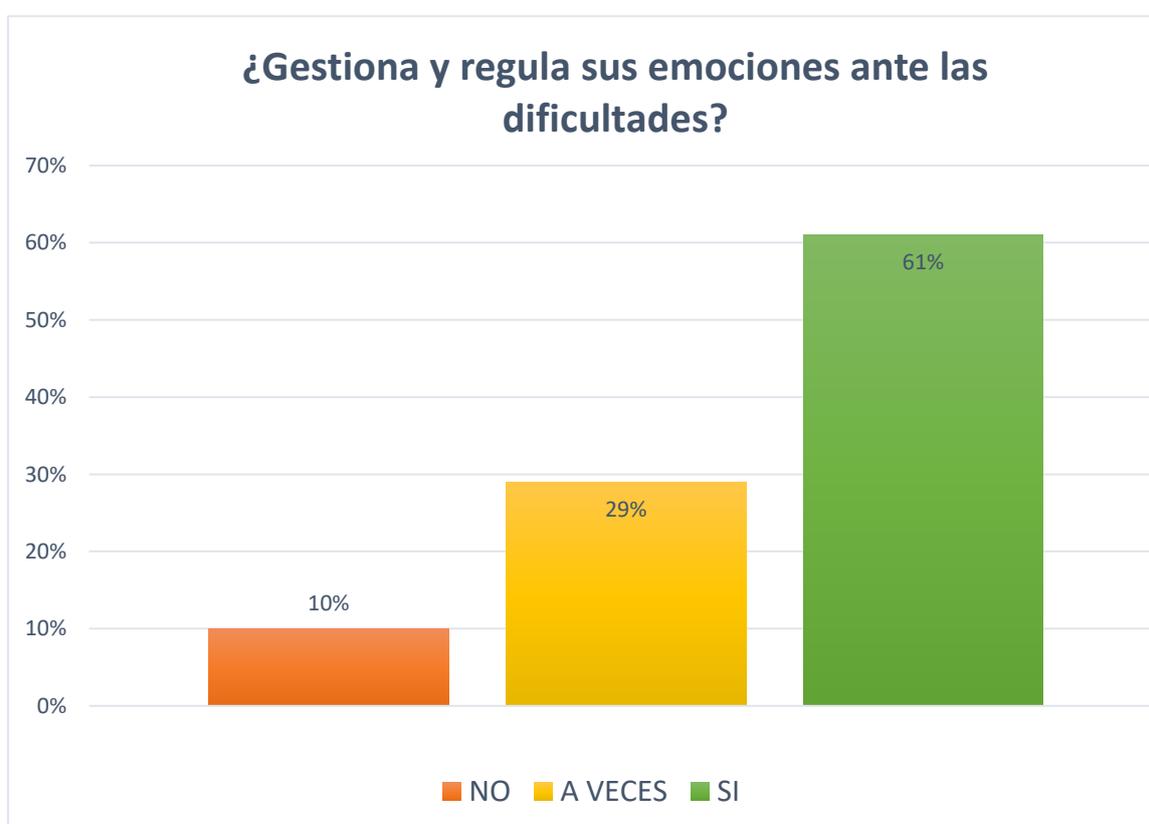


Figura 17 ¿Gestiona y regula sus emociones ante las dificultades?

Interpretación: Se observó a 103 estudiantes de los cuales; el 10% no gestionan y regulan sus emociones ante las dificultades, el 29% a veces gestionan y regulan sus emociones ante las dificultades y el 61% gestionan y regulan sus emociones antes las dificultades.

Tabla 18

¿Expresa sus emociones con sus compañeros

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
NO	17	17%
A VECES	27	26%
SI	59	57%
TOTAL	103	100%

