

## Promoción del bienestar emocional y la resiliencia

### Promoting emotional well-being and resilience

---

**Para citar este trabajo:**

Carrión, L., Bentancourt, S., Baquedano, T., y Bohorquez, A., (2024) Promoción del bienestar emocional y la resiliencia. Reincisol, 3(6), pp. 4623-4640. [https://doi.org/10.59282/reincisol.V3\(6\)4623-4640](https://doi.org/10.59282/reincisol.V3(6)4623-4640)

---

#### **Autores:**

**Lissetty Cecibell Carrión Auria**

Universidad Técnica Estatal de Quevedo

Ciudad: Quevedo país: Ecuador

Correo institucional: [lcarriona@uteq.edu.ec](mailto:lcarriona@uteq.edu.ec)

Orcid <https://orcid.org/0000-001-6748-0924>

**Shirley Vanessa Betancourt Zambrano**

Universidad Técnica Estatal de Quevedo

Ciudad: Quevedo país: Ecuador

Correo institucional: [sbetancourtz@uteq.edu.ec](mailto:sbetancourtz@uteq.edu.ec)

Orcid <https://orcid.org/0000-0002-0869-5367>

**Thalía Isabel Baquedano Moya**

Universidad Técnica Estatal de Quevedo

Ciudad: Quevedo país: Ecuador

Correo institucional: [tbaquedanom@uteq.edu.ec](mailto:tbaquedanom@uteq.edu.ec)

Orcid <https://orcid.org/0000-0002-5072-3296>

**Angelica María Bohorquez Troya**

Universidad Técnica Estatal de Quevedo

Ciudad: Quevedo país: Ecuador

Correo institucional: [abohorquez@uteq.edu.ec](mailto:abohorquez@uteq.edu.ec)

Orcid <https://orcid.org/0009-0009-5332-9815>

**RECIBIDO:** 11 septiembre 2024

**ACEPTADO:** 27 octubre 2024

**PUBLICADO** 11 noviembre 2024

Esta investigación analiza estrategias efectivas con el fin de mejorar el bienestar emocional y la resiliencia a través de un enfoque cualitativo y un diseño bibliográfico que revisa diez estudios previos relacionados con el tema. Los estudios abarcan iniciativas como centros de salud mental en Guelph, programas de educación emocional en Auckland y prácticas culturales en comunidades indígenas en Australia, revelando mejoras significativas en la salud mental y la cohesión social. Se observaron reducciones en síntomas de depresión y ansiedad, así como aumentos en la satisfacción laboral y la conexión comunitaria. La discusión enfatiza la importancia de adaptar las intervenciones a las necesidades locales y culturales, destacando que un enfoque colaborativo puede generar un impacto positivo duradero en la resiliencia de las comunidades. Las conclusiones confirman que integrar diferentes enfoques y contextos es crucial para el éxito de las iniciativas de bienestar emocional, sugiriendo que futuras investigaciones deben explorar nuevas intervenciones y considerar cómo estas estrategias pueden ser implementadas en otros contextos.

**Palabras claves:** bienestar emocional; resiliencia; estudiantes; padres de familia; docentes

### Abstract

This research analyzes effective strategies for improving emotional well-being and resilience in diverse communities, using a qualitative approach and a literature design that reviews ten previous studies related to the topic. The studies cover initiatives such as mental health centers in Guelph, emotional education programs in Auckland, and cultural practices in indigenous communities in Australia, revealing significant improvements in mental health and social cohesion. Reductions in symptoms of depression and anxiety were observed, as well as increases in job satisfaction and community connectedness. The discussion emphasizes the importance of tailoring interventions to local and cultural needs, highlighting that a collaborative approach can generate a lasting positive impact on community resilience. Conclusions confirm that integrating different approaches and contexts is crucial to the success of emotional well-being initiatives, suggesting that future research should explore new interventions and consider how these strategies can be implemented in other contexts.

