

**Inteligencia emocional y resiliencia como factores protectores sobre la depresión en
estudiantes de tres universidades públicas del Perú, 2020**

**Emotional intelligence and resilience as protective factors against depression in
students from three public universities in Peru, 2020**

*Luis Enrique Martinez Berrospi*¹

Resumen

La depresión es un desorden mental que predomina en todo el mundo y es una de las principales razones de discapacidad, con la previsión de ser la más importante para 2030. El objetivo, fue determinar cómo la Inteligencia Emocional y la Resiliencia se relacionan como factores protectores en la depresión en estudiantes de tres universidades públicas del Perú, 2020. Se trató de una investigación de Tipo Descriptivo Observacional Correlacional de corte Transversal con Diseño No Experimental. Se utilizó un muestreo estratificado proporcional, formada por 600 estudiantes. El instrumento utilizado para medir las variables fue de creación propia, el mismo que posee una confiabilidad de 0.954 para la Escala de Inteligencia emocional, 0.923 para la escala de resiliencia y de 0.897 para la escala de depresión. La depresión se correlacionó negativamente con la resiliencia y la inteligencia emocional ($\alpha = -0,954$ y $-0,915$), lo que sugiere que niveles más altos de estas variables brindan protección contra la depresión. Asimismo, se encontró una correlación positiva entre la resiliencia y la inteligencia emocional ($\alpha = 0.972$). El

¹Licenciado en Psicología, Lima, Universidad de Perú. E-mail: rborges@uo.edu.cu ORCID <https://orcid.org/0000-0002-7994-0753>.



63,7% de los alumnos mostró niveles elevados de resiliencia e inteligencia emocional y bajos índices de depresión (63,7%), corroborando así su función protectora. Se concluye que existe relación entre la Inteligencia Emocional y Resiliencia como factores protectores en la depresión en estudiantes en tres universidades públicas del Perú, 2020.

Palabras clave: Inteligencia emocional, resiliencia, depresión, factores de protección.

Abstract

Depression is a prevalent mental disorder worldwide and a leading cause of disability, projected to become the leading cause by 2030. The objective of this study was to determine how Emotional Intelligence and Resilience act as protective factors against depression in students from three public universities in Peru in 2020. This was a descriptive, observational, correlational, cross-sectional study with a non-experimental design. A proportional stratified sample of 600 students was used. The instrument used to measure the variables was developed by the researchers and has a reliability coefficient of 0.954 for the Emotional Intelligence Scale, 0.923 for the Resilience Scale, and 0.897 for the Depression Scale. Depression was negatively correlated with both resilience and emotional intelligence ($\alpha = -0.954$ and -0.915 , respectively), suggesting that higher levels of these variables provide protection against depression. Furthermore, a positive correlation was found between resilience and emotional intelligence ($\alpha = 0.972$). 63.7% of the students showed high levels of resilience and emotional intelligence and low rates of depression (63.7%), thus corroborating their protective function. It is concluded that there is a relationship between emotional intelligence and resilience as protective factors against depression in students at three public universities in Peru, 2020.

Keywords: Emotional intelligence, resilience, depression, protective factors.

Introducción

Varios estudios han mostrado que la resiliencia y la inteligencia emocional desempeñan un papel protector ante la depresión en poblaciones de universidades. Geldres (2016) y Montenegro (2020) evidenciaron que, en el ámbito nacional, a niveles más altos de inteligencia emocional les corresponden niveles más bajos de síntomas de depresión. Guarniz y Pereda (2016) también encontraron que hay una relación positiva importante entre la resiliencia y la inteligencia emocional, lo que demuestra que estas dos variables se apoyan mutuamente.

Las conclusiones son consistentes a nivel global. Según Barraza et al., (2017), los alumnos de la universidad que tienen un nivel bajo de inteligencia emocional tienden a ser más propensos a padecer depresión. Asimismo, Rodríguez y Suárez (2012) hallaron vínculos inversos entre la depresión y la resiliencia y la inteligencia emocional, corroborando así el papel que desempeñan en la protección de la salud mental. Estos antecedentes respaldan la importancia de realizar un estudio más exhaustivo de estas variables en los alumnos universitarios peruanos.

