

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE TRUJILLO

BENEDICTO XVI

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

PROGRAMA DE ESTUDIOS DE PSICOLOGÍA



**EFFECTO DE UN PROGRAMA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL
SOBRE LOS NIVELES DE DEPRESIÓN EN ADOLESCENTES DE
TRUJILLO, 2020**

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA**

AUTOR

Br. Melendez Cruzado, Luis Fernando

ASESORA

Mg. Mantilla Gil, Jessica Gabriela

<https://orcid.org/0000-0002-4939-1239>

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

Programas de Prevención y Promoción.

TRUJILLO – PERÚ

2023

DECLARATORIA DE ORIGINALIDAD

Señora Decana de la Facultad de Ciencias de la Salud:

Yo, Mantilla Gil, Jessica Gabriela con DNI N° 72327321 como asesora del trabajo de investigación titulado “EFECTO DE UN PROGRAMA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL SOBRE LOS NIVELES DE DEPRESIÓN EN ADOLESCENTES DE TRUJILLO, 2020”, desarrollado por el egresado Melendez Cruzado, Luis Fernando con DNI N° 75797890 del Programa de Psicología; considero que dicho trabajo reúne las condiciones tanto técnicas como científicas, las cuales están alineadas a las normas establecidas en el reglamento de titulación de la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI y en la normativa para la presentación de trabajos de graduación de la Facultad de Ciencias de la Salud. Por tanto, autorizo la presentación del mismo ante el organismo pertinente para que sea sometido a evaluación por los jurados designados por la mencionada facultad.



Mantilla Gil, Jessica Gabriela
ASESORA

AUTORIDADES UNIVERSITARIAS

Exemo Mons. Dr. Héctor Miguel Cabrejos Vidarte, O.F.M.

Arzobispo Metropolitano de Trujillo

Fundador y Gran Canciller de la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI

Dr. Luis Orlando Miranda Díaz

Rector de la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI

Dra. Mariana Geraldine Silva Balarezo

Vicerrectora académica

Dra. Anita Jeanette Campos Marquez

Decana de la Facultad de Ciencias de la Salud

Dra. Ena Cecilia Obando Peralta

Vicerrectora de investigación

Dra. Teresa Sofía Reategui Marin

Secretaria General



CONFORMIDAD DE ASESORA

Yo, Mg. Jessica Gabriela Mantilla Gil con DNI 72327321 en mi calidad de asesor de la Tesis de titulación: EFECTO DE UN PROGRAMA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL SOBRE LOS NIVELES DE DEPRESIÓN EN ADOLESCENTES DE TRUJILLO, 2020 presentado por el Br. Luis Fernando Melendez Cruzado con DNI 75797890 informo lo siguiente:

En cumplimiento de las normas establecidas en el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI, en mi calidad de asesor, me permito conceptuar que la tesis reúne los requisitos técnicos, metodológicos y científicos de investigación exigidos por el programa de estudios de psicología.

Por lo tanto, el presente trabajo de investigación se encuentra en condiciones para su presentación y defensa ante un jurado.

Trujillo, 12 de octubre del 2023

.....
.....
Mg. Jessica Gabriela Mantilla Gil
Asesora

DEDICATORIA

A mi señora madre, la persona que me inculco la valentía, esfuerzo y perseverancia para poder afrontar cualquier adversidad que se pueda presentar en el camino y a pesar de sus limitaciones económicas siempre puso el empuje necesario para poder culminar con éxito una etapa académica.

A mis hermanos, quienes me motivaron a no rendirme en ningún momento, con sus consejos y palabras de aliento durante todo el proceso académico.

AGRADECIMIENTO

Al creador del mundo, Dios:

Quien fue y será mi guía, fortaleza
para poder seguir adelante en todas
las futuras metas.

A quienes formaron parte de mis
aprendizajes, mis docentes:

Porque fueron quienes me
brindaron sus conocimientos y
servirán como base para poder
ejercer mi profesión.

Al club de madres, el cual me
permitió trabajar con el grupo
humano que ellos apoyan, gracias
por darme la oportunidad de
interactuar y obtener los datos
necesarios para el desarrollo de la
investigación.

ÍNDICE

DECLARATORIA DE ORIGINALIDAD	ii
AUTORIDADES UNIVERSITARIAS.....	iii
CONFORMIDAD DE ASESORA.....	iv
DEDICATORIA.....	v
AGRADECIMIENTO.....	vi
ÍNDICE.....	vii
ÍNDICE DE TABLAS.....	ix
RESUMEN.....	x
ABSTRACT.....	xi
I. INTRODUCCIÓN.....	12
II. METODOLOGÍA.....	25
2.1. Enfoque y tipo de investigación.....	25
2.2. Diseño de investigación.....	25
2.3. Población, muestra y muestreo.....	25
2.4. Técnicas e instrumentos de recojo de datos.....	26
2.5. Técnicas de procesamiento y análisis de la información.....	27
2.6. Aspectos éticos en investigación.....	28
III. RESULTADOS.....	29
IV. DISCUSIÓN.....	33
V. CONCLUSIONES.....	37
VI. RECOMENDACIONES.....	38
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	39
ANEXOS.....	45
Anexo 1: Instrumentos de recolección de la información.....	45
Anexo 2: Ficha técnica de la escala auto evaluación de Depresión de Zung.....	46

Anexo 3: Programa sobre Inteligencia Emocional	47
Anexo 4: Certificado de validez del contenido del programa	55
Anexo 5: Operacionalización de variables	56
Anexo 6: Carta de presentación.....	57
Anexo 7: Carta de autorización emitida por la entidad que faculta el recojo de datos ...	58
Anexo 8: Consentimiento informado online	59
Anexo 9: Matriz de consistencia	61
INFORME DE ORIGINALIDAD.....	62

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Estadísticos descriptivos de la variable depresión y sus dimensiones en cada uno de los grupos de experimentación.....	29
Tabla 2 Prueba de u de man-whitney para muestras independientes de las diferencias pretest y postest entre el grupo control y grupo experimental.....	30
Tabla 3 Prueba de Wilcoxon para muestras relacionadas de las diferencias pretest-postest en cada uno de los grupos.....	31
Tabla 4 Contrastación de hipótesis.....	32

RESUMEN

El objetivo de la investigación es determinar el efecto de un programa de inteligencia emocional sobre los niveles de depresión en adolescentes de Trujillo,2020. Se empleó un estudio de tipo cuantitativo de nivel explicativo con un diseño cuasi-experimental; con un muestreo no probabilístico por conveniencia conformada por 60 adolescentes, a quienes se les aplicó la Escala de Auto Evaluación De Depresión De Zung, posteriormente se dividió en grupo de control y experimental; se ejecutó un programa de inteligencia emocional solo al grupo experimental para finalmente aplicar el post test. Los resultados hallados determinaron que el programa de inteligencia emocional fue efectivo de manera moderada para depresión y para la dimensión trastornos psíquicos, en relación a las dimensiones: estados afectivos, trastornos fisiológicos y trastornos psicomotores fue efectiva de gran manera significativa. Concluyendo que el programa de Inteligencia Emocional fue efectivo para los adolescentes de Trujillo,2020.

Palabras clave: Adolescentes, Inteligencia Emocional y Depresión

ABSTRACT

The objective of the study is to determine the effect of an emotional intelligence program on the levels of depression in adolescents from Trujillo, 2020. A quantitative study of explanatory level was used with a quasi-experimental, with a non-probabilistic sample for convenience, made up of 60 adolescents, to whom the Zung Depression Self-Assessment Scale was applied, later it was divided into a control and experimental group, an emotional intelligence program was executed only to the experimental group to finally apply the post test. The results determined that the emotional intelligence program was moderately effective for depression and for the psychic disorders dimension, in relation to the affective states dimension: physiological disorders and psychomotor disorders it was indeed highly significant. Concluding that the Emotional Intelligence program was effective for the adolescents of Trujillo, 2020.

Keywords: Adolescent, Emotional Intelligence and Depression

I. INTRODUCCIÓN

La inteligencia emocional se puede considerar como un acumulado de habilidades que van ayudar al reconocimiento de emociones con el fin de lograr un adecuado manejo de nuestras relaciones interpersonales (García, 2022).

Para medir la inteligencia emocional existen distintas escalas o test psicométricos; por ejemplo, en el colegio Saint Germain de La Paz – Bolivia, se aplicó el Test de Coeficiente Emocional de Baron-Ice a los estudiantes adolescentes, quienes obtuvieron como resultado que el 59% se encontraba bien desarrollada la inteligencia emocional (C.I.) y el 25% muy bajo nivel de C.I. (Arias, 2017). En otro estudio realizado en Ica – Perú, se aplicó el ICE Bar-On y se obtuvo que el 40% de adolescentes de dicha población se hallan dentro del nivel bajo de inteligencia emocional (Mendiola, 2019) y finalmente en Trujillo – Perú, se aplicó el mismo instrumento en adolescentes de una institución educativa arrojando que el 44.4% se encontraron en un nivel medio de inteligencia emocional (Rengifo, 2020).

Por su lado, Martins (2022) propone que la inteligencia emocional se puede considerar como un dote que ayuda a la comprensión de manera precisa nuestras propias emociones y a su vez reconocer de forma correcta las emociones de los demás; además de tener un papel fundamental en el manejo adecuado de situaciones con un alto nivel de emocional que pueden llevar al adolescente a experimentar sintomatologías depresivas.

La depresión es una anomalía del estado anímico de una persona, en donde se visualiza la alteración del humor, el cambio de emociones y la sintomatología física y cognitiva de un individuo (Correa, 2021).

Por otro lado, la Organización Mundial de la salud (OMS, 2017) detalla que existen trecientos cincuenta millones de personas que llegan a padecer de depresión, convirtiéndose en el trastorno mental que más afecta a la población mundial, además, el 85% de toda la población llega a padecer un trastorno mental, volviendo más grave la situación el hecho de que no sean tratados porque no existe la información adecuada, instalaciones especializadas, o por discriminación e ignorancia, los problemas relacionados con la mente se encuentran hoy en día entre las cinco principales enfermedades que llegan a causar la muerte, por otra

parte, la depresión a partir del año 2020 se ha convertido en la segunda causa de incapacidad en las personas que llegan a padecerlo y esto es una constante a nivel internacional.

Actualmente, después de un aproximado de dos años de pandemia, las enfermedades de salud mental han aumentado, tal como se ve reflejado en el reporte que brinda la Organización de las Naciones Unidas (ONU, 2022) en donde muestra que el primer año de pandemia la depresión y ansiedad aumentó en un 25%, afectando más a las mujeres que a los hombres, así mismo la población vulnerable fueron los adolescentes y jóvenes, en comparación con las personas adultas.

Canals y Voltas (2017) comentan que, al iniciar la etapa de la adolescencia las potenciales sintomatologías en la depresión se encubren en distintos indicios psicológicos, entre estos se encuentra el agotamiento perseverante, un estado de ansiedad e inquietud por la apariencia y aislamiento; además, en el último ciclo de la adolescencia, la depresión se suele manifestar mediante el consumo de drogas, promiscuidad sexual y los intentos de quitarse la vida.

El bienestar social, psicológico y físico de toda persona ayuda a tener un equilibrio emocional (Luna, 2018) teniendo en cuenta este concepto, se realizó un estudio en Lima Metropolitana, el cual demostró que el 80.7% de adolescentes presentan una sintomatología depresiva; por otra parte, en un estudio aplicado en los tiempos de pandemia en la ciudad de Chincha, mostró como resultados que el 50% de los adolescentes evaluados se encuentran con presencia de síntomas depresivos en grado máximo (Chuquispuma y Portilla, 2021) y finalmente en la Ciudad de Trujillo se realizó otro estudio donde se obtuvo como resultado que el 40% de adolescentes se encontraban en el rango de depresión moderada (Becerra, 2019).