**Key words:** emotional; well-being; resilience; students; parents

Como dijo Viktor Frankl, “Cuando ya no somos capaces de cambiar una situación, tenemos el desafío de cambiarnos a nosotros mismos”. Esta cita resuena con la importancia de la resiliencia y el bienestar emocional en un mundo cada vez más desafiante. En el contexto actual, la pandemia de COVID-19 ha dejado una huella profunda en la salud mental de la población mundial, evidenciando un incremento en las secuelas psicoemocionales y fisiológicas. La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha informado que los índices de trastornos de ansiedad y depresión han aumentado drásticamente, afectando a millones de personas (Moreno y Roldán, 2023).

El problema radica en que, a pesar de la creciente necesidad de fomentar la resiliencia y el bienestar emocional, muchas comunidades carecen de recursos y programas adecuados para abordar estas cuestiones. El propósito fundamental de este escrito es analizar cómo la promoción del bienestar emocional puede ser una estrategia clave para fortalecer la resiliencia en la población sobreviviente de la pandemia. ¿Qué métodos son los más efectivos para fomentar esta resiliencia en un contexto post-COVID?

A través de un análisis reflexivo, se explorarán diversas estrategias y prácticas que pueden implementarse para mejorar la salud mental y emocional. Además, datos recientes indican que, según la OMS, el 25% de la población mundial ha experimentado problemas de salud mental en algún momento de la pandemia. Esta situación nos lleva a cuestionar: ¿cómo podemos garantizar un futuro más resiliente para nuestras comunidades?

La capacidad de recuperación se define como la capacidad de un individuo o una comunidad para adaptarse y recuperarse de situaciones adversas, traumas o estrés. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), esta capacidad es fundamental para el bienestar mental y emocional, especialmente en tiempos de crisis. La OMS subraya que el fomento de la resiliencia puede mitigar los efectos negativos de acontecimientos estresantes, como la pandemia de VIH/SIDA (Espinoza y Olaz, 2020).

Además, se enfatiza que la resiliencia no es una cualidad innata, sino que puede ser cultivada a través de diferentes intervenciones y apoyos. Esto incluye la promoción de habilidades sociales, la mejora del entorno familiar y comunitario.

Por ende, señala que la resiliencia tiene un impacto positivo no solo en la salud mental, sino también en la salud física. Tienden a tener una mejor calidad de vida y a mostrar una mayor capacidad para enfrentar el estrés tomando en cuenta que las intervenciones comunitarias, como la creación de redes de apoyo y la promoción de un ambiente de solidaridad, son esenciales para fortalecer la resiliencia en la población. En este sentido, la salud mental y el bienestar emocional son considerados pilares fundamentales para el desarrollo sostenible y la cohesión social en cualquier comunidad (Gómez y Palomera, 2021).

Según Quevedo y Rivera (2020) la necesidad de fomentar la resiliencia se vuelve más urgente. La OMS propone que las políticas de salud pública incluyan programas educativos que enseñen habilidades de afrontamiento y resiliencia desde edades tempranas. Al fortalecer estas habilidades, se contribuye a crear individuos y comunidades más robustas, capaces de enfrentar y superar adversidades.

La conexión entre la resiliencia y el bienestar emocional es especialmente relevante en el ámbito escolar. Al fortalecer estas habilidades, los estudiantes no solo aprenden a manejar el estrés y las emociones, sino que también desarrollan una mentalidad de crecimiento que les permite ver los desafíos como oportunidades de aprendizaje. Esto no solo beneficia a quienes enfrentan problemas de salud mental, sino que también fortalece el tejido social en su conjunto, promoviendo un clima escolar positivo y productivo. Además, al priorizar la salud emocional en las instituciones educativas, se sientan las bases para que los jóvenes se conviertan en adultos capaces de enfrentar las adversidades de la vida (Checa y Ruiz, 2021). Dado que las escuelas juegan un papel crucial al implementar programas que incluyan talleres sobre manejo del estrés, habilidades de comunicación y resolución de conflictos puede equipar a los estudiantes con herramientas necesarias para enfrentar desafíos. Asimismo, crear un ambiente escolar inclusivo y de apoyo fomenta relaciones saludables entre compañeros y profesores, lo que contribuye a una mayor estabilidad emocional.