Desarrollo

Bases teóricas de la inteligencia emocional

La inteligencia emocional es la habilidad de una persona para percibir, entender, regular y manejar las emociones propias y ajenas de forma adaptable, lo que promueve el bienestar psicológico, así como la adaptación social y personal (Bisquerra, 2005). Bar-On concibe la inteligencia emocional como un grupo de habilidades emocionales y sociales que se incorporan a los rasgos de la personalidad, y las clasifica en cinco dimensiones: adaptabilidad, intrapersonal, interpersonal, manejo del estrés y estado anímico general. Estas dimensiones ayudan a ajustarse al ambiente social (Bar-On, 2006).

El modelo de competencias establece que la inteligencia emocional consiste en un grupo de capacidades cognitivas vinculadas con la percepción, entendimiento y regulación de las

emociones. Este punto de vista enfatiza cómo la interacción entre emoción y cognición es un proceso que se complementa, lo cual potencia tanto el razonamiento como el funcionamiento social apropiado (Dhani & Sharma, 2016; citados por Rego & Fernández, 2005).

Desde la perspectiva de la adaptación, la inteligencia emocional es un componente de un proceso combinado de cognición y emoción, que posibilita que una persona gestione los datos afectivos y reaccione con eficiencia a lo que el entorno le exige, ayudando a adaptarse y afrontar situaciones desfavorables (Bisquerra, 2005).

Resiliencia

La resiliencia se entiende como un proceso dinámico que posibilita el afrontamiento, la superación y el fortalecimiento del individuo ante circunstancias desfavorables a través de la utilización de recursos personales y sociales (Grotberg, 2013a, 2013b). La resiliencia también se considera un elemento de protección, basado en elementos tales como la autoestima, las destrezas sociales, la habilidad para resolver problemas, el respaldo familiar y la asistencia social significativa. Estos factores ayudan a mejorar la calidad de vida y a adaptarse socialmente (Infante, 2002; citado por Centro Crimina de Estudio y Prevención de la Delincuencia, 2014).

Depresión

La depresión es un trastorno mental que se distingue por una tristeza constante, la disminución de interés o placer, sentimientos de culpabilidad, baja autoestima y cambios en los niveles de energía, el apetito y el sueño. Este trastorno afecta a las esferas cognitivas, afectivas y somáticas del individuo (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2017, 2020a, 2020b). La teoría de la depresión por desesperanza defiende que la interacción de sucesos estresantes y de vulnerabilidad cognitiva aumenta el peligro de padecer depresión. Las personas con estilos inferenciales negativos tienen la tendencia de atribuir los sucesos adversos a causas universales y

constantes, prever resultados negativos en el futuro y producir valoraciones negativas sobre sí mismos (Abramson et al., 1997).

Factores de protección

Los factores de protección incluyen recursos personales, sociales y contextuales que disminuyen las posibilidades de padecer depresión o suavizan su efecto, entre los que se encuentran la gestión del estrés, el apoyo social y las relaciones interpersonales positivas. Por otro lado, la escasa tolerancia al estrés y los problemas en las relaciones son factores de riesgo significativos (MSD, 2020).

Resultados

Los hallazgos derivados del análisis estadístico de los datos recolectados en la muestra estudiada se exponen en esta sección. Usando la estadística descriptiva e inferencial, se detallan los resultados relacionados con las variables de depresión, resiliencia e inteligencia emocional, teniendo en cuenta sus dimensiones. En la Tabla 1 muestra que 382 estudiantes (63,7%) están ubicados en un nivel alto, 80 (13,3%) se ubican en el nivel medio y 138 (23%) en un nivel bajo de Inteligencia Emocional.

Tabla 1.