Al nivel mundial se estipula que existen alrededor de mil doscientos millones adolescentes, esta cifra llega a representar el 16% de la población mundial, según la Organización de las Naciones Unidas (ONU, 2019); en la República del Perú, específicamente en el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI, 2021) existe un registro de un promedio de nueve millones seiscientos cincuenta y dos mil adolescentes; concretamente en el departamento de la Libertad existen ochocientos ochenta y dos mil cuatrocientos cinco adolescentes, en la ciudad Trujillo en la base de datos del Ministerio de

salud (MINSA, 2021) figura que existen noventa y seis mil adolescentes y específicamente en el Asentamiento Humano de Pesqueda cuenta con una población total de quince mil habitantes en donde el 10% de dicha urbe son adolescentes, según el Ministerio de Cultura (MINCUL, 2023).

Por ello, se planteó como problemática general: ¿cuál es el efecto de un programa de inteligencia emocional sobre los niveles de depresión en adolescentes de Trujillo, 2020?; así mismo, se estableció como problemática específica ¿cuál es el efecto de un programa de inteligencia emocional sobre los niveles afectivos, fisiológicos, psicomotores y psíquicos en adolescentes de Trujillo, 2020?

Teniendo en cuenta todos los aspectos descritos anteriormente, podemos darnos cuenta que la depresión es una problemática psicosocial que está afectando a muchos adolescentes en la población que nos rodea, es por ello que es importante realizar esta investigación para afrontar dicha problemática y si un programa de inteligencia emocional es la solución o es el camino que hay que seguir para reducir la sintomatología depresiva y a su vez dar un gran paso para el desarrollo de una de las inteligencias más importantes a nivel personal, social, educativo y profesional.

Además, tomando como base los últimos reportes de las organizaciones a nivel mundial nacional y local, se generó un dilema al cual se debe afrontar de manera inmediata para tratar de detener la propagación de la misma. Es por ello que se estableció elaborar un programa en base a la inteligencia emocional, en donde se trabajó en base al autoconocimiento, autonomía, autoestima, comunicación, habilidades sociales, escucha activa, solución de conflictos, pensamiento positivo, asertividad e inteligencia emocional, todo ello para afrontar o contrarrestar los niveles de depresión, tales como: estados afectivos, trastornos fisiológicos, psicomotores y psíquicos, las cuales fueron tomadas en base a la escala de autoevaluación de Zung.

Por tanto, la investigación asumió como objetivo principal determinar el efecto de un programa de inteligencia emocional sobre los niveles de depresión en adolescentes de Trujillo, 2020. De ahí que, el objetivo específico sea determinar el efecto de un programa de

inteligencia emocional sobre los niveles afectivos, fisiológicos, psicomotores y psíquicos en adolescentes de Trujillo, 2020.

Asimismo, se planteó como hipótesis general alternativa (H1) que el programa de inteligencia emocional tiene un efecto significativo sobre los niveles de depresión en adolescentes de Trujillo, 2020; mientras que la hipótesis general nula (H0) fue que el programa de inteligencia emocional no tiene un efecto significativo sobre los niveles de depresión en adolescentes de Trujillo, 2020. En cuanto a la hipótesis específica alternativa (H1) se planteó que el programa de inteligencia emocional tiene un efecto significativo sobre los niveles afectivos, fisiológicos, psicomotores y psíquicos en adolescentes de Trujillo, 2020; mientras la hipótesis específica nula (H0) fue que el programa de inteligencia emocional no tiene un efecto significativo sobre los niveles afectivos, fisiológicos, psicomotores y psíquicos en adolescentes de Trujillo, 2020.

Al revisar los trabajos previos sobre el problema investigado, se encontró a nivel internacional que Prieto y Gonzales (2022) realizaron una investigación llamada: Desarrollo de Competencias Emocionales en estudiantes de séptimo y octavo de educación básica, en donde establecieron como objetivo evaluar el efecto de la implementación de un programa para el desarrollo de Competencias Emocionales en adolescentes del segundo ciclo básico. La metodología que emplearon fue de diseño cuasiexperimental en el que participaron 161 adolescentes de séptimo y octavo básico, a quienes se les aplicó un pretest y el postest para medir el cambio de sus competencias emocionales. Los resultados arrojaron que los sujetos presentaron un incremento de sus competencias emocionales. Concluyeron que independiente de su alta o baja apertura al cambio y conocimiento emocional, los sujetos del estudio fueron favorecidos con la aplicación del programa.

Berastegui y Permuy (2021) realizaron un estudio llamado: Efecto de un programa de Educación emocional en clima social de aula, en donde los investigadores plantearon como objetivo evaluar a través de un programa de educación emocional dirigido los adolescentes en relación a su incidencia en el clima social del aula. La metodología empleada fue de un diseño cuasi experimental pretest postest, con grupo control no equivalente, donde participaron de la experiencia 143 adolescentes a quienes se les aplicó el programa de educación emocional y posteriormente la escala de clima social del aula (CES). Los

resultados del contraste de medias (t de Student) afirman una mejora significativa en el grupo experimental en las dimensiones ayuda e innovación, mientras que en el grupo control se observó una mejora en la dimensión claridad. Concluyeron que el programa de educación emocional incidió de manera positiva en la mejora del clima social del aula.

Díaz (2020) realizó una investigación llamada: Adivina como se siente: Programa de inteligencia emocional para adolescentes, en donde la investigadora definió como objetivo desarrollar un programa de intervención de educación emocional para adolescentes en el aula ordinaria con el objetivo de mejorar el bienestar psicológico y la relación entre compañeros de clase. La metodología empleada fue bajo el diseño experimental de tipo aplicada, en donde la población a trabajar fueron adolescentes a quienes se les aplicó el programa de inteligencia emocional basado en el modelo de Mayer y Salovey. En los resultados se obtuvo que el programa de inteligencia emocional fue efectivo de manera significativa en los adolescentes. Concluyó que los adolescentes adquirieron diversas habilidades como confianza, mejora de autoestima, empatía, mejor comunicación y afrontamiento de problemas.

Sigüenza, Carballido y Pérez (2019) realizaron un estudio titulado: Implementación y evaluación de un programa de inteligencia emocional en adolescentes, donde plantearon el objetivo de evaluar e implementar un programa de inteligencia emocional en adolescentes. La metodología empleada fue de tipo cuantitativo con un diseño cuasi-experimental, en donde contó con un grupo experimental y otro de control a quienes se les evaluó con la Escala Meta – Mood 24 Rasgos, el Cuestionario de Fortalezas y Debilidades, el Índice de Reactividad Interpersonal y la Escala de Autoestima de Rosenberg. Obteniendo como resultados que no se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre la prueba previa y la prueba posterior en la puntuación media de inteligencia emocional, empatía, salud mental y autoestima. Concluyeron que es necesario continuar fortaleciendo las habilidades socioemocionales en esta etapa de desarrollo para optimizar el compromiso personal y la calidad de vida, así como el progreso integral de los adolescentes.

Rodríguez (2018) realizó un estudio titulado: Eficacia del Programa de Inteligencia Emocional Intensivo (PIEI) en la inteligencia emocional y la conducta prosocial de alumnos de la ESO, tuvo como objetivo adaptar, aplicar y evaluar un nuevo programa de inteligencia

emocional intensivo (PIEI) para adolescentes y comprobar la relación existente entre la IE y la CP. En su metodología empleó el diseño cuasi-experimental con un total de 207 adolescentes a quienes se les dividió en grupo control y grupo experimental, a su vez se les aplicó el cuestionario TMMS-24 y luego la ejecución del programa. Los resultados obtenidos fueron que los análisis de covarianza pretest-postest sí mostraron diferencias estadísticamente significativas y la IEP mostró una alta correlación con la CP. Se concluyó que el programa de inteligencia emocional intensivo tuvo un efecto significativo en los adolescentes.

En cuanto a los antecedentes nacionales, Ocorima (2021) realizó un estudio titulado: Inteligencia emocional y depresión en adolescentes de instituciones educativas estatales de Villa el Salvador, tuvo como objetivo determinar la relación entre inteligencia emocional y depresión. Empleando en su metodología el diseño no experimental de alcance correlacional, teniendo como población un total de mil doscientos seis estudiantes de secundaria bajo un muestreo no probabilístico, en donde los resultados obtenidos fueron que inteligencia emocional y depresión ($\rho = -.600$, $p < 0.05$) se correlacionan al igual que inteligencia emocional se correlaciona significativamente ($p < 0.05$) con disforia y autoestima negativa. Concluye que entre más representación de inteligencia emocional existirá menos presencia de depresión e inversamente.

Condor y Larios (2020) realizaron un estudio titulado: Diseño de un programa de inteligencia emocional para mejorar el clima organizacional, Chiclayo 2020, el cual tuvo como objetivo diseñar un programa basado en la inteligencia emocional para mejorar el clima organizacional de una institución en Lambayeque. La metodología empleada en la fue de tipo aplicada, con un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental transaccional descriptivo, en donde se obtuvo como resultado que, al manipular y dirigir la inteligencia emocional, esto hace que se aprecien cambios en el clima organizacional, tanto positivos como negativos. En conclusión, si existe relación entre las variables de inteligencia emocional y el clima organizacional.

Rojas (2020) realizó un estudio titulado: Programa Intelacmat de inteligencia emocional y actitudes en las competencias matemáticas en estudiantes de secundaria, Lima 2020, el investigador estableció como objetivo determinar el efecto del Programa Intelacmat de

inteligencia emocional y actitudes en las competencias matemáticas en estudiantes de secundaria, Lima 2020. Por ello en la metodología empleó el enfoque cuantitativo, de tipo aplicada y con un diseño cuasi/experimental, en donde adquirió como resultado que los educandos del grupo experimental en el nivel inicio alcanzaron 25% en el pre test y 5% en el postest, mientras que en el nivel proceso, se logró 70% en el pre test y 0% en el post test. En el nivel Logro previsto se halló 5%, en el pre test, por su parte en el post test alcanzó un 85%, finalmente en el nivel logro destacado en el pre test hubo 0% mientras que en el post test se alcanzó el 10%. Concluyó que el programa Intelacmat de inteligencia emocional y actitudes posee un efecto favorable en las competencias matemáticas en educandos del cuarto grado de secundaria de la I.E. RPP.

Rosales (2018) realizó un estudio titulado: Efectos de un programa de inteligencia emocional en la agresividad en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública del Callao, 2018, con el objetivo de determinar el efecto de un programa de inteligencia emocional sobre la agresividad en educandos del nivel secundaria de un colegio público del Callao. En su metodología se planteó el diseño pre experimental, en donde participaron diecisiete estudiantes a quienes se les aplicó un pre- y pos test, mostrando como resultados que existe una diferencia significativa entre las variables, agresividad ($t=4,1$; $p<.005$), a su vez en la dimensión ira ($t=3.372$; $p<.005$). Concluyendo que el programa de inteligencia emocional si logró disminuir la agresividad.

Quijano (2017) realizó un estudio titulado: Inteligencia emocional y depresión en estudiantes del cuarto año de secundaria de la institución educativa industrial Alfredo Vargas Guerra de Pucallpa - Ucayali – 2017, teniendo como objetivo establecer la relación entre la C.I y depresión en escolares del cuarto año del nivel secundario de la I.E Industrial Alfredo Vargas Guerra de la ciudad de Pucallpa. El estudio utilizó en su metodología empleo el tipo descriptivo/correlacional, contando con la participación de ciento cuarenta y siete adolescentes a quienes consecutivamente se les aplicó el BarOn ICE y el Inventario de Autoreporte de Depresión, los resultados obtenidos revelaron que no existe un nivel de significancia positiva entre las variables estudiadas. Concluyendo que aquellos estudiantes que lograron puntajes altos en relación a la inteligencia emocional, también obtendrán puntajes medios o bajos en la variable depresión.

