

**DOI: <https://doi.org/10.56124/refcale.v13i3.008>**

**LAS COMPETENCIAS EMOCIONALES ADECUADAS Y SU INFLUENCIA EN LA AUTONOMÍA EMOCIONAL PARA PREVENIR EL CONSUMO DE ADICTIVOS EN ADOLESCENTES DE 14 A 15 AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA VICENTE FIERRO DE LA CIUDAD DE TULCÁN AÑO 2023.**

**COMPETENCIAS EMOCIONALES**

Autor <sup>1</sup>Oscar Efrén Reyes Martínez

Autor <sup>2</sup> Abdón Mendoza Muñoz

**DIRECCIÓN PARA CORRESPONDENCIA:**

Dirección: Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí

Nombres: Oscar Efrén Reyes Martínez

Correo: oscar.reyes@pg.uleam.edu.ec

Telf.:

Fecha de recepción: 2025-11-09

Fecha de aceptación: 2025-11-27

---

<sup>1</sup> Oscar Efrén Reyes Martínez, Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, [oscar.reyes@pg.uleam.edu.ec](mailto:oscar.reyes@pg.uleam.edu.ec)  
<https://orcid.org/0009-0003-1968-3526>, Manabí, Ecuador.

<sup>2</sup>Abdón Mendoza Muñoz, Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, [bryan.mendoza@uleam.edu.ec](mailto:bryan.mendoza@uleam.edu.ec)  
<https://orcid.org/0000-0002-9964-8362>, Manabí, Ecuador.

## RESUMEN

El presente estudio de investigación hace relación entre las competencias emocionales adecuadas y la autonomía emocional en adolescentes, con el objetivo de prevenir el consumo de sustancias adictivas en este grupo.

Destaca el análisis de cómo la capacidad de autorregular sus emociones puede estar asociada con una actitud positiva, además la relación entre las habilidades sociales de los adolescentes y su grado de responsabilidad, también comprender cómo la motivación de los adolescentes está relacionada con su capacidad de afrontar y superar situaciones de riesgo, todo esto enmarcado en relación con la prevención del consumo de adictivos.

Se llevó a cabo un estudio cuantitativo para recopilar y analizar datos que permitan obtener una visión objetiva de los factores que pueden ayudar a prevenir el consumo de adictivos en los adolescentes, aplicando cuestionarios digitalizados, validados para medir sus competencias emocionales, autonomía emocional y patrones de consumo de adictivos.

Los resultados de la presente investigación indican que las competencias emocionales están fuertemente asociadas con la autonomía emocional. Se observa una conexión significativa entre la regulación emocional y la actitud eficaz, así como entre las habilidades sociales y la responsabilidad. Además, se destaca una relación satisfactoria entre la motivación y la resiliencia. En general, niveles más altos de competencias emocionales y autonomía emocional se asocian con una menor probabilidad de consumo de adictivos en los adolescentes.

Los hallazgos en este estudio son relevantes para la ejecución de tácticas preventivas destinadas a disminuir el consumo de sustancias adictivas y fomentar el bienestar en los adolescentes.

**PALABRAS CLAVES:** Competencia emocional, adictivos, prevención de adicciones, autonomía emocional, adolescentes.

## APPROPRIATE EMOTIONAL COMPETENCIES AND THEIR INFLUENCE ON EMOTIONAL AUTONOMY TO PREVENT SUBSTANCE USE IN 14-15-YEAR-OLD ADOLESCENTS FROM VICENTE FIERRO EDUCATIONAL UNIT IN THE CITY OF TULCAN, 2023.

### ABSTRACT

The present research study establishes a relationship between appropriate emotional competencies and emotional autonomy in adolescents, with the aim of preventing the consumption of addictive substances in this group.

It emphasizes the analysis of how the ability to self-regulate emotions may be associated with a positive attitude. Additionally, the relationship between adolescents' social skills and their level of responsibility is highlighted, as well as understanding how adolescents' motivation is related to their ability to face and overcome risky situations, all framed in relation to the prevention of addictive substance consumption.