Distribución de los niveles de la variable de inteligencia emocional de los estudiantes de tres universidades públicas del Perú

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	ALTO	382	63,7	63,7	63,7
	MEDIO	80	13,3	13,3	77,0
	BAJO	138	23,0		100,0
	Total	600	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia

Tabla 2.

Distribución de los niveles de la variable de resiliencia de los estudiantes de tres universidades públicas del Perú

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	ALTO	382	63,7	63,7	63,7
	MEDIO	80	13,3	13,3	77,0
	BAJO	138	23,0		100,0
	Total	600	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia

En la Tabla 2 muestra que 382 estudiantes (63.7%) están ubicados en un nivel alto de resiliencia, 80 (13.3%) están en un nivel medio y 138 (23%) en el nivel bajo de resiliencia. En la Tabla 3 muestra que 138 estudiantes (23%) están ubicados en un nivel alto de depresión, 80 (13.3%) en el nivel medio y (63.7%) en el nivel bajo.

Tabla 3.

Distribución de los niveles de la variable de depresión de los estudiantes de tres universidades públicas del Perú

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	ALTO	382	63,7	63,7	63,7
	MEDIO	80	13,3	13,3	77,0
	BAJO	138	23,0		100,0
	Total	600	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia

Tabla 4.

Relación entre la Inteligencia emocional como factor protector en la depresión en estudiantes de tres universidades públicas del Perú, 2020

		Depresión	
Rho de Spearman	<i>INTELIGENCIA EMOCIONAL</i>	Coeficiente de correlación	-0,954**

		Sig. (bilateral)	
		N	600

Fuente: Elaboración propia

Los resultados que se presentan en la tabla 4, revelan que la prueba estadística de correlación de Spearman encuentra evidencia de la existencia de una correlación significativa inversa ($p > .05$), entre la Inteligencia emocional y la Depresión.

Tabla 5.

Relación entre la Inteligencia emocional y la resiliencia

		Depresión	
Rho de Spearman	INTELIGENCIA EMOCIONAL	Coefficiente de correlación	-0,954**
		Sig. (bilateral)	
		N	600

Los resultados presentados en la tabla 5, muestran que la prueba estadística de correlación de Spearman no encuentra una correlación significativa ($p > .05$), entre la resiliencia y la depresión.

Discusión

La presente investigación tuvo por objetivo principal determinar cómo la Inteligencia Emocional y la Resiliencia se relacionan como factores protectores en la depresión en una muestra de 600 estudiantes de tres universidades públicas del Perú, 2020. De acuerdo con los resultados se acepta la hipótesis alternativa de que ambas variables independientes se relacionan como factores protectores ante la variable dependiente depresión, encontrando una relación inversa entre la inteligencia emocional y la depresión con un coeficiente (α)= -0,954, como también se encontró un coeficiente (α)= -0,915 entre la resiliencia y la depresión, lo cual nos

permite afirmar que tanto la inteligencia emocional como la resiliencia se configuran como factores protectores ante la depresión siendo que a mayor nivel de las variables independientes menor será el nivel de la variable dependiente.

Este resultado coincide con el encontrado Argentina, demostró que entre mayor sea el nivel de resiliencia menor será la depresión y su sintomatología siendo. Otro resultado similar fue el de Barraza et al., (2017) que encontraron que la depresión será mayor si existe un nivel de inteligencia emocional bajo, siendo que al no existir una inteligencia emocional adecuada que auxilie a la persona para poder controlar sus emociones y los pensamientos que estos conllevan, las ideas negativas de la depresión aumentan.

Otro resultado similar es el de Vásquez (2018) también encontró que no existe correlación significativa entre la inteligencia emocional y la depresión de igual forma también se encontró el mismo resultado entre la resiliencia y la depresión. El resultado también se asemeja al de Sulaiman (2013) que encontró que la inteligencia emocional se relaciona negativamente con la depresión. Otro resultado similar es el de Montenegro (2020) que encontró que la inteligencia emocional cumple un papel protector ante la depresión. Resultado semejante es el de Rodríguez Y Suárez (2012) que encontraron que la i inteligencia emocional es un factor protector ante la depresión.