A nivel local también se realizaron estudios, tal es el caso que en la ciudad de Trujillo Gallardo (2022) realizó un estudio llamado: Inteligencia emocional según género en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada de Trujillo, en donde tuvo como objetivo determinar las desigualdades en la inteligencia emocional según género en alumnos del nivel secundario de una I.E.P. de Trujillo. La metodología empleada fue un diseño no experimental de corte transversal, de tipo descriptivo comparativo, teniendo como muestra de cincuenta hombres y cincuenta mujeres, haciendo un total de cien alumnos del nivel secundaria a los cuales se les evaluó a través del Bar-On ICE:NA, los resultados que se obtuvieron fue que no existía diferencias estadísticamente significativas entre el género masculino y femenino ($U=1023$; $p>.05$). Concluyendo que los varones y mujeres llegan a desarrollar equivalentes habilidades emocionales.

Por su parte, Pereda y Reátegui (2022) quienes ejecutaron un estudio titulado: Violencia familiar e inteligencia emocional en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Trujillo, 2021, en donde plantearon como objetivo determinar la relación que existe entre la violencia familiar y la inteligencia emocional en jóvenes de secundaria de una I.E. de Trujillo. Usando en su metodología el diseño no experimental de tipo correlacional, en donde formaron parte de la muestra un total de doscientos cincuenta educandos, a los cuales se les aplicó el cuestionario de Violencia Familiar (VIFA) y el Cuestionario TMMS-24, en donde se obtuvieron como resultados que en cuanto a violencia física se halló un 46%, en violencia psicológica se encontró un 49%, y en la percepción emocional alcanzó un índice del 43%, comprensión un 46% y regulación emocional un 49%, finalmente al realizar el Rho de Spearman se halló que como Coeficiente de correlación $-.854$ con una Sig. Bilateral de 0.000. Concluyendo que si existe una relación soberanamente significativa e inversa entre la violencia familiar y la inteligencia emocional de los educandos del nivel secundario de una Institución Educativa de Trujillo.

Aspiros (2021) ejecutó un estudio denominada: Cohesión y adaptabilidad familiar e inteligencia emocional en estudiantes de una institución educativa pública del Porvenir, el investigador planteó como objetivo determinar la relación entre cohesión y adaptabilidad familiar e inteligencia emocional en escolares del 4to y 5to del nivel secundario de una I.E del Porvenir. Utilizando en su metodología el enfoque cuantitativo bajo el diseño no experimental de tipo descriptivo correlacional, teniendo como muestra a ciento y veintitrés

alumnos, a quienes se les aplicó la Escala de Evaluación de la Cohesión y Adaptabilidad Familiar y el test Conociendo mis emociones, obteniendo como resultados que la dimensión socialización de inteligencia emocional no guardó relación con las dimensiones de cohesión y adaptabilidad familiar, ya que los valores (p) calculados estuvieron entre 0,530 y 0,653 mayor al (p) tabular 0.05. Concluyendo que no existe relación entre cohesión y adaptabilidad familiar e inteligencia emocional ($p > 0,653$).

Tuesta (2020) realizó una investigación llamada: Estrés y depresión en adolescentes de la Institución Educativa Víctor Raúl Haya de La Torre - Víctor Larco, 2020, en donde él se planteó como objetivo general establecer la relación entre el nivel de estrés y depresión en adolescentes de la I.E. Víctor Raúl Haya de La Torre - Víctor Larco, 2020. La metodología empleada fue de tipo cuantitativo con un diseño correlación, con una población de ciento setenta y cuatro estudiantes con una muestra de ciento veinte adolescentes, usando como instrumentos de medición la Escala de Magallanes y el Inventario de Depresión de Zung, obteniendo como resultados que el 12% presentan un nivel de estrés bajo, el 69% denotan estrés moderado y el 19% tienen estrés alto, por otro parte el 85% muestra depresión normal, el 11% tienen depresión mínima a moderada, el 4% presenta depresión moderada a marcada. Llegando a la conclusión que existe relación entre las variables de estrés y depresión, según la prueba estadística X^2 $comp= 31.187$.

Por otro lado, Alvarado (2015) realizó un trabajo titulado: Efecto de un programa asentado en la inteligencia emocional para la mejora de la resiliencia en alumnos del quinto grado de secundaria en situación de pobreza, donde el autor se planteó como objetivo evaluar el efecto de un programa basado en la C.E. para la prosperidad de la resiliencia en los estudiantes y colegialas del 5to grado de secundaria de una I.E. de una zona de extrema pobreza en la ciudad de Trujillo-Perú, la investigación contó con la participación de ochenta y cuatro alumnos, a quienes aplicaron la Escala de resiliencia para Adolescentes ERA de Prado y Del Águila. La investigación siguió un diseño cuasi experimental con pre test y pos test, además de contar con un grupo control y grupo experimental. En los resultados se estimó una mejora significativa en el nivel de resiliencia del grupo experimental, debido a que, en el pretest un 91% de los hombres y el 79% de las colegialas obtuvieron un nivel bajo de resiliencia, mientras que en el pos-test el 74 % de los hombres y un 93 % de las colegialas lograron un nivel alto de resiliencia. Así pues, concluyeron que si existe discrepancias

estadísticamente significativas entre los resultados del pretest y posttest del grupo experimental ($p < 0,05$).

En la presente investigación se buscó determinar si existe algún efecto significativo entre las variables de inteligencia emocional sobre las dimensiones de la variable depresión, para ello primero se buscará definir la inteligencia emocional (CE) y a su vez a la depresión, la cual contará con indicadores y dimensiones, las cuales estarán definidas por autores reconocidos, así mismo como establecer las posibles hipótesis, por ende, al indagar las teorías psicológicas que apoyan esta investigación, se descubrieron distintos modelos teóricos, los cuales difieren en varios puntos, así como concuerdan en otros. Especialmente en la definición de la inteligencia emocional, Cruz (2020) la describe como un acumulado de habilidades que ayudan al reconocimiento de nuestras emociones con el fin de lograr un adecuado manejo de nuestras relaciones interpersonales.

Existen varios modelos que ayudan a un mejor entendimiento de todo lo que abarca la inteligencia emocional, dentro de ellas tenemos a las tres más principales:

El modelo de Goleman (1996) describe a la inteligencia emocional como la facultad de distinguir entre los sentimientos de las demás personas y los propios, además es necesario motivar constantemente para maniobrar adecuadamente las emociones que se llega a experimentar y a su vez aplicarlo en las relaciones humanas. Al ser un conjunto de características que sirven para afrontar problemas de la vida, Goleman las agrupó en 5 grandes habilidades: autoconocimiento, autorregulación, motivación, empatía y habilidades sociales.

Por su parte, Barón (2010) especificó que la inteligencia emocional es una agrupación de competencias y habilidades que establecen la efectividad del entender, comprender y manifestar las emociones para afrontar las situaciones diarias. Su modelo teórico llamado modelo ESI (Emotional Social Intelligence) establece que la inteligencia socio-emocional cuenta con cinco básicas dimensiones; tales como, la intrapersonal la cual describe la toma de conciencia de nuestras propias emociones, la interpersonal que es la conciencia social y las relaciones interpersonales, como la empatía y la responsabilidad; el manejo de estrés que se refiere a la regulación emocional incluyendo la tolerancia al estrés y el control de impulsos; la adaptabilidad que son las capacidades que se tiene para ver la realidad y poder

ser flexibles ante una posible solución; y por último presentaron el estado de ánimo general que es la motivación propia para el manejo de la vida, como el optimismo y la felicidad.

Finalmente, la inteligencia emocional se comprende de un grupo de habilidades que tienen los seres humanos para tener el control, el conocimiento y la estabilidad de sus emociones, para posteriormente, ante una situación de conflicto o de circunstancias desfavorables para la persona, esta pueda desarrollar y obtener un dominio adecuado de ellas, de tal manera que este equilibrio emocional sea favorable para una mejor convivencia en la sociedad.

Por otro lado, la segunda variable en estudio es definida por la Organización Mundial de la Salud (2021) como un episodio de alteración al comportamiento normal de las personas, en donde se pondrá en evidencia un estado de ánimo decaído, sensaciones de tristeza, irritabilidad y sensación de vacío, además que esta enfermedad se ha establecido como la más frecuente a raíz de la pandemia. Para Correa (2021) la depresión es una anomalía del estado anímico de toda persona, en donde se visualiza la alteración de humor, cambio de emociones con sintomatología física y cognitiva. Este trastorno es causado por múltiples factores, tanto sociales como personales; por ejemplo, se puede deber a la muerte de un pariente o amistad, también al maltrato físico o psicológico o incluso al fracaso amoroso y/o escolar, además de que los abusos sexuales y consumo excesivo de drogas o sustancias psicoactivas no están alejadas de la variable (García, 2017).

La depresión trae como consecuencias un abanico grande de síntomas, las cuales fueron agrupadas por Soto (2017) en tres factores según su pertenencia: emocionales (irritabilidad, ideas suicidas, falta de interés y placer, ánimo depresivo y ansiedad) cognitivas (tenemos el deterioro de la capacidad de pensar, dificultad para memorizar y falta de concentración) y físicas (problemas estomacales, agitación, insomnio, disminución del libido, fatiga y dolor).

Zung (1965) sustentó la idea de que existe una relación entre los cambios sensoriales y autonómicos de una persona deprimida (como un humano puede llegar a cambiar de acuerdo al ambiente), es por ello, que creó un instrumento en base a términos positivos y términos negativos, donde tiene gran peso los síntomas somáticos y los cognitivos. Zung propuso su modelo teórico donde describió la sintomatología depresiva en cuatro dimensiones (estados

afectivos, trastornos fisiológicos, psicomotores y psíquicos); a su vez presenta cuatro niveles de medición (depresión en límites normales, depresión leve moderada, depresión moderada intensa y depresión intensa).

Por lo expuesto anteriormente, la depresión es una enfermedad que afecta el estado cognitivo y anímico de las personas, las cuales están atravesando por cualquier tipo de problema o alguna situación irregular, encerrándose en un ambiente de pensamientos negativos, de inferioridad y con sentimientos de tristeza, los cuales son perjudiciales para la persona debido a que todo ello conlleva a que no puedan desarrollar actividades laborales, académicas y en muchos casos tienden a alejarse de la sociedad y tener dificultades para el desarrollo de actividades cotidianas. Todo esto depende de la magnitud de gravedad, la frecuencia en la que suceden estos episodios y sobre todo en qué etapa de desarrollo se encuentra el ser humano que está atravesando dicha enfermedad.

Es por ello, que en la investigación la etapa de desarrollo que se consideró fue la adolescencia, cuyas edades oscilan entre los 11 a 17 años, puesto que, es la etapa del ser humano con más cambios físicos, emocionales, de pensamiento y vivenciales (García, 2020).

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2018) la adolescencia es una etapa de cambios biológicos y fundamentales para la vida de la persona, puesto que, marcan la separación de la niñez de la adultez y estas se pueden dar desde los 10 años hasta los 19 años. Según Pasquini (2018) la adolescencia es una fase donde el individuo empieza a buscar su identidad y a establecer su identidad adulta, basándose en las relaciones que ha tenido en su ambiente de crecimiento. Entonces, al ser una etapa de variación constante, se empiezan a manifestar ciertos rasgos o actitudes que les permiten fortalecer o dificultar el desarrollo de su inteligencia emocional.