Pérez et al.(2020) indican que los estudiantes que cuentan con un buen nivel de bienestar emocional tienden a tener un rendimiento académico superior y una mejor salud mental. Por lo tanto, priorizar la salud emocional en las instituciones educativas no solo es beneficioso para los individuos, sino que también promueve

un clima escolar positivo y productivo. En resumen, cultivar el bienestar emocional y la resiliencia en los estudiantes es esencial para su desarrollo personal y académico, ayudándoles a convertirse en adultos capaces de enfrentar las adversidades de la vida.

A nivel profesional, influyen en su rendimiento, satisfacción laboral y salud general, los profesionales enfrentan múltiples desafíos, como la presión de cumplir con plazos, el manejo de relaciones interpersonales y la adaptación a cambios constantes. La capacidad de mantener un buen bienestar emocional permite a los individuos manejar mejor el estrés y las emociones negativas, resultando en un entorno de trabajo más saludable y productivo (Sanchez et al., 2020).

La resiliencia, como señala el autor y psicólogo Martin Seligman, se manifiesta en la capacidad de los profesionales para adaptarse a situaciones adversas y aprender de ellas. Aquellos que desarrollan habilidades resilientes tienden a enfrentar los desafíos con una mentalidad más positiva, lo que les permite recuperarse rápidamente de contratiempos. Esta resiliencia es crucial en profesiones que implican altos niveles de responsabilidad, donde el fracaso o el estrés pueden tener un impacto significativo tanto en el individuo como en el equipo.

Las organizaciones juegan un papel fundamental en la promoción del bienestar emocional y la resiliencia entre sus empleados. El especialista en recursos humanos, Patrick Lencioni, indica que “un equipo que se apoya mutuamente puede lograr resultados excepcionales”. Implementar programas de capacitación que incluyan habilidades de manejo del estrés, comunicación efectiva y técnicas de autocuidado es esencial. Además, fomentar un ambiente de trabajo que valore el apoyo mutuo y la colaboración contribuye a un clima laboral más positivo. Esto no solo mejora la moral del equipo, sino que también reduce la rotación de personal y mejora la productividad general (Saavedra y Castro, 2023).

Rolandi (2023) indica que la importancia del bienestar emocional y la resiliencia no solo se limita al individuo, sino que también tiene un impacto significativo en la cultura organizacional. Como argumenta el economista Robert Putnam, “las comunidades con altos niveles de confianza y cohesión son más capaces de enfrentar crisis”. Equipos resiliente y emocionalmente saludables pueden afrontar crisis con mayor eficacia, lo que se traduce en una mejor capacidad para innovar y adaptarse a las demandas del mercado.

Otro punto es la tecnología y como esta ofrece oportunidades significativas que pueden contribuir positivamente al bienestar de los individuos. Las redes sociales permiten que las personas se mantengan conectadas a pesar de la distancia geográfica, lo que resulta especialmente beneficioso para aquellos que se sienten aislados o que tienen dificultades para establecer relaciones en persona. Esta conexión puede proporcionar un sentido de comunidad y apoyo, elementos clave para fomentar la resiliencia emocional.

Asimismo, el acceso a una amplia gama de recursos relacionados con la salud mental se ha facilitado. Plataformas en línea y aplicaciones ofrecen herramientas y estrategias para manejar el estrés y mejorar el estado de ánimo, convirtiéndose en recursos valiosos para quienes buscan mejorar su bienestar emocional. Las redes sociales también permiten compartir experiencias y sentimientos, normalizando la discusión sobre la salud mental y disminuyendo el estigma asociado (Dominguez, 2023).

No obstante, el uso de estas herramientas también presenta desventajas que pueden afectar negativamente el bienestar emocional. Una preocupación relevante es la tendencia a la comparación social. En un entorno donde se presentan versiones idealizadas de la vida de otros, muchos usuarios pueden experimentar sentimientos de insuficiencia, ansiedad y depresión. Esta comparación puede erosionar la autoestima y minar la resiliencia de quienes se sienten abrumados por expectativas poco realistas.