En tanto a la relación entre la Inteligencia emocional y la resiliencia como factores se encontró una relación significativa de $(\alpha) = 0,972$. Similar resultado encontró Guarniz y Pereda (2016) los cuales encontraron una relación positiva de grado medio y alto entre ambas variables. Otro resultado con el que también existe similitud es el de Colop (2011) en la cual también se encuentra relación entre la inteligencia emocional y la resiliencia.

Respecto a la hipótesis específica sobre el nivel de inteligencia emocional se encontró una tendencia a nivel alto (63,7%). Casi Similar resultado se encontró en el estudio de Montenegro (2020) donde el nivel encontrado fue el medio con un 46.7% y el alto de (26.8%). Por lo que se entiende que la inteligencia emocional es un factor de protector que favorece que el individuo pueda salvaguardarse de situaciones y pensamientos negativos relacionados a la depresión.

Respecto a la hipótesis específica sobre el nivel de resiliencia se encontró un nivel alto (63.7%). Similar resultado se encontró en el estudio donde el nivel de resiliencia encontrado es alto (99.3), lo cual quiere decir que la resiliencia es importante en los estudiantes debido a que es el recurso utilizado por ellos para poder afrontar los problemas que se les presenten aunque no por ello se debe de esperar a que la resiliencia se desarrolle personalmente cuando se puede promover mediante actividades. Y finalmente respecto a la hipótesis específica sobre el nivel de depresión se encontró un nivel bajo (63.7%).

Distinto resultado fue encontrado por Montenegro (2020) donde el nivel de depresión en estudiantes universitarios tiende a ser de 44,9%. Esto quiere decir que la depresión sigue representando un problema en los estudiantes universitarios ya que el 36,3% presentan niveles medios y altos, por lo que quiere decir que un porcentaje significativo de estudiantes aún se ven afectados por este problema.

Conclusiones

Los resultados de este estudio muestran que, en alumnos de tres universidades públicas del Perú en 2020, la resiliencia y la inteligencia emocional están significativamente correlacionadas como elementos protectores contra la depresión. Se descubrió que la depresión tiene una relación inversa con la resiliencia y la inteligencia emocional; por lo tanto, a medida

que estas variables aumentan, los niveles de síntomas depresivos disminuyen. De igual manera, se descubrió un vínculo directo entre la resiliencia y la inteligencia emocional, lo cual fortalece su función complementaria en la salvaguarda de la salud mental.

Asimismo, los hallazgos indican que los alumnos tienen un nivel elevado de resiliencia e inteligencia emocional, lo cual ayuda a que la población estudiada tenga bajos niveles de depresión. Estos resultados corroboran la relevancia de reforzar estas habilidades emocionales en el entorno universitario como tácticas preventivas.

Referencias

- Abramson, L Alloy, L, Metalsky, G, Joiner, T y Sandín, B. (1997). Teoría De La Depresión Por Desesperanza: Aportaciones Recientes. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 2(3), Pp. 212-222. <https://aepcp.net/arc/Vol.2No.3.pp.212-222.pdf>
- Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional- social intelligence (ESI). *Psicothema*, Vol. 18, pp. 13-25.
- Barraza, L, Behrens, P y Muñoz, N (2017). *La relación entre inteligencia emocional y depresión-ansiedad y estrés en estudiantes de primer año de la Facultad De Medicina en la Universidad Católica del Norte-Chile*. [Tesis de Postgrado]. Universidad Católica del Norte-Chile.
- Centro Crimino de Estudio y prevención de la delincuencia. (2014). *Resiliencia*. Elche, España: Universitat Miguel Hernández.
- Bisquerra, R. (2005). *Orientación y Educación Emocional*. [Conferencia] II Encuentro de Atención a la Diversidad - Zaragoza 2005. http://www.ub.edu/grop/wp-content/uploads/2014/03/Conclusiones_IIencuentro_at_div-13-36.pdf