A continuación, se expresan algunas de las características más resaltantes el egocentrismo empieza a centrarse en los mismos adolescentes y creen que son los únicos que se pueden entender generando un aislamiento pensando que son seres incomprendidos, también llega a generar una preocupación por la opinión de los demás, es decir, que comienzan a explorar su identidad y buscan la aceptación de un grupo cercano a ellos para poder estar satisfechos con personas de su misma edad, además los cambios de humor generan que el adolescente

entre en un estado de sensibilidad y susceptibles ante cualquier cambio, es por ello que a menudo tienen reacciones exageradas y que no están acorde a la situación, por eso es necesario el manejo de impulsos, frustración, ira, entre otros, finalmente adquieren autonomía propia en donde empiezan a tener opiniones propias de acorde a las situaciones que han experimentado, además de tener una postura crítica frente a cualquier situación y defender su opinión con la intención de ser escuchados y valorados (Bermejo, 2019).

Es por ello que se dice que la adolescencia es una etapa de constantes cambios, pero no solo los cambios físicos, los cuales son notorios porque se aprecian a simple vista sino también que existen cambios en el ámbito psicológico o mental, dichos cambios se deben porque un adolescente empieza a descubrir nuevas formas de pensar y ver la realidad, empiezan a tener el juicio crítico y empiezan a cuestionar todo aquello que no consideran justo o incómodo para ellos, además que en esta etapa son vulnerables ante cualquier amenaza psicosocial, debido a que son fáciles de persuadir y tienden a generar problemas relacionados con la depresión, ansiedad, estrés, entre otros; siendo esto perjudicial para ellos ya que pueden tener complicaciones en su rendimiento académico, en las relaciones sociales y en el ámbito familiar. Por lo mismo, se considera que es aquí donde ellos deben tener una educación adicional sobre la importancia de desarrollar una adecuada inteligencia emocional y así evitar un posible problema en corto o largo plazo.

II. METODOLOGÍA

2.1. Enfoque y tipo de investigación

Dicho estudio fue realizado con un enfoque de investigación cuantitativo de tipo básico, debido a que se buscará determinar el dominio de la variable independiente sobre la dependiente (Hernández et al., 2014).

2.2. Diseño de investigación

La investigación es de diseño cuasi experimental, debido a que se manipularon las variables para obtener reacciones de las mismas, además se contó con mediciones de pretest y posttest, cuya representación gráfica será la siguiente (Hernández et al., 2014).

(G.E.) 01 -- x -- 02

(G.C.) 03 ----- 04

Dónde:

G. E= Grupo Experimental

G.C= Grupo de Control

X= Tratamiento: Programa de inteligencia emocional

01 y 03 = Pre Test depresión

02 y 04 = Post Test depresión

2.3. Población, muestra y muestreo

La población es un grupo de unidades o casos, limitada y accesible (Hernández et al., 2014), la cual está compuesta aproximadamente por 96 000 adolescentes de Trujillo.

A una muestra se le define como un subgrupo de la población, la cual tiene se delimita a través de criterios de inclusión y de exclusión, dentro de una muestra existe el muestreo no probabilístico, el cual selecciona unidades o casos por un propósito (Hernández et al., 2014). En esta investigación la muestra estuvo conformada por 60 adolescentes, bajo los criterios de inclusión y exclusión.

Dentro de los criterios de inclusión, se estableció que pueden participar todos los adolescentes de ambos sexos pertenecientes al club de madres “San Martín de Porres – Zona 09 Pesquera”. También, a todo aquel adolescente que acepte participar de forma voluntaria del plan de intervención que se dará a conocer de manera verbal y breve los objetivos del estudio. A sí mismo, a todos los adolescentes que se comprometan a asistir a todas las sesiones establecidas. Finalmente, se incluirá a todos los adolescentes que hayan asistido a las sesiones y hayan respondido el pre y post-test.

Por otra parte, dentro de los criterios de exclusión se determinó que los adolescentes que no hayan asistido a todas las sesiones no serán tomados como parte de la muestra. Así también, como todo adolescente que haya marcado varias opciones del mismo enunciado del instrumento aplicado, no serán admitidos. Finalmente, todo adolescente que se retire por decisión voluntaria de la investigación, no será parte de la muestra.

2.4. Técnicas e instrumentos de recojo de datos

La técnica utilizada fue la encuesta, la cual permitió recolectar información exacta de la variable estudiada y permitir la generalización de la misma (Díaz, 2015). En este año esta técnica se aplicará de manera virtual por el estado de emergencia que se vivió durante la pandemia del covid-19. También se empleó la técnica de la exposición oral, la cual permitió que la persona se dirija hacia el grupo de estudio para poder compartir y debatir un tema en específico (Castro, 2017), la cual se aplicará de manera virtual a través del desarrollo del programa de inteligencia emocional (Anexo 2), mediante el uso de la plataforma Zoom.

El instrumento empleado para la medición de la variable de Depresión fue la Escala de Auto evaluación de Depresión de Zung (1965), cuyo perímetro de aplicación es para personas mayores de 13 años, con tiempo estimado de 10 a 15 minutos. Consta de 20 ítems (10 positivos y 10 negativos) cada uno se mide a través de una Escala de Likert con cuatro opciones de respuesta, esto determina los niveles de depresión, los cuales son: Dentro del límite normal (- 50 puntos); Depresión leve moderada (50 – 59 p.); Depresión moderada intensa (60 – 69 p.) y Depresión intensa (70 a más); a su vez evalúa cuatro dimensiones, las cuales son: Estados afectivos, trastornos fisiológicos, psicomotores y

psíquicos. Los índices de fiabilidad que tienen son excelentes para la investigación (índices de 0,70-0,80 en la fiabilidad dos mitades, índice α de Cronbach entre 0,79 y 0,92) (Conde, 1975; Vásquez, 2000).

2.5. Técnicas de procesamiento y análisis de la información

Con respecto al procesamiento se usó la técnica de análisis documental, donde se buscó información teórica, práctica y estadística de las variables estudiadas para empezar a desglosar la información recaudada y generar un nuevo antecedente.

El procesamiento de los datos fue realizado mediante el software Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) ver. 22, el cual permite analizar estadísticamente los datos, para finalmente llevarlo a Microsoft Excel 2016 el cual es un aplicativo que consiste en una hoja de cálculo electrónica donde se llega a almacenar datos, convirtiéndose en una herramienta muy importante y útil para ejecutar operaciones numéricas.

Dentro del análisis descriptivo, se investigó acerca de los problemas psicológicos que está atravesando la sociedad actual, luego se llegó a escoger las variables para investigar y a su vez buscar los instrumentos necesarios para la aplicación; posteriormente, se procedió a crear el título de la investigación. De acuerdo a la naturaleza de la investigación de tipo cuasi experimental se elaboró un programa, denominado tratamiento según la metodología, el cual se aplicó después de realizar un pre-test y una vez culminada la última sesión de trabajo se procedió a aplicar el post-test, los resultados fueron presentados mediante tablas estadísticas.

En cuanto al análisis inferencial, se utilizó la prueba de normalidad de Kolmogorov Smirnov, debido a que la muestra es de 60 personas y según los resultados obtenidos se trabajó los estadísticos no paramétricos. También se usó la Prueba de U de Man-Whitney para muestras independientes de las diferencias pre test y post test entre el grupo control y grupo experimental, para lograr evidenciar si existe o no una diferencia significativa. Y finalmente, se realizó la comprobación de hipótesis, para la aceptación o rechazo de las hipótesis establecidas en la investigación.

2.6.Aspectos éticos en investigación

En la presente investigación se protegerá la identidad de los participantes que hayan colaborado con el estudio, contemplando las consideraciones éticas oportunas tales como confidencialidad, la libre participación y anonimato de la información brindada. Además, todos los participantes estuvieron informados sobre el objetivo y los alcances de la investigación, también firmaron un consentimiento informado, en el cual aceptaban a ser partícipe del estudio de manera voluntaria. Finalmente, el estudio siguió los principios éticos del código de ética para la investigación de la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI.

III. RESULTADOS

Tabla 1

Estadísticos descriptivos de la variable depresión y sus dimensiones en cada uno de los grupos de experimentación

Grupo control	Pretest		Posttest	
	M	DT	M	DT
Depresión	56.77	±10.63	59.40	±7.30
Estados afectivos	6.47	0.77	7.13	0.62
Trastornos fisiológicos	20.67	1.32	22.50	1.25
Trastornos psicomotores	6.00	1.11	6.43	1.38
Trastornos psíquicos	23.67	4.39	24.30	4.52
Grupo experimental				
Depresión	49.53	±10.75	39.30	±7.80
Estados afectivos	4.67	1.72	2.37	0.66
Trastornos fisiológicos	17.27	2.95	13.37	2.47
Trastornos psicomotores	5.43	1.43	2.87	0.77
Trastornos psíquicos	25.23	3.42	16.90	3.92

En la tabla número uno se logra observar en relación a la depresión que existe una diferencia significativa ($p < 0.05$) entre el pretest del grupo de control y el post test del grupo experimental. A su vez también se puede observar que existe una diferencia significativa ($p < 0.05$) entre las puntuaciones medias de las dimensiones del grupo control y del grupo experimental.

Tabla 2

Prueba de u de man-whitney para muestras independientes de las diferencias pretest y posttest entre el grupo control y grupo experimental.

	Pretest		Posttest	
	Z	p	Z	p
Depresión	-2.820	0.005	-5.987	0.000
Estados afectivos	-4.445	0.000	-6.990	0.000
Trastornos fisiológicos	-4.759	0.000	-6.694	0.000
Trastornos psicomotores	-1.519	0.129	-6.090	0.000
Trastornos psíquicos	-1.525	0.127	-5.303	0.000

En la tabla número dos se puede apreciar que en relación a la variable depresión y en sus dimensiones de estados afectivos y trastornos fisiológicos, existe una diferencia significativa ($p < 0.05$) entre el grupo control y grupo experimental, sin embargo, en las dimensiones de trastornos psicomotores y trastornos psíquicos no existe una diferencia significativa ($p < 0.05$) entre el grupo control y grupo experimental.

Tabla 3

Prueba de Wilcoxon para muestras relacionadas de las diferencias pretest- posttest en cada uno de los grupos.

Grupos	Pretest – posttest	
	Z	p
Control		
Depresión	-0.264	0.008
Estados afectivos	-4.066	0.000
Trastornos fisiológicos	-4.202	0.000
Trastornos psicomotores	-1.969	0.049
Trastornos psíquicos	-3.126	0.002
Experimental		
Depresión	-4.785	0.000
Estados afectivos	-4.315	0.000
Trastornos fisiológicos	-4.550	0.000
Trastornos psicomotores	-4.646	0.000
Trastornos psíquicos	-4.786	0.000

En la tabla número tres se puede observar que entre las fases de estudio (pre-test y pos-test) existe diferencia significativa ($p < 0.05$) debido a que el grupo control no se aplicó el programa de inteligencia emocional y aumentó los niveles de depresión, mientras que en el grupo experimental si se aplicó el programa de inteligencia emocional, al realizar dicha intervención los niveles de depresión disminuyeron.

Tabla 4*Contrastación de hipótesis*

	D Postest	% Postest
Depresión	0.76	-20.65
Estados afectivos	2.13	-49.25
Trastornos fisiológicos	1.11	-22.58
Trastornos psicomotores	1.33	-47.15
Trastornos psíquicos	0.56	-33.02

En la tabla número cuatro se visualiza que el programa de Inteligencia Emocional fue efectivo de manera moderada para depresión y trastornos psíquicos, en relación a los estados afectivos, trastornos fisiológicos y psicomotores fue efectiva de gran manera significativa. Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y la hipótesis alternativa se acepta.