A quantitative study was conducted to gather and analyze data, aiming to obtain an objective understanding of factors that can help prevent addictive substance consumption in adolescents. This involved using digitalized questionnaires, validated to measure their emotional competencies, emotional autonomy, and patterns of addictive substance consumption.

The results of the present research indicate that emotional competencies are strongly associated with emotional autonomy. A significant connection is observed between emotional regulation and a positive attitude, as well as between social skills and responsibility. Additionally, a satisfactory relationship between motivation and resilience is highlighted. Overall, higher levels of emotional competencies and emotional autonomy are associated with a lower likelihood of addictive substance consumption in adolescents.

The findings in this study are relevant for the implementation of preventive tactics aimed at reducing the consumption of addictive substances and promoting well-being in adolescents.

**KEYWORDS:** Emotional competence, addictive, addiction prevention, emotional autonomy, teenagers

## **INTRODUCCIÓN:**

La inteligencia emocional se ha convertido en un campo de estudio importante en las últimas décadas, diversos estudios han demostrado que las competencias emocionales adecuadas y su influencia en la autonomía emocional, están asociadas con un mejor manejo del estrés, una mayor resiliencia y una toma de decisiones más informada y saludable. Se sugiere que estos aspectos pueden influir en la reducción del riesgo de consumo de adictivos en adolescentes, ya que les proporciona habilidades para lidiar con situaciones emocionalmente desafiantes sin recurrir a sustancias adictivas como mecanismo de afrontamiento.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) destaca la importancia de la prevención del consumo de drogas, especialmente entre los jóvenes. Se enfoca en educar y concienciar a las personas sobre los riesgos y consecuencias del consumo de drogas, así como en promover entornos saludables y protectores para reducir la iniciación en el consumo de sustancias adictivas.

El consumo de adictivos entre adolescentes es un problema de salud pública que ha sido objeto de estudio y preocupación en diferentes países alrededor del mundo. "ART. 364.- Las adicciones son un problema de Salud Pública. Al Estado le corresponderá desarrollar programas coordinados de información, prevención y control del consumo de alcohol, tabaco y sustancias estupefacientes y psicotrópicas". (Ecuador, 2008). A lo largo de las últimas décadas, se ha observado un aumento en el consumo de drogas y sustancias adictivas entre adolescentes en varios países. Estas sustancias pueden incluir alcohol, tabaco, marihuana, drogas sintéticas y otras drogas ilícitas.

Los estudios han mostrado que el inicio del consumo de drogas y adictivos está ocurriendo a edades cada vez más tempranas en algunas poblaciones adolescentes. El acceso a estas sustancias, la presión social y la falta de habilidades de afrontamiento adecuadas pueden ser factores contribuyentes para que se dé este fenómeno.

Investigaciones previas han sugerido que la falta de motivación hacia la vida y la baja autoeficacia emocional están relacionadas con un mayor riesgo de consumo de sustancias en adolescentes. Según Bandura (1997, como se citó en Olivari y Cuadros, 2021), la percepción de ineeficacia para manejar estados afectivos negativos aumenta la vulnerabilidad ante agentes estresores, facilitando el uso de sustancias como mecanismo de afrontamiento. En este sentido, la ausencia de metas claras y la incapacidad

## COMPETENCIAS EMOCIONALES

para regular emociones actúan como predictores significativos, llevando a los jóvenes a buscar en los adictivos una vía de escape funcional ante sus conflictos personales (Pérez-Fuentes et al., 2021).