- Colop, L. (2011). *Relación Entre Inteligencia Emocional y Resiliencia*. (Estudio Realizado Con Adultos Jóvenes Del Municipio De Cantel Departamento De Quetzaltenango)” [Tesis de pregrado]. Universidad Rafael Landívar, Quetzaltenango-México.
- Dhani, P Y Sharma, T (2016, 07 de julio). Jaypee Emotional Intelligence; History, Models And Measures. *Jaypee University of Information Technology*. 5(07), p. 189-200.
<https://www.researchgate.net/publication/305815636>
- Geldres, V. (2016). "*Inteligencia emocional y depresión en adolescentes víctimas y no víctimas de violencia familiar*". [Tesis de Maestría]. Universidad Nacional Mayor De San Marcos Lima-Perú.
- Guarniz, M. y Pereda, Z. (2016). *Inteligencia Emocional Y Resiliencia En Estudiantes Universitarios 2015*. [Tesis de Maestría]. Universidad Católica De Trujillo Benedicto, Trujillo- Perú.
- Grotberg, A. (2013a). *Mi espacio Resiliente Michael Rutter*.
<https://miespacioresiliente.wordpress.com/2013/12/26/michel-rutter/>
- Grotberg, A. (2013b). *Modelo de las Verbalizaciones Resilientes*. Mi espacio resiliente.
<https://miespacioresiliente.wordpress.com/2013/02/26/modelo-de-las-verbalizaciones-resilientes-de-grotberg/>
- Montenegro, J. (2020). La inteligencia emocional y su efecto protector ante la ansiedad, depresión y el estrés académico en estudiantes universitarios. *Rev. Tzhoecoen*. V 4(12), p. 449-461 <http://revistas.uss.edu.pe/index.php/tzh/article/view/1395/1929>
- MSD (2020). *Factores de riesgo de la depresión*. MSD salud. <https://www.msdsalud.es/cuidar-en/depresion/informacion-basica/factores-riesgo-depresion.html>

Organización mundial de la Salud. [OMS]. (2017). *Depression and Other Common Mental Disorders. Global Health Estimates.*

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254610/WHO-MSD-MER-2017>

Organización Mundial de la Salud. [OMS]. (2020a, 20 de agosto). *Trastornos mentales.*

https://www.who.int/topics/mental_disorders/es/

Organización Mundial de la Salud. (2020b, 20 de agosto). *Depresión.*

<https://www.who.int/topics/depression/es/>

Psikipedia (2020). *Teorías de Trastornos depresivos.* [https://psikipedia.com/libro/psicopatologia-](https://psikipedia.com/libro/psicopatologia-2/2234-teorias-cognitivas-de-los-trastornos-depresivos)

[2/2234-teorias-cognitivas-de-los-trastornos-depresivos](https://psikipedia.com/libro/psicopatologia-2/2234-teorias-cognitivas-de-los-trastornos-depresivos)

Rodríguez, A Y Suárez (2012). *Relación Entre Inteligencia Emocional, Depresión Y Rendimiento Académico En Estudiantes De Psicología de la Universidad Simón Bolívar.*

[Tesis de Pregrado]. Universidad Simón Bolívar, Barranquilla-Colombia.

Rego, A. y Fernández, C. (2005). Inteligência emocional: Contributos adicionais para a validação de um instrumento de medida. *Scielo Portugal*, (19), 1-2, p. 139-167.

http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0

Sulaiman, M. A. (2013). *Emotional intelligence, depression and psychological adjustment in university students in the Sultanate of Oman.* [Tesis de Pregrado], Sultan Qaboos

University. Canadian Center of Science and Education.

<http://dx.doi.org/10.5539/ijps.v5n3p169>

Vásquez, O. (2018). *"Inteligencia Emocional, Depresión y Resiliencia En Adolescentes De Una Institución Educativa - Florencia De Mora, 2015".* [Tesis de pregrado]. Universidad

Católica Los Ángeles De Chimbote.