IV. DISCUSIÓN

La depresión es una problemática psicosocial que está afectando a muchos adolescentes en la actualidad, debido a los tiempos de pandemia que se están atravesando, es por ello que es importante realizar investigaciones que afronten dicha problemática y analizar si un programa de inteligencia emocional es la solución o el camino que hay que seguir para reducir la sintomatología depresiva.

La presente investigación tuvo como objetivo determinar el efecto de un programa de inteligencia emocional sobre los niveles de depresión en adolescentes de Trujillo, 2020. Goleman (1996) describe la inteligencia emocional como la facultad de distinguir entre los sentimientos de las demás personas y los propios, también es necesario motivar constantemente para maniobrar adecuadamente las emociones que se llega a experimentar y a su vez aplicarlo en las relaciones humanas con la finalidad de afrontar de manera sana los problemas de la vida diaria. Por su parte Baron (2010) lo define como la agrupación de competencias y habilidades que fijan la efectividad de entender, comprender, manifestar sus emociones y afrontar las situaciones diarias. La depresión son los cambios sensoriales y autonómicos presentes en sujetos deprimidos (Zung, 1965) y para la Organización Mundial de la Salud (2018) lo define como una variación de la mente con presencia de síntomas como: angustia, tristeza, alteración de sueño y baja autoestima.

Los resultados garantizan su validez interna, debido a que todos los participantes tuvieron que cumplir con criterios de inclusión y exclusión procurando evitar una intención extraña a la investigación que pueda peligrar la objetividad de los datos recaudados; asimismo, todos los datos fueron recogidos mediante fuentes confiables para el estudio de la variable incluyendo un instrumento con propiedades métricas. No cuenta con validez externa; porque, fue solo una parte de adolescentes que participaron y su generalización es limitada.

En el Perú existen estudios que muestran que uno de los problemas más comunes que afronta un adolescente es la depresión, tal como se demuestra en una investigación en donde el 77.5% presenta algún grado de depresión, siendo las mujeres más afectadas por depresión severa (40%) y los varones por depresión moderada (30%) (Hidalgo, 2017). Sin embargo, también es notorio que el adolescente con una orientación adecuada puede llegar a tener control de sus emociones, esto se ve reflejado en un estudio en donde se obtuvieron una cifra

del 70% de adolescentes tienen niveles altos de Inteligencia emocional, mientras que el 30% se encuentran en los niveles bajos o medios Mendiola (2019).

En esta senda, el hallazgo denota que en relación a la depresión existe una diferencia entre el pretest del grupo de control y grupo experimental. También existe una diferencia significativa ($p < 0.05$) entre las puntuaciones medias de las dimensiones en el grupo control y experimental, esto se debe a que la muestra pertenece a distintas zonas de Trujillo debido a por motivos de pandemia Covid - 19 no se pudo realizar en una población con las mismas condiciones sociodemográficas, socioculturales y económicas; dando como respuesta al objetivo general que el programa de C.E, tuvo un efecto positivo para la mejora en los niveles de depresión.

En relación a los niveles afectivos y fisiológicos existe diferencias significativas ($p < 0.05$) entre grupos y en los niveles psicomotores y psíquicos no presenta diferencia entre grupos esto se puede deber a que los adolescentes tienen estados de ánimos cambiantes. A diferencia del estudio realizado por Sigüenza et al (2019) en donde implementó y evaluó mediante un programa de inteligencia emocional a los adolescentes, quienes al culminar las sesiones denotaron que no existen diferencias estadísticamente significativas entre el pre y postest, dicho resultado contradictorio a lo encontrado en esta investigación se puede deber a que no existió una buena predisposición de los participantes y también debido al ambiente en donde se llevó a cabo dicha aplicación, debido a que es necesario contar con un espacio libre de distractores o estímulos que alteran la comprensión de la información, teniendo en cuenta que los adolescentes tienden a distraerse ante cualquier estímulo que sea de su interés y esto ocasiona que no llegue a funcionar tal como espera el autor sobre la intervención del programa de inteligencia emocional. Además, dicha diferencia se puede deber a que fue realizada años antes que estalle la pandemia mundial y los adolescentes se tomaban mucha importancia a los temas psicosociales como la inteligencia emocional o la depresión, es por ello que en plena y post pandemia dichos temas se tocan de manera constante en los adolescentes porque muchos de ellos se vieron afectados a raíz del cambio radical de su rutina diaria.

Por otra parte, Córdor y Larios (2020) diseñaron un programa en base a la inteligencia emocional para así poder contrarrestar las dimensiones de su variable dependiente, en dicho

estudio quedó demostrado que si manipulas la variable de CI hace que aparezcan cambios en la siguiente variable, esto se debe a que al estimular de forma adecuada al adolescente hará que el programa tenga un efecto positivo, es por ello que en la presente investigación también se trabajó entre las fases de estudio para poder tener un mejor panorama y lograr tener una buena conclusión; después de realizar el programa y sacar los resultados se ve reflejado en la investigación que existe diferencia significativa ($p < 0.05$) entre las variables estudiadas, esto debido a que en el grupo control; no hubo un control establecido y es por ello que aumentó los niveles de depresión, mientras que en el grupo experimental si hubo intervención y niveles de depresión disminuyeron significativamente, por lo tanto, el programa de Inteligencia Emocional fue efectiva de manera moderada para depresión y los niveles psíquicos, en relación a los niveles afectivos, fisiológicos y psicomotores fue efectiva de gran manera significativa, obteniendo un resultado similar al que realizó Rosales (2018) en donde su programa de Inteligencia Emocional logró disminuir la agresividad en los adolescentes, esta similitud se puede deber porque el sujeto tiene la habilidad para reconocer los sentimientos de los demás y también los propios, es por ello que es clave llegar a manejar o tratar de sobrellevar adecuadamente las emociones, debido a que si logra realizar lo planteado se puede obtener resultados favorables para los adolescentes y a su vez ganan herramientas de afrontamiento antes situaciones difíciles como la depresión; por lo tanto, al aplicar el programa de inteligencia emocional los participantes lograran mejorar su C.E y reducir los síntomas de la depresión, dicha similitud también se puede deber a que la población también fueron adolescentes, quienes a su vez fueron una muestra pequeña la cual es favorable para la investigación debido a que permite llegar de manera directa con cada uno de ellos y la información no se distorsione y llegan a comprender, entender y ejecutar todas las actividades planteadas en el programa de inteligencia emocional; a su vez el programa de inteligencia emocional se encontraba bien estructurado con pautas pre establecidas y objetivos concretos; por ende, se obtuvo los resultados esperados. Además, se puede deber a que los adolescentes ya tenían un conocimiento previo sobre el conocimiento, reconocimiento y reacciones de sus emociones, así ellos mismos lograron tener un manejo adecuado de situaciones conflictivas y a su vez podrán lidiar con situaciones o episodios que en el futuro lleguen a desencadenar indicadores de una posible depresión.

El programa de Inteligencia Emocional fue efectivo de manera moderada para depresión y trastornos psíquicos, en relación a los estados afectivos, trastornos fisiológicos y

psicomotores fue efectiva de gran manera significativa, por ende, se acepta las hipótesis alternativas de las dimensiones y de la hipótesis general que fueron planteadas en la investigación, esto se debe a que se llegó a causar un efecto sobre la variable dependiente, la cual se ve reflejado en los resultados. Esto conlleva a que se empiecen a plantear futuras aplicaciones de programas de inteligencia emocional para reducir la sintomatología de ciertos problemas psicosociales que en la actualidad se están evidenciando de forma continua en la población mundial, nacional y local; además, si se llegara a desarrollar más programas similares o teniendo como base temas psicológicos se puede engranar un mejor porvenir para las futuras generaciones.

Finalmente se concluyó que el programa de Inteligencia Emocional fue efectivo significativo sobre la depresión y sus niveles afectivos, fisiológicos, psicomotores y psíquic

V. CONCLUSIONES

- Según el objetivo específico se establece que el programa de Inteligencia Emocional fue efectivo de manera significativa sobre los niveles afectivos, fisiológicos, psicomotores y psíquicos en adolescentes de Trujillo, 2020; aceptando la hipótesis específica.
- Según el objetivo general el programa de Inteligencia Emocional fue efectivo de manera moderada sobre los niveles de depresión en adolescentes de Trujillo, 2020; por ende, se aceptó la hipótesis general.
- Finalmente se concluyó que el programa de Inteligencia Emocional fue efectivo sobre la depresión y sus niveles, en los adolescentes de Trujillo,2020.

VI. RECOMENDACIONES

- Realizar investigaciones teniendo como base un programa de inteligencia emocional para reducir la sintomatología de algún problema psicosocial y llegar a una mayor cantidad de adolescentes en Trujillo.
- Plantear e implementar nuevos métodos para afrontar los conflictos que atraviesan la mayoría de adolescentes.
- Elaborar estrategias específicas de manejo de las emociones para ayudar a los adolescentes en el ámbito social, familiar y personal.

VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alvarado, P. (2015). *Efecto de un programa basado en la inteligencia emocional para la mejora de la resiliencia en alumnos del quinto grado de secundaria en situación de pobreza*. *Revista de In Crescendo*, 7(1).
<https://revistas.uladech.edu.pe/index.php/increscendo/article/view/920>
- Arias, M. (2017). *Relación entre la Inteligencia Emocional y el rendimiento académico* [Tesis para optar el título de licenciado en Psicología, Universidad Mayor de San Andrés]. <https://repositorio.umsa.bo/xmlui/bitstream/handle/123456789/14884/TG-4019.pdf?sequence=1>
- Anchatuña, N. (2018). *Relación entre inteligencia emocional y depresión en estudiantes* [Tesis para optar el título de licenciado en Psicología, Universidad Técnica de Ambato]. <https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/27291>
- Aspiros, D. (2021). *Cohesión y Adaptabilidad familiar e Inteligencia Emocional en estudiantes de una institución educativa pública del Porvenir* [Tesis para optar el título de licenciado en Psicología, Universidad Privada del Norte]. <https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/29217/Aspiros%20Carbajal%2c%20Doris%20Noemi.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Barón, R. (2010). *Inteligencia emocional: una parte integral de la psicología positiva*. *South African Journal of Psychology*, 4(1).
<http://www.bibliocatalogo.buap.mx:3403/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=68548787-de2e-453b-a573-2d89177100aa%40sessionmgr111&vid=15&hid=104>
- Becerra, E. (2019). *Depresión y Agresividad en Adolescentes del Distrito de Trujillo* [Tesis para optar el título de licenciado en Psicología]. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/30293>
- Berastegui, J. y Permuy A. (2021). Efecto de un programa de Educación emocional en clima social de aula. *Dialnet*, 1 60 – 68.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8166532&fbclid=IwAR2e5bJTQf uTKJ1UllyKVDQKtnhHZEEYUE7acPC8Mrp9jV9YUH5399X-TSA>
- Bermejo, M. (2019, 6 de febrero). *Cambios emocionales en la adolescencia*. *Psicomaster*. <https://www.psicomaster.es/como-afrentar-los-cambios-emocionales-en-la-adolescencia>