"ART. 9.- Prevención en el ámbito educativo. Para ello el Ministerio podrá convocar espacios consultivos con el fin de articular la participación de la comunidad educativa, participación intersectorial y de los gobiernos autónomos descentralizados". (Ley Orgánica, 2015). Desde el ámbito educativo se tiene que realizar acciones encaminadas a la prevención del consumo de adictivos, y crear ambientes para generar la facilidad para poder trabajar con las distintas entidades relacionadas en la temática, de esta manera encontrar los mejores programas y proyectos destinados a prevenir el consumo de alcohol y otras drogas en los espacios educativos. El entorno escolar juega un papel importante en la vida de los adolescentes y puede tener un impacto significativo en su comportamiento y decisiones. Los colegios y unidades educativas pueden ser un lugar donde se experimenta presión social o se encuentran oportunidades para el acceso a drogas y sustancias adictivas.

"Conocer el repertorio de habilidades sociales de estos adolescentes y detectar posibles dificultades es fundamental para comprender cómo funciona el desarrollo integral". Amaral, M., Maia, J., & Bezerra, C. (2015). La investigación sobre inteligencia y competencias emocionales ha demostrado que estas habilidades pueden tener un efecto positivo en la salud mental y el bienestar de los adolescentes. Las competencias emocionales, como la autorregulación y la autoconciencia emocionales, pueden ayudar a los jóvenes a afrontar el estrés, resolver conflictos de manera constructiva y tomar decisiones informadas sobre el consumo de drogas.

La identificación de la autorregulación emocional y su influencia en la actitud positiva es crucial para prevenir el consumo de sustancias en adolescentes. Durante esta etapa, los jóvenes experimentan cambios neurobiológicos y emocionales significativos, lo que incrementa la susceptibilidad hacia la búsqueda de sensaciones intensas. Según Steinberg (2008, como se citó en Garaigordobil y Machimbarrena, 2022), la brecha entre la maduración del sistema socioemocional y el sistema de control cognitivo explica por qué los adolescentes recurren a sustancias para gestionar estados afectivos complejos.

Las habilidades sociales son fundamentales en la interacción de los adolescentes con su entorno. El desarrollo de estas competencias tiene un impacto directo en la responsabilidad y la toma de decisiones. Al promover la

comunicación asertiva, la empatía y la resolución de conflictos, se fomenta un ambiente de apoyo en la comunidad educativa. Estas habilidades permiten construir relaciones saludables y establecer límites firmes frente a la presión de grupo para el consumo de adictivos (Méndez-Giménez et al., 2021).

La motivación y la resiliencia son factores clave en la adaptación ante situaciones de riesgo. La motivación intrínseca ayuda a los jóvenes a establecer metas a largo plazo y mantener el enfoque en actividades constructivas, alejándolos del consumo. Por su parte, una alta resiliencia actúa como un factor protector ante la adversidad. En este sentido, estudios recientes confirman que la capacidad de recuperación emocional modera la relación entre el estrés cotidiano y el inicio en el uso de drogas (López-García et al., 2020).

En base a estos antecedentes, la investigación realizada en la Unidad Educativa Vicente Fierro de la ciudad de Tulcán es relevante y oportuna, ya que se enfocó en analizar cómo las competencias emocionales adecuadas pueden influir en la autonomía emocional de los adolescentes y, por ende, en la prevención del consumo de adictivos. Con estos datos reales sobre estas relaciones en un contexto específico, se pueden diseñar estrategias y programas más efectivos y adaptados a las necesidades de los jóvenes de esa comunidad educativa, contribuyendo así a abordar el problema del consumo de adictivos en edades tempranas y promoviendo un ambiente más saludable y protector para los adolescentes.

## **Revisión Literaria**

De acuerdo con Ruesta Espinoza, A. C. (2020), "Se precisa que la regulación emocional es aquel proceso que favorece al ser humano no siempre de forma voluntaria, modificando la vivencia de las emociones, tanto agradables como desagradables..." (p.8). La autorregulación emocional es un conjunto de habilidades y procesos que permiten a una persona modificar la experiencia de sus emociones, ya sean positivas o negativas, con el fin de alcanzar una meta personal o social. Este proceso puede no ser siempre voluntario, lo que significa que a veces las personas pueden regular sus emociones de manera consciente, mientras que en otras ocasiones puede ocurrir de forma automática e inconsciente. Las personas pueden emplear diversas estrategias que les resulten efectivas para manejar sus emociones y alcanzar sus objetivos. Estas estrategias pueden variar según el contexto en el que se encuentren, es decir, dependiendo de la situación o del entorno en el que se experimenten las emociones.