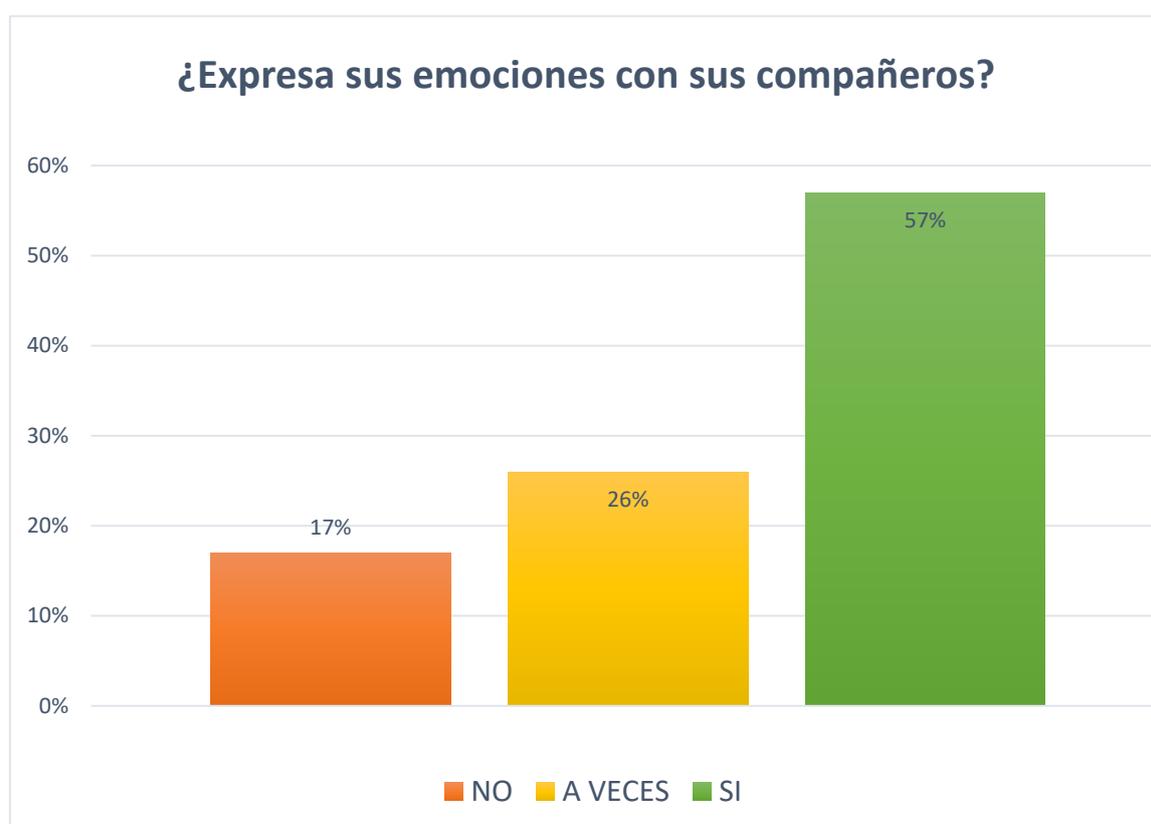


Figura 18 ¿Expresa sus emociones con sus compañeros?

Interpretación: Se observó a 103 estudiantes de los cuales; el 17% no expresan sus emociones con sus compañeros, el 26% a veces expresan sus emociones con sus compañeros y el 57% expresan sus emociones con sus compañeros.

4.2. Contratación de hipótesis

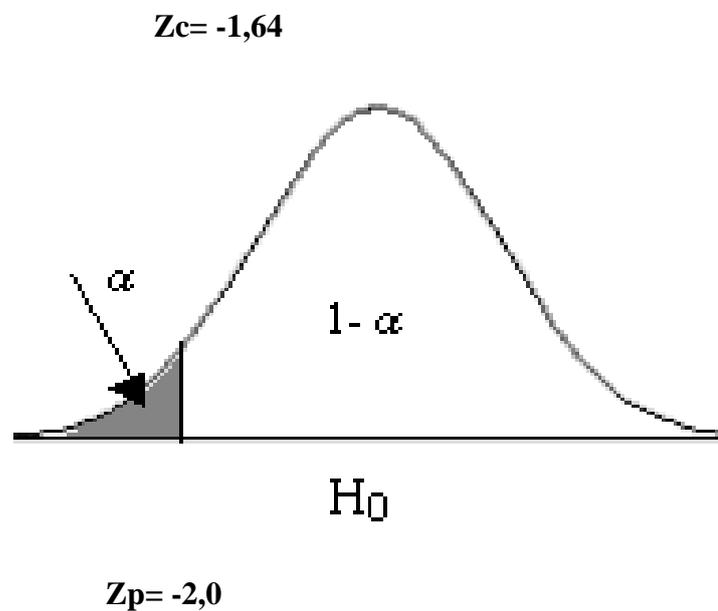
Paso 1:

H₀: Los juegos cooperativos no influyen en las habilidades sociales de los estudiantes de la I.E. N°20359 “Reyna de la Paz” – Vegueta, 2023.