- Castro, L. (2017). *La Exposición como Estrategia de Aprendizaje y Evaluación en el Aula*. Editorial Razón y Palabra <https://razonypalabraeditorial.files.wordpress.com/2020/03/expo-estrategia-aprendizaje.pdf>
- Canals, J. y Voltas, N. (2018). La depresión en la adolescencia: ¿Un problema enmascarado? *INJUVE*, 121 (1), 24 – 43. https://www.injuve.es/sites/default/files/adjuntos/2019/06/2._la_depresion_en_la_adolescencia_un_problema_enmascarado.pdf
- Cóndor, D. y Larios P. (2020). *Diseño de un Programa de Inteligencia Emocional para mejorar el Clima Organizacional, Chiclayo 2020* [Tesis para optar el título de licenciado en Psicología, Universidad César Vallejo]. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/72699/Condor_HDP-Larios_APF-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Correa, M. (2021). La depresión y su impacto en la salud pública. *Revista Médica Hondureña*, 89 (1), 46 – 52. <http://www.bvs.hn/RMH/pdf/2021/pdf/Vol89-S1-2021-14.pdf>
- Cruz, A. (2020). Influencia de la inteligencia emocional sobre la satisfacción laboral: Revisión de Estudio. *Revista UNIMAR*, 38(2), 63 - 92. <https://doi.org/10.31948/Rev.unimar/unimar38-2-art3>
- Chuquispoma, E. y Portilla, M. (2021). *Depresión en adolescentes de 12 a 17 años durante la pandemia por covid-19 en la urbanización el rosedal, Chíncha– 2021* [Tesis para optar el título de licenciado en Psicología, Universidad Autónoma de Ica]. <http://repositorio.autonmadeica.edu.pe/handle/autonmadeica/1131>
- Díaz, L. (2020). *Adivina cómo me siento: Programa de Inteligencia emocional para adolescentes* [Tesis para optar el título de licenciado en Psicología, Universidad Nacional de Jaén]. https://crea.ujaen.es/bitstream/10953.1/15865/3/Daz_Valdivia_Laura_Maria__TFG_Psicologa.pdf
- Gallardo, C. (2022). *Inteligencia Emocional según género en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada de Trujillo* [Tesis para optar el título de licenciado en Psicología, Universidad Privada del Norte]. <https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/30631/Gallardo%20Gutierrez%20Claudia%20Sofia.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- García, A. (2017). La depresión en adolescentes. *Revista de estudios de juventud*, 5(84), 86-104. <http://www.injuve.es/sites/default/files/RJ84-07.pdf>
- García, D. (2020). Salud mental en la adolescencia montevideana: una mirada desde el bienestar psicológico. *AVFT*, 5(39), 182 – 190. https://www.revistaavft.com/images/revistas/2020/avft_2_2020/7_salud_mental.pdf
- García, E. (2022). Nuevas tendencias en inteligencia emocional. *UMA*, 15 (2), 148 – 158. <https://revistas.uma.es/index.php/espsi/article/view/14752>
- Goleman, D. (1996). Inteligencia Emocional. *Dialnet*, 1, 98 – 108. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6289522>
- González, P. (2019, 30 de junio). *Descubre la teoría evolutiva de las emociones de Darwin*. La mente es maravillosa. <https://lamenteesmaravillosa.com/teoria-evolutiva-de-las-emociones-darwin/>
- Hernández Sampieri, R., Fernández collado, C. y Baptista Lucio, M. (2014). Metodología de la investigación. (6ª Ed). El McGraw-Hill. <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
- Hidalgo, A. (2017). *Depresión en adolescentes institucionalizados en centros de atención residencial* [Tesis para optar el título de licenciado en Psicología, Universidad Científica del Perú]. <http://repositorio.ucp.edu.pe/bitstream/handle/UCP/175/HIDALGO-1-Trabajo-Depresi%20c3%b3n.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Instituto Nacional de Estadística e Informática (2021). Jóvenes que viven en el Perú. <https://m.inei.gob.pe/prensa/noticias/mas-de-8-millones-de-jovenes-viven-en-el-peru9325/#:~:text=Asimismo%20para%20el%20a%C3%B1o%20del,de%20Poblaci%C3%B3n%201950%20%2D%202050.>
- Luna, D. (2018). *Hospital Especializado en Salud Mental* [Tesis para optar el título de licenciado en Psicología, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas]. <https://doi.org/10.19083/tesis/625659>
- Maldonado, B. (2018). *Inteligencia emocional, depresión y resiliencia en adolescentes de una institución educativa - Florencia de mora, 2015* [Tesis para optar el título de licenciado en Psicología, Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote]. <http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/9022/INTELIGENCI>

- A_DEPRESION_MALDONADO_VASQUEZ_BENITO_FELIMON.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Martins, J. (2022, 31 de agosto). *La importancia de la inteligencia emocional*. Asana. <https://asana.com/es/resources/emotional-intelligence-skills>
- Mendiola, C. (2019). *Relación entre la inteligencia emocional y bienestar psicológico en adolescentes de dos escuelas públicas de Lima Metropolitana* [Tesis para optar el título de licenciado en Psicología, Universidad de Lima]. https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/10631/Mendiola_Relaci%C3%B3n_entre_la_inteligencia_emocional_y_bienestar.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Ministerio de Cultura. (2023). *Ministra de Cultura inauguró Casa Cultural en el Cerro Pesqueda en Trujillo que beneficiará a 1 200 niños y adolescentes*. <https://ddclalibertad.gob.pe/ministra-de-cultura-inauguro-casa-cultural-en-el-cerro-pesqueda-en-trujillo-que-beneficiara-a-1-200-ninos-y-adolescentes/>
- Ministerio de Salud. (2021). *Salud en Adolescentes*. <https://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/5017.pdf>
- Organización Mundial de la Salud. (2017, 30 de marzo). *Un reporte sobre: la depresión encabeza la lista de causas de enfermedad*. https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=13102:depression-lets-talk-says-who-as-depression-tops-list-of-causes-of-ill-health&Itemid=0&lang=es#gsc.tab=0
- Organización Mundial de la Salud. (2021, 13 de septiembre). *Un reporte sobre: Depresión*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression>
- Organización de las Naciones Unidas. (2022, 02 de marzo). *Un reporte sobre: La pandemia de COVID-19 dispara la depresión y la ansiedad*. <https://news.un.org/es/story/2022/03/1504932>
- Oscorima, J. (2021). *Inteligencia Emocional y Depresión en estudiantes de instituciones educativas estatales de Villa el Salvador* [Tesis para optar el título de licenciado en Psicología, Universidad Autónoma del Perú]. <https://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13067/1933/Oscorima%20Chalco%2c%20Joselin%20Eva.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Pasquini, J. (2018). Los jóvenes y el futuro. *Remo*, 9(23), 62 – 64. <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/remo/v9n23/a11.pdf>

- Pereda, J. y Reátegui, D. (2022). *Violencia familiar e inteligencia emocional en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Trujillo, 2021* [Tesis para optar el título de licenciado en Psicología, Universidad César Vallejo]. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/87583/Pereda_CJN-Re%C3%A1tegui_GDL-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Prieto, C. y Gonzales, M. (2022). Desarrollo de Competencias Emocionales en estudiantes de séptimo y octavo de educación básica. *SCIELO*, 48(1). <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-07052022000100323>
- Rengifo, E. (2020). *Inteligencia emocional y procrastinarian en alumnos de secundaria de una institución educativa* [Tesis para optar el título de licenciado en Psicología, Universidad Privada Antenor Orrego]. https://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/20.500.12759/6422/1/RE_PSIC_EMILY.RENGIFO_INTELIGENCIA.EMOCIONAL.pdf
- Rodríguez, G. (2018). Eficacia del programa de inteligencia emocional intensivo (PIEI) en la inteligencia emocional y la conducta pro social de alumnos de la ESO. *DIALNET*. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=223889>
- Rojas, P. (2020). *Programa “Intelacmat” de inteligencia emocional y actitudes en las competencias matemáticas en estudiantes de secundaria, Lima 2020* [Tesis para optar el grado de doctor en Psicología, Universidad César Vallejo]. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/47552/Rojas_BPR-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Rosales, E. (2018). *Efectos de un programa de inteligencia emocional en la agresividad en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública del Callao, 2018* [Tesis para optar el título de licenciado en Psicología, Universidad César Vallejo]. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/25650>
- Quijano, M. (2018). *Inteligencia emocional y depresión en estudiantes del cuarto año de secundaria de la institución educativa industrial Alfredo Vargas Guerra de Pucallpa-Ucayali – 2017* [Tesis para optar el grado de maestría en Psicología, Universidad Nacional Hermillo Valdizán]. <https://repositorio.unheval.edu.pe/handle/20.500.13080/3087>
- Siguas, V. (2019). *Creatividad e inteligencia emocional en adolescentes* [Tesis para optar el título de licenciado en Psicología, Universidad Autónoma de Ica]. <http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/handle/autonomadeica/508>

- Sigüenza, M.; Carballido, R.; Fonseca, E. y Pérez, A. (2019). Implementación y evaluación de un programa de inteligencia emocional en adolescentes. *JAVERIANA*, 8(3), 1-13. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy18-3.iepi>
- Soto, M. (2017). Depresión en adolescentes: diagnóstico y tratamiento. *Revista de medicina UNAM*, 60(5), 53 – 55. <https://www.medigraphic.com/pdfs/facmed/un-2017/un175i.pdf>
- Tuesta, A. (2020). *Estrés y depresión en adolescentes de la Institución Educativa Víctor Raúl Haya de La Torre - Víctor Larco, 2020* [Tesis para optar el título de licenciado en Psicología, Universidad César Vallejo]. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/45817/Tuesta_AAS-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Zung, W. (1965). *Una escala de depresión de autoevaluación*. SCIELO. Consultado el 5 de mayo del 2020. http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S053551332007000400007

ANEXOS

Anexo 1: Instrumentos de recolección de la información

Escala de Autoevaluación para la Depresión de Zung (SDS)

Por favor lea cada enunciado y decida con qué frecuencia el enunciado describe la forma en que usted se ha sentido en los últimos días

Por favor marque (✓) la columna adecuada	Poco tiempo	Algo del tiempo	Una buena parte del tiempo	La mayor parte del tiempo
1. Me siento decaído o triste				
2. Por la mañana es cuando me siento mejor				
3. Siento ganas de llorar o rompo en llanto				
4. Tengo problemas para dormir en las noches				
5. Como la misma cantidad de siempre				
6. Todavía disfruto del sexo				
7. He notado que estoy perdiendo peso				
8. Tengo problemas de estreñimiento				
9. Mi corazón late más rápido de lo normal				
10. Me canso sin razón alguna				
11. Mi mente está tan clara como antes				
12. Me es fácil hacer lo que siempre hacía				
13. Me siento agitado y no puedo estar quieto				
14. Siento esperanza en el futuro				
15. Estoy más irritado de lo normal				
16. Me es fácil tomar decisiones				
17. Siento que soy útil y me necesitan				
18. Mi vida es bastante plena				
19. Siento que los demás estarían mejor si yo muero				
20. Todavía disfruto de las cosas que disfrutaba antes				

Anexo 2: Ficha técnica de la escala auto evaluación de Depresión de Zung

1. Datos generales:

Título original: Self-Rating Depression Scale, SDS

Autores: William Zung

Año de publicación de la escala original: 1965

Procedencia: Estados Unidos

2. Administración

Edades de aplicación: mayores de 13 años

Tiempo de aplicación: Aproximadamente 10 a 15 minutos.

Aspectos que evalúa: cuatro dimensiones:

- a) Estados afectivos
- b) Trastornos fisiológicos
- c) Trastornos psicomotores
- d) Trastornos psíquicos

3. Descripción del instrumento

La escala consta de 20 ítems, correspondiente a las cuatro dimensiones:

Con 10 ítems positivos y 10 negativos.