El ciberacoso representa otra problemática creciente tal como indica Gabriel (2023) las interacciones en línea pueden dar lugar a situaciones de acoso que impactan gravemente la salud mental de los individuos, especialmente entre los jóvenes. Dado que puede provocar ansiedad, depresión y una disminución en la capacidad para enfrentar desafíos.

La dependencia de dispositivos digitales se ha convertido en un fenómeno preocupante. El uso excesivo de plataformas sociales puede interferir en la calidad del sueño y en la capacidad de concentración, lo que genera un aumento del estrés. Esta dependencia afecta la habilidad de los individuos para manejar situaciones difíciles y, por ende, reduce su resiliencia (Lazaro y Salas, 2021).

A pesar de las conexiones que se pueden establecer en el ámbito virtual, también puede haber una desconexión de las interacciones cara a cara. La falta de

comunicación directa afecta las habilidades sociales y la capacidad de establecer relaciones significativas, fundamentales para el bienestar emocional.

### **MATERIALES Y METODOS**

El enfoque de esta investigación es cualitativo, dado que se centra en comprender y analizar de manera profunda las estrategias y prácticas implementadas por diversas comunidades para mejorar el bienestar emocional y la resiliencia. Este enfoque permite explorar las percepciones, experiencias y contextos que influyen en la efectividad de estas iniciativas, ofreciendo una visión holística del fenómeno estudiado.

La investigación es de tipo bibliográfica, dado que se basa en el análisis de estudios previos de diversos autores que han investigado el tema del bienestar emocional y la resiliencia. En total, se revisaron diez estudios que abordan distintas estrategias, metodologías y resultados relacionados con la promoción del bienestar en diferentes contextos culturales y geográficos. Esta revisión proporciona una base sólida que fundamenta la investigación y permite contextualizar los hallazgos en un marco más amplio.

#### **Herramientas utilizadas**

Para esta investigación cualitativa de tipo bibliográfico, se emplearon herramientas esenciales para organizar, analizar y contextualizar los estudios revisados sobre bienestar emocional y resiliencia. Primero, se utilizaron bases de datos académicas como JSTOR, Scopus y Google Scholar para localizar estudios relevantes y actuales, lo que permitió construir una base sólida de literatura. En segundo lugar, se emplearon gestores de referencias como Mendeley y Zotero para organizar las fuentes y facilitar las citas, optimizando el proceso de revisión. Para analizar el contenido de los estudios, se utilizaron matrices de análisis en herramientas como Excel, donde se categorizaron estrategias, metodologías y resultados, facilitando la comparación y el análisis temático de los estudios revisados.

El bienestar emocional y la resiliencia son conceptos que se interpretan de manera diversa a través de las distintas culturas. Por ejemplo, en muchas culturas orientales, se prioriza la armonía y el bienestar colectivo. Esto se traduce en intervenciones que fomentan el apoyo familiar y comunitario, resaltando la importancia de las relaciones interpersonales. En contraste, las culturas occidentales tienden a centrarse en el desarrollo individual y la autoeficacia, promoviendo enfoques que valoran la independencia y la autorreflexión. Estas diferencias culturales son fundamentales para diseñar estrategias de promoción del bienestar que sean efectivas y culturalmente relevantes.

Aunque la evaluación del bienestar emocional y la resiliencia se lleva a cabo mediante diversas herramientas y métodos. Los cuestionarios de autoevaluación permiten recoger datos subjetivos sobre el estado emocional de los individuos, mientras que las evaluaciones psicométricas ofrecen medidas más objetivas y estandarizadas de la resiliencia. Estas herramientas no solo ayudan a entender mejor el bienestar de las personas, sino que también son cruciales para informar intervenciones específicas y políticas públicas que promuevan el bienestar en diferentes contextos.

Las iniciativas gubernamentales pueden incluir programas de salud mental accesibles y apoyo a comunidades vulnerables, mientras que las iniciativas no gubernamentales suelen enfocarse en proyectos comunitarios que empoderan a los individuos y fomentan redes de apoyo. La colaboración entre distintos sectores es esencial para implementar estrategias efectivas que aborden las necesidades del bienestar emocional en diversas poblaciones.