H₁: Los juegos cooperativos influyen en las habilidades sociales de los estudiantes de la I.E. N°20359 “Reyna de la Paz” – Vegueta, 2023

Paso 2: $\alpha=5\%$

Paso 3:



Paso 4:

Decisión: Se rechaza H_0

Conclusión: Se pudo comprobar que los juegos cooperativos influyen en las habilidades sociales de los estudiantes de la I.E. N°20359 “Reyna de la Paz” – Vegueta, 2023.

CAPÍTULO V

DISCUSIÓN

5.1. Discusión de resultados

De los resultados obtenidos se afirma que el juego libre se relaciona con el desarrollo de la autonomía de los niños de la I.E.I. “Niño Divino” Santa María, 2023, guardando relación con Céspedes (2021) en su tesis titulada “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”, porque los resultados obtenidos indican la necesidad de fortalecer tanto la resiliencia como la inteligencia emocional, implementando técnicas y estrategias específicas que promuevan un mayor bienestar personal. Esto implica un enfoque en el reconocimiento de sus habilidades, la gestión adecuada del tiempo, y el desarrollo de aspectos como la atención y claridad emocional. (p.29)

Asimismo, con Flores & Morales (2023) en su tesis titulada “Inteligencia emocional y resiliencia en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima, 2022”, Los resultados revelaron una correlación alta y significativa, con un coeficiente de correlación de Spearman de .822, lo que indica que, a mayor inteligencia emocional, mayor es la resiliencia, y viceversa. Por lo tanto, se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula. Además, se observó una correlación directa entre todas las dimensiones de la inteligencia emocional y las dimensiones de la resiliencia. En conclusión, se establece una relación significativa entre la inteligencia emocional y la resiliencia, así como entre sus respectivas dimensiones. (p.29)

Asimismo, con Albornoz (2024) en su tesis titulada “Impacto de la educación emocional y resiliencia en los estudiantes de la I.E. Nuestra Señora del Carmen - Huaral, 2023”,

Concluye que hay una fuerte asociación positiva entre el impacto de la educación emocional y la resiliencia de los estudiantes de la I.E. Nuestra Señora del Carmen en Huaral, 2023. (p.69)

Por último con Pedraglio (2019) en su tesis titulada “Inteligencia emocional y resiliencia en niños de 10 y 11 años de dos Instituciones Educativas Estatales de Lima”, Se concluye que hay una relación estadísticamente significativa ($r_s = .43$, $p < .001$) entre ambas variables, lo que subraya la importancia de fomentar la inteligencia emocional desde temprana edad para ayudar a los niños a reconocer, comprender y gestionar sus emociones, así como para desarrollar resiliencia ante las adversidades. Además, se observó que las niñas obtuvieron puntuaciones más altas en todos los componentes, especialmente en el componente interpersonal. (p.61).

CAPITULO VI

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1. Conclusiones

- Se concluye que el impacto de la educación emocional si se relaciona con la resiliencia de los estudiantes de 5to y 6to grado del nivel secundaria de la I.E. N°21007 Félix B. Cárdenas, porque invertir en programas de educación emocional es crucial para preparar a los jóvenes para un futuro lleno de desafíos, equipándolos con las habilidades necesarias para navegar la vida con confianza y resiliencia.
- Se concluye que el impacto de la educación emocional si se relaciona con la resiliencia física de los estudiantes de 5to y 6to grado del nivel secundaria de la I.E. N°21007 Félix B. Cárdenas, porque invertir en programas de educación emocional no solo beneficia el desarrollo emocional de los jóvenes, sino que también promueve una salud física óptima, preparando a los estudiantes para enfrentar los desafíos de la vida de manera integral. Al reconocer y potenciar esta interconexión, las instituciones educativas pueden contribuir al bienestar holístico de los estudiantes, asegurando que estén equipados para prosperar tanto emocional como físicamente.
- Se concluye que el impacto de la educación emocional si se relaciona con la resiliencia social de los estudiantes de 5to y 6to grado del nivel secundaria de la I.E. N°21007 Félix B. Cárdenas, porque es fundamental para su desarrollo integral. Invertir en programas de educación emocional no solo mejora la capacidad de los jóvenes para manejar sus emociones, sino que también fortalece su capacidad para interactuar de manera efectiva y positiva en sus

comunidades. Al hacerlo, se preparan para enfrentar los retos sociales de la vida con confianza y solidaridad, promoviendo un futuro más cohesivo y empático