Los ítems son medidos a través de la escala de Likert con 4 opciones de respuesta

Baremo del cuestionario de percepción de depresión:

Dentro de límites normales: menos de 50

Depresión leve moderada: 50 – 59

Depresión moderada intensa: 60 – 69

Depresión intensa: 70 a más

Baremo de la escala de depresión según dimensiones:

Estados Afectivos:

Bajo: 4 – 6

Medio: 7

Alto: 8

Trastornos psicomotores:

Bajo: 4 – 6

Medio: 7

Alto: 8

Trastornos fisiológicos:

Bajo: 8 – 19

Medio: 20 – 31

Alto: 32

Trastornos psíquicos:

Bajo: 8 – 19

Medio: 20 – 31

Alto: 32

Anexo 3: Programa sobre Inteligencia Emocional

Título: “Ciudad Colorida”			
SESIÓN	TEMA	OBJETIVO	PROCESO
01	Autoconocimiento	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Dar a conocer el desarrollo del programa. ✓ Tomar consciencia de sí mismo, sentimientos y expresión de emociones. 	<p>Primero se les dará a conocer la cronología de las sesiones para que se organicen y puedan ingresar a las sesiones virtuales.</p> <p>Se les explicará el desarrollo del programa, el cual consistirá en una breve descripción de ¿Qué es la Inteligencia Emocional? A través de lluvia de ideas y posteriormente un video animado.</p> <p>Se les pedirá que estén atentos a una pequeña descripción sobre el autoconocimiento.</p> <p>Aplicación de las siguientes dinámicas: ¿Cómo soy?: Se le pedirá a cada uno de los participantes que diga una acción positiva y una negativa que hayan realizado en los últimos meses, con la finalidad de reconocer los sentimientos positivos, negativos y neutros.</p> <p>Me conozco como la palma de mi mano: Cada participante deberá decir cinco virtudes que tengan y cinco defectos que consideren que tengan, con el objetivo de tomar consciencia de sí mismo, cerrando con la muy usada frase de muchas madres: “Te conozco como la palma de mi mano”.</p> <p>Al finalizar se les agradecerá por el tiempo brindado y se dará pie para que la próxima sesión sigan asistiendo con la misma energía y ganas de participar.</p>
SESIÓN	TEMA	OBJETIVO	PROCESO
02	Autonomía	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ser capaz de autogobernarse ✓ Ser capaz de tomar decisiones responsables y autónomas 	<p>Se hará un breve resumen de lo trabajado en la sesión anterior y se escuchará la opinión de cómo se sintieron cuando realizaron las dinámicas.</p> <p>Se presentará material informativo sobre la capacidad de tomar decisiones teniendo en cuenta la integridad de los demás.</p> <p>Se aplicará la siguiente dinámica: ¿Qué hago? Se les dará una problemática y al cabo de unos minutos se les pedirá la intervención de ellos para que expresen como ellos resolverán ese conflicto. Se realizará esta dinámica con la finalidad de que ellos se den cuenta que pueden tomar sus propias decisiones con responsabilidad y con la capacidad de autogobernarse sin necesidad de necesitar de otras personas para solucionar dicha situación.</p> <p>Para reforzar se presentará un video animado titulado “A veces hay que tomar decisiones propias”, después de visualizar se abrirá un</p>

			<p>pequeño conversatorio para expresar lo que se puede visualizar en el video.</p> <p>Al finalizar se les agradecerá por el tiempo brindado y se dará pie para que la próxima sesión sigan asistiendo con la misma energía y ganas de participar.</p>
--	--	--	---

SESIÓN	TEMA	OBJETIVO	PROCESO
03	Autoestima	<p>✓ Ser capaz de aceptarse a sí mismo</p>	<p>Se hará un breve resumen de lo trabajado en la sesión anterior y se escuchará la opinión de cómo se sintieron cuando realizaron la dinámica.</p> <p>Se presentará material informativo sobre la “Autoestima” y como la misma nos ayuda a tener una buena salud mental.</p> <p>Se aplicará la siguiente dinámica: Me amo como soy: Consiste en ceder la palabra a cada uno de los participantes para que digan dos partes de su cuerpo que más les guste. Se hace con la finalidad de motivar a los estudiantes y mantener una autoestima buena ya que ellos se perciben de la mejor manera y así aclarar que la mejor opinión sobre sus rasgos físicos es la de ellos mismos.</p> <p>Para reforzar se presentará un video animado titulado: “Actitud positiva”, después de haber visualizado el video se debatirá sobre lo visto y cada participante manifestará su reacción ante lo presentando.</p> <p>Al finalizar se les agradecerá por el tiempo brindado y se dará pie para que la próxima sesión sigan asistiendo con la misma energía y ganas de participar.</p>

04	Comunicación	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Expresar sentimientos, emociones, deseos u opiniones de manera asertiva. ✓ Comprender la comunicación no verbal. 	<p>Te vendo un pato: Cada participante deberá vender un pato a otro, pero va a realizar siguiendo un orden adecuado además que conforme vayan avanzando el vendedor deberá vender el pato riendo, llorando, gritando, enojado, frustrado, etc.</p> <p>Para reforzar se presentará un video animado titulado: “comunicación verbal”, después de haber visualizado el video se debatirá sobre lo visto y cada participante manifestará su comentario.</p> <p>Al finalizar se les agradecerá por el tiempo brindado y se dará pie para que la próxima sesión sigan asistiendo con la misma energía y ganas de participar.</p>
----	--------------	---	--

SESIÓN	TEMA	OBJETIVO	PROCESO
05	Habilidades Sociales	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Aprender a relacionarse positivamente con los demás. ✓ Aprender a desarrollar la empatía. 	<p>Se hará un breve resumen de lo trabajado en la sesión anterior y se escuchará la opinión de cómo se sintieron cuando realizaron la dinámica.</p> <p>Se presentará material informativo sobre las “Habilidades Sociales” y la importancia que tiene relacionarse con los demás.</p> <p>Se aplicará la siguiente dinámica: Conozcámonos: Se formarán tres grupos de diez participantes, en una sala pequeña de zoom ellos se harán preguntas para posteriormente cuando se les pregunte por los miembros de su grupo, tengan conocimiento de sus nombres, edades, colores favoritos, etc. Se realizará con la</p>

			<p>finalidad de inculcar la relación positiva entre adolescentes y para que desarrollen su empatía con las cosas que aprendan de los demás.</p> <p>Para reforzar se presentará un video animado titulado: “El valor de la empatía”, después de haber visualizado el video se debatirá sobre lo visto y cada participante manifestará su opinión o un caso que conozcan.</p> <p>Al finalizar se les agradecerá por el tiempo brindado y se dará pie para que la próxima sesión sigan asistiendo con la misma energía y ganas de participar.</p>
SESIÓN	TEMA	OBJETIVO	PROCESO
06	Escucha Activa	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Prestar atención a los mensajes verbales y no verbales de los demás. ✓ Comprender puntos de vistas diferentes a los de uno mismo 	<p>Se hará un breve resumen de lo trabajado en la sesión anterior y se escuchará la opinión de cómo se sintieron cuando realizaron la dinámica.</p> <p>Se presentará material informativo sobre las “Escucha activa” y la importancia que tiene comprender la opinión de los demás.</p> <p>Se aplicará la siguiente dinámica: Mi opinión importa: Cada participante deberá mencionar a que religión o secta religiosa pertenece y posteriormente decir como llego a ingresar a la misma, todos los participantes deberán respetar la opinión y generan comentarios posteriores. Se</p>

			<p>realiza con la finalidad de comprender y respetar los puntos de vistas de los participantes.</p> <p>Para reforzar se presentará un video animado titulado: “La escucha activa”, después de haber visualizado el video los participantes deberán opinar lo que entendieron del video.</p> <p>Al finalizar se les agradecerá por el tiempo brindado y se dará pie para que la próxima sesión sigan asistiendo con la misma energía y ganas de participar.</p>
--	--	--	--

SESIÓN	TEMA	OBJETIVO	PROCESO
07	Solución de Conflictos	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Identificar la estrategia adecuada de resolución de conflictos ✓ Aprender formas constructivas de resolver los conflictos 	<p>Se hará un breve resumen de lo trabajado en la sesión anterior y se escuchara la opinión de cómo se sintieron cuando realizaron la dinámica.</p> <p>Se presentará material informativo sobre la “Solución de conflictos” y la importancia de identificar las mejores estrategias para solucionarlos.</p> <p>Se aplicará la siguiente dinámica: Convivencia toxica: Todos los participantes imaginaremos que vivimos en una sola casa, empezaremos con las situaciones conflictivas simples e iremos aumentando la gravedad, mientras esto sucede todos deberán brindar una idea de solución, pero sin</p>

			<p>causar malestar en los demás participantes.</p> <p>Para reforzar se presentará un video animado titulado: “El puente”, después de haber visualizado el video se debatirá sobre lo visto y cada participante manifestará su comentario.</p> <p>Al finalizar se les agradecerá por el tiempo brindado y se dará pie para que la próxima sesión sigan asistiendo con la misma energía y ganas de participar.</p>
--	--	--	--

SESIÓN	TEMA	OBJETIVO	PROCESO
08	Pensamiento Positivo	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Desarrollar el optimismo en diversas situaciones ✓ Identificar pensamientos negativos y conocer alternativas de pensamientos positivos 	<p>Se hará un breve resumen de lo trabajado en la sesión anterior y se escuchara la opinión de cómo se sintieron cuando realizaron la dinámica.</p> <p>Se presentará material informativo sobre la “Pensamiento positivo” y la importancia de ser optimistas.</p> <p>Se aplicará la siguiente dinámica: Si no tuviera: Cada participante deberá imaginar que tiene una discapacidad motora y deberá buscar una solución creativa para poder afrontar las situaciones cotidianas. Se hace con la finalidad de crear un ámbito optimista frente a las peores adversidades que la vida te puede poner en el camino.</p>

			<p>Para reforzar se presentará un video animado titulado: “Cuestión de actitud”, después de haber visualizado el video se debatirá sobre lo visto y cada participante manifestará su comentario.</p> <p>Al finalizar se les agradecerá por el tiempo brindado y se dará pie para que la próxima sesión sigan asistiendo con la misma energía y ganas de participar.</p>
--	--	--	---

SESIÓN	TEMA	OBJETIVO	PROCESO
09	Asertividad	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Desarrollar una conducta asertiva para expresar sentimientos y opiniones. ✓ Aprender a decir No sin remordimientos 	<p>Se hará un breve resumen de lo trabajado en la sesión anterior y se escuchara la opinión de cómo se sintieron cuando realizaron la dinámica.</p> <p>Se presentará material informativo sobre la “Asertividad” y la importancia del saber decir no.</p> <p>Se aplicará la siguiente dinámica: Mis derechos culminan cuando...: Consiste en que todos los participantes identifiquen hasta qué punto pueden defender sus derechos sin la necesidad de dañar o pisar los derechos de los demás, se hace con la finalidad de que aprendan a expresarse de forma asertiva.</p> <p>Para reforzar se presentará un video animado titulado: “Asertividad”, después de haber visualizado el video se debatirá sobre lo visto y cada participante manifestará su comentario.</p> <p>Al finalizar se les agradecerá por el tiempo brindado y se dará pie que para la próxima</p>

			sesión sigan asistiendo con la misma energía y ganas de participar.
SESIÓN	TEMA	OBJETIVO	PROCESO
10	Inteligencia Emocional total	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Identificar situaciones prácticas de la vida donde se actúe con inteligencia emocional. ✓ Identificar logros obtenidos y despedida 	<p>Se hará un breve resumen de lo trabajado en la sesión anterior y se escuchara la opinión de cómo se sintieron cuando realizaron la dinámica.</p> <p>Se presentará material informativo sobre la “Inteligencia Emocional” y la importancia de mejorar la inteligencia emocional.</p> <p>Se aplicará la siguiente dinámica: Chisme fono: mediante salas pequeñas de zoom se formará parejas, ellos deberán tener un diálogo normal, pero deberán obtener dos aspectos positivos de la otra persona, así también como dos partes de su cuerpo que le guste a la persona y un pensamiento acerca de los problemas diarios, al cabo de diez minutos todos regresaran a sala normal para compartir la información recaudada, se hace con la finalidad de poner en practica todos los aprendizajes obtenidos en las sesiones anteriores.</p> <p>Para reforzar se presentará un video animado titulado: “Resumen”, después de haber visualizado el video se pedirá a los participantes opinar todo lo aprendido durante todas las sesiones.</p> <p>Al finalizar se les agradecerá por el tiempo brindado y el gran esfuerzo, empeño y dedicación que les dieron a todas las sesiones.</p>