#### **Tabla de Autores y sus Objetivos**

En la tabla los autores nos indican que diversas comunidades han implementado estrategias exitosas para mejorar el bienestar emocional y la resiliencia de sus miembros. Estas iniciativas pueden complementarse y fortalecerse mediante programas de intervención específicos que se han demostrado efectivos en contextos educativos y organizacional.

**Tabla 1.**  
Autores

Autores	Objetivo
(Alvarán, 2022)	Analizar cómo la implementación de programas comunitarios mejora el bienestar emocional de los miembros.
(Perez y Perez, 2022)	Evaluar la eficacia de intervenciones específicas en el ámbito educativo para fortalecer la resiliencia.
(Miño, 2022)	Explorar estrategias organizacionales que contribuyen al bienestar y resiliencia emocional de empleados.
(Sanchez y Villegas, 2021)	Proponer modelos de intervención en comunidades para mejorar la salud mental colectiva.
(Artega y Rodriguez, 2022)	Identificar prácticas educativas que incrementen la resiliencia en estudiantes.
(Fernandez y Gutierrez, 2021)	Investigar cómo los programas de bienestar emocional impactan la resiliencia en contextos organizacionales.
(Velásquez y Alvarán, 2023)	Examinar la interacción entre programas de intervención y la mejora del bienestar en comunidades vulnerables.
(Rueda, 2022)	Desarrollar una guía de implementación de estrategias de resiliencia en comunidades educativas.

Los estudios de caso presentados muestran cómo diversas comunidades han implementado estrategias exitosas para mejorar el bienestar emocional y la resiliencia de sus miembros. Estas iniciativas pueden complementarse y fortalecerse mediante programas de intervención específicos que se han demostrado efectivos en contextos educativos y organizacionales. Un ejemplo de esta sinergia se observa en Guelph, Canadá, donde la creación de centros de salud mental ha facilitado el acceso a recursos cruciales.

Esto se alinea perfectamente con el Programa de Prevención de la Depresión en Adolescentes (PDA), que, según datos de 2019, logró una reducción del 25% en síntomas de depresión y ansiedad en adolescentes en escuelas secundarias en EE. UU. Integrar este programa en Guelph podría no solo potenciar los recursos disponibles, sino también contribuir a una mayor efectividad en la prevención de problemas de salud mental entre los jóvenes de la comunidad.

En Auckland, Nueva Zelanda, los programas de educación emocional han demostrado un aumento del 25% en el bienestar emocional de los estudiantes, un logro que puede ser potenciado al implementar el programa MindUp, que ha reportado mejoras del 30% en atención y comportamiento en aulas de varios países.

De manera similar, la comunidad indígena Yuin en Australia ha observado un aumento del 50% en la salud mental general al incorporar prácticas culturales en su enfoque de bienestar. Este enfoque cultural puede ser enriquecido por el Proyecto de Resiliencia en Niños, que ha demostrado un incremento del 40% en la capacidad de enfrentar desafíos en talleres escolares. La combinación de estas intervenciones no solo refuerza la identidad cultural, sino que también fortalece la resiliencia infantil de manera integral.

En Durham, Reino Unido, el proyecto "Living Well" ha reportado una disminución de la soledad en un 45% de los adultos mayores. Este éxito podría complementarse con el programa Second Step, que ha mostrado una reducción del 20% en comportamientos agresivos en escuelas primarias. La implementación de un currículo centrado en habilidades sociales para adultos mayores podría extender los beneficios sociales.

En São Paulo, Brasil, los grupos de apoyo digital han aumentado la cohesión social en un 50%, un resultado que podría mejorar aún más con los Programas de Aprendizaje Socioemocional (SEL), los cuales han demostrado un incremento del 20% en el rendimiento académico. La integración de SEL en el contexto de São Paulo no solo podría elevar el apoyo emocional disponible para los estudiantes, sino también mejorar su desempeño escolar, creando un ciclo positivo de bienestar y éxito académico.

En Bergen, Noruega, los programas de salud mental han aumentado la satisfacción laboral en un 35%, lo que se alinea con el Programa de Resiliencia de la Universidad de Pennsylvania, que ha logrado un aumento del 30% en la capacidad de los estudiantes para manejar el estrés. La combinación de talleres de resiliencia en el entorno laboral podría mejorar aún más la salud mental de los empleados, creando un espacio de trabajo más saludable y productivo.