- Se concluye que el impacto de la educación emocional si se relaciona con la resiliencia mental de los estudiantes de 5to y 6to grado del nivel secundaria de la I.E. N°21007 Félix B. Cárdenas, porque invertir en la educación emocional es una estrategia clave para equipar a los jóvenes con las habilidades necesarias para mantener su bienestar mental, enfrentar las dificultades de la vida y prosperar en un entorno cada vez más complejo. Al fomentar la resiliencia mental, se prepara a los estudiantes para construir un futuro más saludable y equilibrado, tanto en el ámbito personal como en el social.
- Se concluye que el impacto de la educación emocional si se relaciona con la resiliencia emocional de los estudiantes de 5to y 6to grado del nivel secundaria de la I.E. N°21007 Félix B. Cárdenas, porque al desarrollar habilidades como la autoconciencia, la regulación emocional y la empatía, los estudiantes se vuelven más capaces de enfrentar y superar desafíos. Esto no solo mejora su bienestar emocional, sino que también promueve un ambiente de aprendizaje más positivo y colaborativo.

6.2. Recomendaciones

- Se recomienda que el Ministerio de Educación incluya en el currículo temas relacionados con la salud mental y la importancia de la resiliencia, ayudando a desestigmatizar las conversaciones sobre emociones y dificultades.
- Se recomienda que las instituciones educativas integren programas de educación emocional en sus currículos, adaptados a las diferentes edades y

necesidades de los estudiantes. Estos programas deben incluir actividades prácticas y teóricas que fomenten el autoconocimiento, la gestión emocional y las habilidades sociales.

- Se recomienda que las instituciones educativas ofrezcan capacitación continua a los docentes en educación emocional y estrategias para promover la resiliencia. Esto les permitirá integrar estas enseñanzas en su práctica diaria y modelar comportamientos positivos ante sus alumnos.
- Se recomienda que los docentes creen un entorno escolar que valore la empatía, el respeto y la comunicación abierta. Esto incluye políticas claras contra el bullying y la promoción de actividades que fortalezcan la cohesión grupal.
- Se recomienda que los docentes realicen evaluaciones periódicas de los programas de educación emocional para medir su efectividad en el desarrollo de la resiliencia.
- Se recomienda que los docentes realicen talleres y sesiones informativas que equipen a los padres con herramientas para apoyar a sus hijos en el manejo de emociones y la construcción de resiliencia.

CAPITULO VII

FUENTE DE INFORMACIÓN

- Adetunji, J. (2024). Obtenido de <https://theconversation.com/estos-son-los-cuatro-tipos-de-resiliencia-que-existen-234056>
- Albornoz Soto, R. F. (2024). Impacto de la educación emocional y resiliencia en los estudiantes de la I.E. Nuestra Señora del Carmen - Huaral, 2023. *Pregrado*. Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho, Perú. Obtenido de <https://repositorio.unjfsc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14067/9214/TESIS%20ROGER%20FERNANDO%20ALBORNOZ%20SOTO%20n.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Céspedes Meza, E. X. (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. *Pregrado*. Universidad Técnica de Ambato, Ambato, Ecuador. Obtenido de <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/32639/1/TESIS%20EDISON%20C%c3%89SPEDES.pdf>
- Criado Herrero. (2019). Obtenido de <https://www.gruporecoletas.com/noticias/educacion-emocional/>
- Flores Barrantes, I. C., & Morales Azalde, J. L. (2023). Inteligencia emocional y resiliencia en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima, 2022. *Pregrado*. Universidad Privada del Norte, Lima, Perú. Obtenido de https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/36241/TESIS%20FINAL%20FLORES%20Y%20MORALES_.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Gómez Benítez, E. (2022). Obtenido de <https://www.masscience.com/que-es-la-resiliencia-y-cuales-son-sus-beneficios/>
- Gutiérrez, I. (2023). Obtenido de https://www.vanitatis.elconfidencial.com/vida-saludable/2023-04-01/educacion-emocional-que-es-importancia_3598002/
- Linares, R. (2023). Obtenido de <https://www.elpradopsicologos.es/blog/resiliencia-resilientes/>
- Monzó Calero, A. (2024). Obtenido de <https://psicologiamonzo.com/la-importancia-de-la-educacion-emocional/#:~:text=La%20educaci%C3%B3n%20emocional%20est%C3%A1%20basada,evaluar%20y%20expresar%20nuestras%20emociones>