El estudio y comprensión de este proceso son fundamentales para entender cómo las emociones influyen en la vida cotidiana y en las interacciones sociales, y para desarrollar enfoques eficaces para mejorar el bienestar emocional y la calidad de vida. En este contexto, la regulación emocional se vuelve relevante debido a su capacidad para influir en las decisiones y comportamientos relacionados con el consumo de drogas.

Un buen desarrollo de la regulación emocional puede ayudar a las personas a enfrentar el estrés, la ansiedad y otros desafíos emocionales de manera saludable, sin recurrir a mecanismos de afrontamiento perjudiciales como el consumo de drogas.

"En particular, los problemas y trastornos de regulación emocional comprometen el bienestar del niño y del adolescente interfiriendo en el desarrollo normativo de habilidades y competencias emocionales, cognitivas y sociales, que les permiten ir superando los hitos normativos" de acuerdo con Fernández Hermida, J. R., & Villamarín Fernández, S. (2021, p. 18). Los problemas y trastornos de regulación emocional de adolescentes indican que pueden tener un impacto negativo en el desarrollo normal de habilidades y competencias emocionales, cognitivas y sociales que son importantes para superar los hitos esperados en su crecimiento y desarrollo. Si tienen dificultades para manejar y regular sus emociones de manera efectiva, esto afecta su bienestar emocional y mental en general. Interfieren en su capacidad para adquirir habilidades emocionales, cognitivas y sociales fundamentales para su desarrollo, como aprender a reconocer y expresar emociones adecuadamente, tomar decisiones racionales, resolver problemas y establecer relaciones saludables con los demás.

Es importante promover el bienestar emocional de los jóvenes, enseñándoles a identificar, expresar y manejar adecuadamente sus emociones, si los jóvenes no pueden manejar sus emociones de manera adecuada, puede llevar a la alienación social o a dificultades en las relaciones con otros, enseñar a los jóvenes a enfrentar los problemas de manera constructiva y a regular sus emociones de manera efectiva puede ayudarles a lidiar con las presiones sociales.

Se advierte que los problemas de regulación emocional pueden tener un impacto significativo en el desarrollo integral de los adolescentes, afectando su bienestar y su capacidad para alcanzar los hitos esperados en su crecimiento y desarrollo.

De hecho, “Para desarrollar en los niños y adolescentes una actitud objetiva frente al consumo de drogas, que les permita decir no, la promoción de la salud, a través de la educación para la salud, permitirá a los jóvenes conocer y poner ...” (Alguacil, Peñas, 2022, p. 199). Al hablar de actitud positiva es fomentar una mentalidad preventiva y consciente en los jóvenes, proporcionándoles herramientas para resistir la presión de grupo y tomar decisiones informadas sobre el consumo de drogas. La promoción de una actitud positiva se convierte en un factor clave para reducir el riesgo de involucramiento en comportamientos de riesgo relacionados con las drogas y promover un enfoque proactivo hacia la prevención y el bienestar en la población adolescente. Las habilidades sociales y los procesos de comunicación son indispensables en la vida de los adolescentes.

De ahí la importancia de promover una actitud positiva frente al consumo de drogas en adolescentes, con el objetivo de empoderarlos para decidir de una buena forma el momento que le ofrezcan sustancias adictivas. Al cultivar una actitud positiva hacia un estilo de vida saludable y libre de drogas, se puede fortalecer la resistencia a la presión de grupo.