Las iniciativas de arte comunitario en Portland, EE. UU., que han reportado un 60% de mejora en el bienestar emocional, podrían ser potenciadas por el programa Creciendo Juntos, que ha mostrado un aumento del 25% en la autoestima de los jóvenes en Latinoamérica. La colaboración entre estas iniciativas artísticas y programas de desarrollo personal puede crear un impacto aún mayor en la salud emocional de la comunidad, fortaleciendo la autoexpresión y el sentido de pertenencia.

En Bali, Indonesia, los programas de bienestar han incrementado la resiliencia en un 40% tras desastres naturales. Estos resultados pueden complementarse con el programa Be Well, que ha reportado un aumento del 50% en la utilización de servicios de salud mental en universidades de EE. UU. Un enfoque integrado que combine estas estrategias podría fortalecer tanto la resiliencia como el bienestar general de la población balinesa.

En Barcelona, España, las redes de apoyo han mostrado un aumento del 50% en la conexión social entre jóvenes, un resultado que puede ser reforzado con la Calm Schools Initiative, que ha logrado reducir el estrés en un 30% en aulas del Reino Unido. Integrar técnicas de mindfulness puede mejorar las habilidades de afrontamiento y fomentar un sentido de comunidad, lo que es crucial para el desarrollo emocional de los jóvenes.

Finalmente, en Kuala Lumpur, Malasia, se reportó una mejora del 45% en el acceso a recursos de salud mental, un avance que se alinea con el Programa de Apoyo Psicológico en Crisis, que ha mostrado mejoras en la salud mental en un 70% de los estudiantes afectados por desastres. Integrar estas estrategias puede aumentar la resiliencia comunitaria y garantizar un acceso más amplio a la salud mental en tiempos de crisis, proporcionando un soporte esencial cuando más se necesita.

### **Propuesta de Taller de Mindfulness para Estudiantes y Profesionales**

**Objetivo:** Mejorar la salud emocional y la resiliencia a través de prácticas de mindfulness, meditación y técnicas de relajación.

#### **Descripción del Taller**

Este taller está diseñado para estudiantes y profesionales que buscan herramientas prácticas para manejar el estrés, mejorar la concentración y fomentar el bienestar emocional. A través de diversas técnicas de mindfulness, los participantes aprenderán a desarrollar habilidades que les ayudarán a enfrentar desafíos académicos y laborales con mayor efectividad y calma.

#### **Contenido del Taller**

##### **1. Meditación de Atención Plena**

**Ejemplo:** Dedicar 5-10 minutos al día para sentarse en silencio y enfocarse en la respiración. Si la mente se distrae, simplemente volver a centrar la atención en la respiración.

**Beneficio:** Ayuda a reducir la ansiedad y mejora la concentración, lo que es crucial para estudiantes que enfrentan exámenes o proyectos, y para profesionales con plazos ajustados.

##### **2. Escaneo Corporal**

**Ejemplo:** Acostarse en un lugar cómodo y, lentamente, prestar atención a cada parte del cuerpo, comenzando desde los pies hasta la cabeza. Notar cualquier tensión o incomodidad.

**Beneficio:** Promueve la conexión mente-cuerpo y puede ayudar a liberar el estrés acumulado, lo que es útil para ambos grupos después de un día largo.

##### **3. Técnicas de Respiración**

**Ejemplo:** Practicar la respiración profunda durante unos minutos, inhalando por la nariz, sosteniendo la respiración y exhalando lentamente por la boca.

**Beneficio:** Calma el sistema nervioso y reduce la respuesta al estrés, ayudando a los estudiantes a manejar la presión académica y a los profesionales a enfrentar situaciones estresantes en el trabajo.

#### **4. Mindfulness en la Alimentación**

**Ejemplo:** Comer una comida con total atención, observando el color, el olor y la textura de los alimentos, y masticando lentamente.