- Pedraglio de Cossio, C. I. (2019). Inteligencia emocional y resiliencia en niños de 10 y 11 años de dos Instituciones Educativas Estatales de Lima. *Pregrado*. Universidad de Lima, Lima, Perú. Obtenido de https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/8800/Pedraglio_de_Cossio_Chara_In%C3%A9s.pdf?sequence=1
- Quirós Domínguez, C. (2019). Obtenido de <https://www.unibarcelona.com/int/actualidad/noticias/que-es-la-educacion-emocional>
- Ramírez, L. (2023). Obtenido de <https://psicologiaymente.com/desarrollo/para-que-sirve-educacion-emocional>
- Rojo Guillamón, M. I. (2021). Relación entre Inteligencia Emocional, Resiliencia y Estrategias para el Manejo de los Conflictos en un Instituto de Enseñanza Secundaria. *Posgrado*. Universidad de Murcia, Murcia, España. Obtenido de <https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/113086/1/Tesis%20Doctoral%20-%20Mar%c3%ada%20Isabel%20Rojo%20Guillam%c3%b3n.pdf>
- Romeo, G. (2024). Obtenido de <https://www.unobravo.com/es/blog/resiliencia>

Anexo 1: Encuesta.



UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN
FACULTAD DE EDUCACIÓN

ENCUESTA SOBRE EDUCACIÓN EMOCIONAL Y RESILIENCIA

1	2	3
NO	A VECES	SI

N°	V1: EDUCACIÓN EMOCIONAL	1	2	3
	D1: Autoconciencia			
1	Reconoce sus emociones y sentimientos			
2	Reconoce y pide disculpas cuando algo hace mal			
	D2: Autorregulación			
3	Acepta y expresa sus emociones y sentimientos con sus compañeros			
4	Controla conductas impulsivas y resuelve conflictos dialogando			
	D3: Automotivación			
5	Se siente motivado cuando el docente escucha sus opiniones			
6	Muestra satisfacción al realizar trabajos grupales			
	D4: Empatía			
7	Comprende los sentimientos de tristeza o felicidad de sus compañeros			
8	Escucha y ayuda a sus compañeros cuando lo necesitan			
	D5: Sociabilidad			
9	Interactúa con sus compañeros			
10	Agradece cuando le ayudan			
N°	V2: RESILIENCIA			
	D1: Resiliencia física			
11	Realiza actividades de relajación (como meditación, respiración profunda, estiramientos, etc.)			
12	Se recupera rápido después de una actividad física intensa			
	D2: Resiliencia social			
13	Se recupera rápido de situaciones difíciles de manera colectiva			
14	Resuelve conflictos con sus compañeros			
	D3: Resiliencia mental			
15	Se adapta a cambios inesperados			
16	Utiliza técnicas para reducir el estrés (como meditación, ejercicio, etc.)			
	D4: Resiliencia emocional			
17	Gestiona y regula sus emociones ante las dificultades			
18	Expresa sus emociones con sus compañeros			