Al cultivar una mentalidad preventiva y consciente, se les proporciona a los jóvenes las herramientas necesarias para resistir la presión social y tomar decisiones informadas y responsables con respecto al consumo de drogas.

Los resultados de (Sala, 2019) indican que “La actitud positiva es en definitiva pensar de forma sana, objetiva, en lo agradable, en lo bueno. Nuestros pensamientos son realmente poderosos, son el corazón de los cambios que vamos a realizar”. Se destaca el poder de nuestros pensamientos como el motor principal detrás de los cambios que podemos lograr en nuestras vidas. Además, influyen significativamente en cómo enfrentamos los desafíos y las situaciones en la vida. Nos permite ver oportunidades en lugar de obstáculos, nos impulsa a buscar soluciones y nos ayuda a mantener una mentalidad abierta y receptiva a nuevas experiencias y aprendizajes. Mantener una actitud positiva nos brinda la capacidad de transformar nuestras experiencias y alcanzar nuestras metas con una mayor confianza y determinación.

Cuando un adolescente tiene habilidades efectivas de regulación emocional, es capaz de reconocer, comprender y gestionar sus emociones de manera saludable. Esto le permite responder de manera positiva y constructiva ante situaciones desafiantes.

## COMPETENCIAS EMOCIONALES

De hecho “Las habilidades sociales y los procesos de comunicación son indispensables en la vida de los seres humanos, su influencia se observa en distintas áreas vitales, como la personal, la familiar, la escolar, entre otras” (Gil, 2020). Las habilidades sociales y los procesos de comunicación en la vida de los adolescentes son fundamentales para el desarrollo y bienestar de los jóvenes durante esta etapa de la vida. En el contexto de la adolescencia, las habilidades sociales juegan un papel esencial en el establecimiento y mantenimiento de relaciones interpersonales saludables. A través de estas habilidades, los adolescentes pueden aprender a comunicarse efectivamente, resolver conflictos, mostrar empatía y comprensión hacia los demás, y desarrollar una autoimagen positiva.

Estas habilidades ejercen una influencia significativa en áreas esenciales como en la esfera personal, las habilidades sociales juegan un papel clave en el establecimiento de relaciones saludables, el fomento de la empatía y la cooperación, y la construcción de una identidad social positiva, permitiendo a los adolescentes expresar sus pensamientos, sentimientos y opiniones.

Así mismo, “La adolescencia es una etapa de desarrollo del ser humano considerada una de las más saludables de la vida, aquí se producen marcados e importantes cambios físicos, cognitivos, emocionales y sociales” .... (Becerra, Z., Balarezo, M., & Ruiz, C. Y. 2019). La adolescencia es una etapa de desarrollo fundamental en la vida, caracterizada por marcados y significativos cambios físicos, cognitivos, emocionales y sociales. Durante este período de transición, las habilidades sociales juegan un papel crucial al permitir que los adolescentes alcancen mayor autonomía y desarrollo personal en diversos aspectos. Es esencial comprender cómo las habilidades sociales pueden influir en la toma de decisiones y el comportamiento de los adolescentes, y cómo estas habilidades pueden ser utilizadas para prevenir comportamientos peligrosos y promover un desarrollo saludable durante esta etapa crucial de la vida.

Durante este período, las habilidades sociales juegan un papel crucial, permitiendo a los adolescentes alcanzar mayor autonomía y desarrollo personal en diversos aspectos de su vida. Sin embargo, también se advierte que los adolescentes pueden adoptar comportamientos de riesgo debido a los desafíos y cambios que enfrentan en esta etapa. Pueden influir tanto en el desarrollo positivo como en la adopción de conductas riesgosas.

Las habilidades sociales pueden desempeñar un papel clave en la prevención del consumo de drogas, al proporcionar a los adolescentes las

herramientas necesarias para enfrentar los desafíos de manera saludable y resistir las tentaciones de comportamientos riesgosos.