Anexo 4: Certificado de validez del contenido del programa

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL PROGRAMA SOBRE INTELIGENCIA EMOCIONAL DENOMINADO: "CIUDAD COLORIDA"

01 de septiembre del 2020

Nº de sesiones	Objetivos	Jurado N° 1						Jurado N° 2					
		Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³	
		Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No
1	Tomar conciencia de sí mismo, sentimientos y expresión de emociones.	X		X		X		X		X		X	
2	Ser capaz de tomar decisiones responsables y autónomas	X		X		X		X		X		X	
3	Ser capaz de aceptarse a sí mismo	X		X		X		X		X		X	
4	Comprender la comunicación no verbal.	X		X		X		X		X		X	
5	Aprender a desarrollar la empatía.	X		X		X		X		X		X	
6	Comprender puntos de vistas diferentes a los de uno mismo	X		X		X		X		X		X	
7	Aprender formas constructivas de resolver los conflictos	X		X		X		X		X		X	
8	Identificar pensamientos negativos y conocer alternativas de pensamientos positivos	X		X		X		X		X		X	
9	Desarrollar una conducta asertiva para expresar sentimientos y opiniones	X		X		X		X		X		X	
10	Identificar situaciones prácticas de la vida donde se actúe con inteligencia emocional.	X		X		X		X		X		X	

Observaciones: _____

Opinión de aplicabilidad: **Aplicable [X]** **Aplicable después de corregir []** **No aplicable []**

Apellidos y nombres del primer juez validador. **Dr/ Mg: Paul Alan Arkin Alvarado García**
 DNI: 18207322

Especialidad del validador: Licenciado en Psicología, Maestro en Educación, Doctorando en Salud Pública. Investigador calificado por CONCYTEC Nivel III.

Apellidos y nombres del segundo juez validador. **Dr/ Mg: Ximena Castillo Terna**

DNI: 17941930

Especialidad del validador: Licenciada en Psicología, Maestra de Educación en Pruebas Psicométricas I y II

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
²Relevancia: El objetivo es apropiado para representar al tema trabajado.
³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del objetivo, es conciso, exacto y directo



Firma del 1er Juez.



Firma del 2do Juez.

Anexo 5: Operacionalización de variables

DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN	INSTRUMENTO
La inteligencia emocional se caracteriza por el autoconocimiento, la autorregulación, empatía y las habilidades sociales y aspectos personales e interpersonales	Programa de Inteligencia emocional	No aplicable	No aplicable	No aplicable	No aplicable
		Estados afectivos	Términos negativos		
		Trastornos fisiológicos			
La depresión es los cambios sensoriales y automáticos presentes en un sujetos deprimidos	Se medirá través de la Escala de Auto evaluación de Depresión de Zung	Trastornos psicomotores Trastornos psíquicos	Términos positivos	Intervalo	Escala de Autoevaluación de Depresión de Zung

Anexo 6: Carta de presentación

CARGO

“Año de la Universalización de la Salud”

Trujillo, 11 de septiembre del 2020

Oficio N°272-2020-Coord.Ps. -Filial Trujillo/ULADECH CATÓLICA

SEÑORA: MARÍA LLAURY

PRESIDENTA DEL CLUB DE MADRES SAN MARTIN DE PORRES

PRESENTE. –

Por el presente me dirijo a usted para saludarle cordialmente, y aprovechar la oportunidad para solicitar a su institución dar las facilidades y autorizar el ingreso del estudiante **MELENDEZ CRUZADO LUIS FERNANDO** de La Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote – ULADECH CATÓLICA, con la finalidad de que pueda aplicar un programa de inteligencia emocional para su proyecto de tesis denominada: “EFECTO DE UN PROGRAMA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL SOBRE LOS NIVELES DE DEPRESION EN ADOLESCENTES DE TRUJILLO, 2020”.

De ser posible la flexibilidad de ingreso del estudiante, el horario será coordinado con su persona. Cabe mencionar que los resultados obtenidos de la evaluación serán entregados oportunamente.

Agradezco la atención que brinde a la presente, me despido cordialmente, reiterando las muestras de mi especial consideración.

Atentamente,



ULADECH CATÓLICA
FILIAL TRUJILLO
Dra. Mariela Bustamante Lee
Coordinadora Escuela de Psicología

Recibido
16-09-20

Anexo 7: Carta de autorización emitida por la entidad que faculta el recojo de datos

“Año de la Universalización de la Salud”

CARTA DE AUTORIZACIÓN

Trujillo, 16 de septiembre del 2020

CLUB DE MADRES: SAN MARTIN DE PORRES

PESQUEDA – II

Yo, María Llaury Avila, identificada con número de DNI: 18210500 en mi cargo como PRESIDENTA, del club de madres llamado: “CLUB DE MADRES SAN MARTIN DE PORRES – ZONA 9ª PESQUEDA” me presento con el fin de otorgar la autorización del estudiante **MELENDEZ CRUZADO LUIS FERNANDO** de La Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote – ULADECH CATÓLICA, para que pueda aplicar su programa de inteligencia emocional y obtener resultados para su proyecto de tesis el cual el denomino: “EFECTO DE UN PROGRAMA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL SOBRE LOS NIVELES DE DEPRESION EN ADOLESCENTES DE TRUJILLO, 2020”.

Se expide el presente documento para fines consiguientes.

Atentamente;

LA PRESIDENTA



Anexo 8: Consentimiento informado online

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Septiembre del 2020

Estimad@.....

La escuela Profesional de Psicología de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote apoya la práctica de obtener el consentimiento informado y proteger a los sujetos humanos que participen en la investigación.

La siguiente información tiene por objetivo ayudarle a decidir si aceptara participar en el presente estudio.

Usted está en libertad de retirarse del estudio en cualquier momento.

Para tal efecto se le pedirá que responda a

LA ESCALA DE AUTOEVALUACIÓN DE DEPRESIÓN DE ZUNG.

Me interesa determinar el efecto de un programa de inteligencia emocional sobre los niveles de depresión en adolescentes de Trujillo 2020. Me gustaría que usted participe de esta investigación, pero tal participación es estrictamente voluntaria. Además, tenga la seguridad que su nombre no se mencionara en los hallazgos de la investigación.

La información sólo se identificará mediante un código numérico.

Si le gustaría tener información adicional acerca del estudio antes o después que finalice, puede ponerse en contacto conmigo mediante el número telefónico o por correo electrónico.

Agradezco su atención y aprecio su interés y cooperación.

Atentamente,

Melendez Cruzado, Luis

Estudiante de psicología

lcruzado@gmail.com

Instrumento de Evaluación

CONSENTIMIENTO INFORMADO

20 de septiembre del 2020

Estimad@.....

La escuela Profesional de Psicología de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote apoya la práctica de obtener el consentimiento informado y proteger a los sujetos humanos que participen en la investigación.

La siguiente información tiene por objetivo ayudarle a decidir si aceptara participar en el presente estudio. Usted está en libertad de retirarse del estudio en cualquier momento.

Para tal efecto se le pedirá que responda a LA ESCALA DE AUTO EVALUACION DE

DEPRESION DE ZUNG. Me interesa Determinar el efecto de un programa de inteligencia emocional sobre los niveles de depresión en adolescentes de, Trujillo 2020. Me gustaría que usted participe de esta investigación, pero tal participación es estrictamente voluntaria.

Además, tenga la seguridad que su nombre no se mencionara en los hallazgos de la investigación. La información solo se identificará mediante un código numérico.

Si le gustaría tener información adicional acerca del estudio antes o después que finalice, puede ponerse en contacto conmigo mediante el número telefónico o por correo.

Agradezco su atención y aprecio su interés y cooperación.

Atentamente,

Melendez Cruzado, Luis

Estudiante de psicología

¿Acepta participar del presente estudio? *

Sí

No

¿Acepta participar del presente estudio?

Sexo *

Femenino

Masculino

Edad *

15

Activar Windows

Anexo 9: Matriz de consistencia

TÍTULO	FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	HIPÓTESIS	OBJETIVOS	VARIABLES	DIMENSIONES	METODOLOGÍA
EFFECTO DE UN PROGRAMA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL SOBRE LOS NIVELES DE DEPRESIÓN EN ADOLESCENTES DE TRUJILLO, 2020.	Problema General: ¿Cuál es el efecto de un programa de inteligencia emocional sobre los niveles de depresión en adolescentes de Trujillo, 2020?	Hipótesis General: El programa de inteligencia emocional tiene un efecto significativo sobre los niveles de depresión en adolescentes de Trujillo, 2020.	Objetivo general: Determinar el efecto de un programa de inteligencia emocional sobre los niveles de depresión en adolescentes Trujillo, 2020.	Inteligencia Emocional	No aplica	Tipo: Aplicada bajo el enfoque cuantitativo Métodos: Explicativo, busca determinar la influencia de la variable independiente sobre la dependiente.
	Problemas específicos: ¿Cuál es el efecto de un programa de inteligencia emocional sobre los niveles afectivos, fisiológicos, psicomotor y psíquico en adolescentes de Trujillo, 2020?	Hipótesis específicas: El programa de inteligencia emocional tiene un efecto significativo sobre el nivel afectivo, fisiológico, psicomotor y psíquico en adolescentes de Trujillo, 2020	Objetivos específicos: Determinar el efecto de un programa de inteligencia emocional sobre los niveles afectivo, fisiológico, psicomotor y psíquico en adolescentes de Trujillo, 2020.	Depresión	Estados Afectivos Trastornos Fisiológicos Trastornos psicomotores Trastornos psíquicos	Diseño: Cuasi-experimental con mediciones pre-test y post - test, (G.E) 01 - x -02 (G.C) 03--04 Población: Todos los adolescentes de Trujillo Muestra: 60 adolescentes de Trujillo Técnica: Encuesta y exposición oral. Instrumento: Escala de Auto evaluación de Depresión de Zung (1965) Métodos de análisis de investigación: Análisis descriptivo Análisis inferencial

INFORME DE ORIGINALIDAD

Melendez Cruzado - Tesis

INFORME DE ORIGINALIDAD

10%

INDICE DE SIMILITUD

11%

FUENTES DE INTERNET

1%

PUBLICACIONES

5%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	hdl.handle.net Fuente de Internet	3%
2	repositorio.uct.edu.pe Fuente de Internet	2%
3	Submitted to Universidad Católica San Pablo Trabajo del estudiante	2%
4	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	1%
5	www.researchgate.net Fuente de Internet	1%
6	go.gale.com Fuente de Internet	1%
7	repositorio.uladech.edu.pe Fuente de Internet	1%
8	cultca.terna.net Fuente de Internet	1%