MATRIZ DE CONSISTENCIA

Título: Impacto de la educación emocional en la resiliencia de los estudiantes de la I.E. N°21007 Félix B. Cárdenas – Santa María, 2024					
PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLE	DIMENSIONES	METODOLOGÍA
<p>PROBLEMA GENERAL:</p> <p>¿Qué relación existe entre el impacto de la educación emocional y la resiliencia de los estudiantes de la I.E. N°21007 Félix B. Cárdenas – Santa María, 2024?</p>	<p>OBJETIVO GENERAL:</p> <p>Determinar la relación entre el impacto de la educación emocional y la resiliencia de los estudiantes de la I.E. N°21007 Félix B. Cárdenas – Santa María, 2024.</p>	<p>HIPÓTESIS GENERAL:</p> <p>El impacto de la educación emocional se relaciona con la resiliencia de los estudiantes de la I.E. N°21007 Félix B. Cárdenas – Santa María, 2024.</p>	<p>VARIABLE X</p> <p>Educación emocional</p>	<p>X1= Autoconciencia</p> <p>X2= Autorregulación</p> <p>X3= Automotivación</p> <p>X4= Empatía</p> <p>X5= Sociabilidad</p>	<p>NIVEL DE INVESTIGACIÓN:</p> <p>Correlacional</p> <p>DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN</p> <p>No experimental</p> <p>TIPO DE INVESTIGACIÓN</p> <p>Básica</p> <p>ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN:</p> <p>Cuantitativo</p> <p>POBLACIÓN:</p> <p>103 niños</p> <p>MUESTRA:</p> <p>103 niños</p> <p>ESTADÍSTICO DE PRUEBA:</p> <p>Spss</p> <p>TÉCNICA:</p> <p>Encuesta</p>
<p>PROBLEMAS ESPECÍFICOS:</p> <p>¿Qué relación existe entre el impacto de la educación emocional y la resiliencia física de los estudiantes de la I.E. N°21007 Félix B. Cárdenas – Santa María, 2024?</p>	<p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS:</p> <p>Determinar la relación entre el impacto de la educación emocional y la resiliencia física de los estudiantes de la I.E. N°21007 Félix B. Cárdenas – Santa María, 2024.</p>	<p>HIPÓTESIS ESPECÍFICOS:</p> <p>El impacto de la educación emocional se relaciona con la resiliencia física de los estudiantes de la I.E. N°21007 Félix B. Cárdenas – Santa María, 2024.</p>			

<p>¿Qué relación existe entre el impacto de la educación emocional y la resiliencia social de los estudiantes de la I.E. N°21007 Félix B. Cárdenas – Santa María, 2024?</p>	<p>Determinar la relación entre el impacto de la educación emocional y la resiliencia social de los estudiantes de la I.E. N°21007 Félix B. Cárdenas – Santa María, 2024.</p>	<p>El impacto de la educación emocional se relaciona con la resiliencia social de los estudiantes de la I.E. N°21007 Félix B. Cárdenas – Santa María, 2024.</p>	<p>VARIABLE Y Resiliencia</p>	<p>Y1= Resiliencia física</p> <p>Y2= Resiliencia social</p> <p>Y3= Resiliencia mental</p>	<p>INSTRUMENTOS: Cuestionario</p> <p>10 preguntas para medir la variable X</p> <p>8 preguntas para medir la variable Y</p>
<p>¿Qué relación existe entre el impacto de la educación emocional y la resiliencia mental de los estudiantes de la I.E. N°21007 Félix B. Cárdenas – Santa María, 2024?</p>	<p>Determinar la relación entre el impacto de la educación emocional y la resiliencia mental de los estudiantes de la I.E. N°21007 Félix B. Cárdenas – Santa María, 2024.</p>	<p>El impacto de la educación emocional se relaciona con la resiliencia mental de los estudiantes de la I.E. N°21007 Félix B. Cárdenas – Santa María, 2024.</p>		<p>Y4= Resiliencia emocional</p>	
<p>¿Qué relación existe entre el impacto de la educación emocional y la resiliencia emocional de los estudiantes de la I.E. N°21007 Félix B. Cárdenas – Santa María, 2024?</p>	<p>Determinar la relación entre el impacto de la educación emocional y la resiliencia emocional de los estudiantes de la I.E. N°21007 Félix B. Cárdenas – Santa María, 2024.</p>	<p>El impacto de la educación emocional se relaciona con la resiliencia emocional de los estudiantes de la I.E. N°21007 Félix B. Cárdenas – Santa María, 2024.</p>			

JURADO EVALUADOR

Dra. GLADYS MARGOT GAVEDIA GARCIA DE HIJAR
Presidente

M(o) ROBERTO CARLOS LOZA LANDA
Secretario

M(o). RONALD BASILIO MEJIA CARPIO
Vocal

M(o). RISS PAVELI GARCIA GRIMALDO
Asesor