La toma de decisiones responsable en la adolescencia implica la capacidad de anticipar y asumir las consecuencias derivadas de las elecciones personales. Según Pick y Givaudan (2010, como se citó en Morales-Rodríguez, 2021), este proceso requiere que el individuo reconozca que cada acción conlleva ramificaciones tanto positivas como negativas, siendo fundamental la asunción de responsabilidad para el desarrollo de la autonomía. En la actualidad, se considera que este proceso no es meramente cognitivo, sino que está mediado por la autorregulación; al reconocer la responsabilidad sobre las consecuencias, los jóvenes tienden a ser más cautelosos y reflexivos, evaluando el impacto de sus actos en su proyecto de vida y en su entorno social (García-Vázquez et al., 2020).

Asimismo, asumir la responsabilidad de nuestras acciones nos permite aprender de las experiencias, tanto positivas como negativas, y utilizar ese conocimiento para tomar decisiones más acertadas en el futuro. Podemos ver la importancia de ser responsables y conscientes en nuestras decisiones, ya que estas moldean nuestra vida y el camino que seguimos en el proceso de autodescubrimiento y crecimiento personal.

De acuerdo con Llerenas (2023), "Lograr el desarrollo de competencias que lleven a la toma de decisiones responsables sobre lo que se quiere hacer es tal vez uno de los ejes centrales de cualquier abordaje que se haga a las situaciones y comprensiones ..." Nos habla de la importancia del desarrollo de competencias que permitan tomar decisiones responsables como un eje central en el abordaje de situaciones y comprensiones. La capacidad de tomar decisiones informadas y responsables es un aspecto fundamental en la vida de las personas y en el proceso de comprender y enfrentar diferentes situaciones. Esto implica adquirir habilidades, conocimientos y valores que guíen a los adolescentes hacia elecciones conscientes y éticas. Puede abarcar habilidades prácticas, como la resolución de problemas, la empatía y la consideración de las consecuencias de las acciones en los adolescentes.

Con decisiones responsables, podemos desarrollar un enfoque educativo y de desarrollo personal que promueva la autonomía, el juicio crítico y la responsabilidad en cada individuo. Contribuyendo a la formación de ciudadanos responsables y conscientes que pueden enfrentar los desafíos de la vida de manera ética y con mayor confianza en sus elecciones.

Es esencial empoderar a los jóvenes con habilidades que les permitan tomar decisiones informadas y responsables. Proporcionarles competencias

---

## COMPETENCIAS EMOCIONALES

para evaluar opciones y riesgos asociados con el consumo de adictivos constituye una estrategia preventiva eficaz. La literatura actual enfatiza que el desarrollo de habilidades socioemocionales —como la toma de decisiones, la autorregulación y la comunicación asertiva— fortalece la capacidad de los jóvenes para enfrentar presiones sociales y reducir la probabilidad de iniciar el consumo de sustancias (UNODC, 2022; Cruz Valdez et al., 2025). Estos enfoques integrales son coincidentes con propuestas recientes en prevención, que destacan la importancia de educar y acompañar a niños y adolescentes en la adquisición de habilidades para la vida que favorezcan elecciones responsables (Sociedad Educadora, 2025)

Los resultados de Mora, Sandoval y De La Vega (2017) señalan que "la regulación externa implica que la acción que realizará la persona y el comportamiento resultado de ellos, está condicionada por situaciones externas como recompensa o castigo, por ello tiene el menor grado de autonomía entre los tipos de motivaciones de carácter extrínseco" (p. 114). Esta descripción coincide con lo planteado por la Teoría de la Autodeterminación, que explica que la motivación extrínseca controlada depende de presiones externas y reduce la autodirección personal (Deci y Ryan, 1985, como se cita en Psiconetwork, 2025).