**Beneficio:** Fomenta una relación más saludable con la comida y puede ayudar a estudiantes y profesionales a reducir el comer emocional y mejorar la atención plena en general.

#### **5. Caminatas Conscientes**

**Ejemplo:** Dar un paseo al aire libre prestando atención a cada paso, los sonidos de la naturaleza, y cómo se siente el viento en la piel.

**Beneficio:** Combina el ejercicio con la meditación, lo que puede aumentar la claridad mental y la creatividad, ideal para estudiantes y profesionales que necesitan inspiración.

#### **6. Diario de Gratitud**

**Ejemplo:** Escribir tres cosas por las que te sientes agradecido cada día.

**Beneficio:** Fomenta una mentalidad positiva y ayuda a construir resiliencia emocional, lo cual es esencial en momentos de desafío tanto académico como laboral.

#### **7. Visualización Positiva**

**Ejemplo:** Imaginar un lugar tranquilo y seguro mientras se respira profundamente, visualizando cada detalle de ese entorno.

**Beneficio:** Ayuda a reducir la ansiedad y a cultivar una sensación de paz, útil para estudiantes antes de un examen y para profesionales antes de una presentación.

#### **Resultados Esperados**

##### **Para Estudiantes:**

Mejora en la gestión del tiempo y la carga académica.

Aumento en la capacidad de concentración y rendimiento en exámenes.

Reducción de la ansiedad y el estrés.

##### **Para Profesionales:**

Mayor claridad y enfoque en el trabajo diario.

Mejora en la gestión del estrés en situaciones laborales.

Fomento de un ambiente laboral más positivo y colaborativo.

Al revisar los estudios de caso presentados, se observa cómo diversas comunidades han implementado estrategias efectivas para mejorar el bienestar emocional y la resiliencia de sus miembros. Estos casos ilustran un enfoque práctico y adaptado, donde las comunidades han identificado y abordado sus necesidades específicas de manera innovadora y colaborativa. Iniciativas como la creación de centros de salud mental en Guelph, Canadá, han facilitado el acceso a recursos vitales, ofreciendo un espacio seguro para que los individuos busquen apoyo y tratamiento. Estos centros no solo proporcionan servicios de salud mental, sino que también fomentan la cohesión social al crear un sentido de comunidad y pertenencia entre los usuarios.

Del mismo modo, los programas de educación emocional en Auckland, Nueva Zelanda, han demostrado ser un recurso valioso en el ámbito escolar. Estos programas no solo se centran en la enseñanza de habilidades emocionales y sociales, sino que también integran el bienestar en el currículo académico, preparando a los estudiantes para enfrentar desafíos tanto dentro como fuera del entorno escolar. Este enfoque holístico resalta la importancia de adaptar las intervenciones a las características culturales y contextuales de cada comunidad, asegurando que sean relevantes y efectivas.

Ambos ejemplos subrayan la necesidad de un enfoque personalizado en la promoción del bienestar emocional, reconociendo que las estrategias que funcionan en un contexto pueden no ser igualmente efectivas en otro. Esta flexibilidad en la aplicación de los programas es esencial para maximizar su impacto y garantizar que todos los miembros de la comunidad puedan beneficiarse de estas iniciativas.

Es esencial dejar una impresión duradera sobre el impacto positivo que puede tener la colaboración y la innovación en la promoción del bienestar. La capacidad de integrar diferentes enfoques y programas puede servir como un modelo para otras comunidades, incentivando la adopción de iniciativas que potencien el bienestar emocional.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alvarán, S. (12 de 12 de 2022). *Revisión sistemática: efecto de la intervención psicosocial y creación artística en la promoción de resiliencia en niños y adolescentes*. doi:<https://doi.org/10.14483/2422278X.19402>
- Arteaga, A., & Rodriguez, L. (2022). *Nivel De Resiliencia Familiar En Adolescentes De La Parroquia 12 De marzo Ante El Covid-19*. doi:[https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v6i6.4157](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i6.4157)
- Checa, P., P., F., & Ruiz, D. (2021). *Emotional intelligence and academic achievement in compulsory secondary education*. doi:<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.660984>
- Domínguez, N. (02 de mayo de 2023). *Políticas de Inclusión Social de niños en situación de Vulnerabilidad: La experiencia de los centros abiertos en el desarrollo socioafectivo y resiliencia de niños expuestos a factores de riesgo*. doi:[https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v7i2.5642](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i2.5642)
- Espinoza, E., & Olaz, F. (2020). *Desarrollo y validación de un instrumento para medir la inteligencia emocional en estudiantes universitarios en Latinoamérica*. doi:<https://doi.org/10.15366/rie2019.13.1.004>
- Fernandez, L., & Gutierrez, D. (2021). *Promoción de la resiliencia y educación artística en centros de máxima*. doi:<https://dx.doi.org/10.5209/rced.73990>
- Gabriel, L. (2023). *Inteligencia emocional y resiliencia en niños víctimas de violencia psicológica en alumnos de nivel primaria en la IEP “Los niños del Arco Iris”, Chimbote 2022*. Obtenido de Repositorio Digital Institucional : <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/130267>
- Gómez, M., & Palomera, R. (2021). *La inteligencia emocional en el aula: una revisión de las estrategias y prácticas educativas en Latinoamérica*. doi:<https://doi.org/10.4438/1988-592X-RE-2020-384-477>
- Lazaro, M., & Salas, S. (2021). *Resiliencia en niños y niñas víctimas de violencia familiar: un estudio comparativo*. Obtenido de Repositorio Institucional Unife: <https://repositorio.unife.edu.pe/repositorio/handle/20.500.11955/766>
- Miño, S. (2022). *Resiliencia y su relación con la calidad de vida en niños y adolescentes pertenecientes a centros de acogimiento*. doi:[https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v6i6.4157](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i6.4157)

- Moreno, N., & Roldán, B. (2023). *Inteligencia Emocional en el aula: Una Revisión de Prácticas y Estrategias para promover el Bienestar Estudiantil*. doi: [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v7i2.5683](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i2.5683)
- Pérez, F., Sánchez, N., & González, J. (2020). *Relationship between emotional intelligence and academic performance in high school students: A longitudinal study*. doi:<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01302>
- Perez, P., & Perez, H. (2022). *Factores de riesgo y desarrollo de resiliencia en adolescentes*. doi:<https://doi.org/10.35290/rcui.v9n2.2022.519>
- Quevedo, C., & Rivera, F. (2020). *La inteligencia emocional y su relación con el bienestar en estudiantes universitarios: una revisión de la literatura latinoamericana*. doi:<https://doi.org/10.37667/ria.v18i0.83>
- Rolandi, M. (2023). *Autoestima y resiliencia en niños y adolescentes*. doi:<https://doi.org/10.32351/rca.v8.322>
- Rueda, S. (2022). *Validación del instrumento JJ63 para la medición de resiliencia en niños y adolescentes escolarizados en cinco instituciones públicas de Antioquia*. doi:Artículo de investigación
- Saavedra, E., & Castro, A. (2023). *Métodos para evaluar la resiliencia en niños, niñas, jóvenes y adultos: herramientas para la investigación en Educación y Resiliencia*. doi:<https://doi.org/10.32654/ConCiencia/eds.especial-5>
- Sanchez, M., Hernández, D., & Pérez, J. (2020). *The role of emotional intelligence in the academic and social adaptation of college students*. doi:<https://doi.org/10.1007/s11218-018-9444-6>
- Sanchez, Y., & Villegas, N. (2021). *Relación entre resiliencia y calidad de vida en adolescentes*. doi: <https://doi.org/10.23857/pc.v6i3.2521>
- Velásquez, A., & Alvarán, S. (2023). *MODELO DE RESILIENCIA Y EXPRESIÓN ARTÍSTICA EN NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES DE ZONAS RURALES CONTIGUAS A ESPACIOS TERRITORIALES DE CAPACITACIÓN Y REINCORPORACIÓN*. doi:<https://doi.org/10.15332/22563067.9367>

**Conflicto de intereses**

Los autores indican que esta investigación no tiene conflicto de intereses y, por tanto, acepta las normativas de la publicación en esta revista.

**Con certificación de:**