La motivación extrínseca, al estar condicionada por factores externos como recompensas o castigos, muestra el menor grado de autonomía, lo que implica que la persona se guía principalmente por estímulos ajenos a sus propios intereses. Comprender su papel es esencial en psicología, pues su predominio puede influir notablemente en la toma de decisiones. Desde un enfoque actual, promover la transición desde motivaciones controladas hacia formas más autónomas requiere generar contextos que satisfagan necesidades psicológicas básicas como autonomía, competencia y relación (Deci y Ryan, 2000, como se cita en PsicoActiva, 2025).

En el caso de adolescentes, la regulación externa cobra especial relevancia, dado que su conducta puede estar más influida por recompensas, castigos o presiones grupales. Durante esta etapa, el juicio social y el deseo de pertenencia suelen condicionar con mayor fuerza la toma de decisiones, incrementando la vulnerabilidad frente al consumo de sustancias (Cruz Valdez et al., 2025). A su vez, investigaciones recientes señalan que fortalecer habilidades para la vida, como la toma de decisiones y la gestión emocional, reduce el peso de influencias externas negativas y fomenta conductas más autónomas (Equilibrio Emocional, 2025)

Así mismo, Mora, Sandoval y De La Vega (2017) afirman que “la motivación intrínseca está relacionada con la creatividad, la curiosidad, la necesidad de buscar retos personales” (p. 115). Esto se relaciona con evidencia reciente que señala que la motivación intrínseca implica involucrarse en actividades sin esperar recompensas externas, guiado por el placer de aprender, explorar o superar desafíos. Investigaciones recientes en el ámbito educativo destacan que la motivación intrínseca se asocia con la creatividad y la curiosidad, impulsando la búsqueda activa de nuevos conocimientos (Psikipedia, 2025).

Estas motivaciones intrínsecas son esenciales para el crecimiento personal, pues fomentan la autonomía, el desarrollo de habilidades y el compromiso sostenido. Estudios en contextos universitarios indican que estudiantes con mayor motivación intrínseca presentan mejor rendimiento académico y mayor compromiso cognitivo (Figueroa-Oquendo, 2024). En consecuencia, fomentar entornos que apoyen intereses personales y el disfrute de la actividad contribuye al desarrollo de habilidades creativas y a la satisfacción interna derivada del aprendizaje.

En 2020, Gonzales, C. E. C., & Lama, J. G. M. concluyen que “Por otro lado, la resiliencia es definida como aquella capacidad de las personas, grupos o comunidades de resurgir ante las adversidades y los diferentes problemas que se presentan en la vida” (p.74). Por tanto, la resiliencia es una habilidad crucial para recuperarse y sobrellevar acontecimientos negativos en la vida. Implica una profunda conciencia y comprensión de los procesos cognitivos y emocionales propios, lo que permite a una persona reflexionar sobre sus pensamientos, emociones y comportamientos relacionados con situaciones estresantes. Al tener esta capacidad, se puede desarrollar una estrategia adaptativa para afrontar el trauma y buscar la restauración del bienestar y el funcionamiento competente. Asimismo, posibilita resistir el impacto negativo del estrés crónico, permitiendo gestionar de manera más efectiva las respuestas emocionales y cognitivas ante situaciones difíciles.

La resiliencia actúa como un importante factor de protección al disminuir la probabilidad de que los adolescentes desarrollen patrones de consumo de sustancias, especialmente en situaciones adversas. La evidencia reciente muestra que la adolescencia es una etapa altamente vulnerable, en la cual dificultades emocionales, presión de pares y entornos familiares inestables pueden aumentar el riesgo de adicción. Sin embargo, intervenciones que fortalecen la resiliencia —como la educación socioemocional y el entrenamiento en habilidades para la vida— han demostrado efectos positivos en la reducción de conductas de riesgo (Equilibrio Emocional, 2025)

## COMPETENCIAS EMOCIONALES

Tumbaco Padilla y Mariño Inzuasti (2015) mencionaron factores como tener sueños y metas claras, optimismo y proyectos definidos para el futuro como elementos protectores importantes. Este planteamiento se mantiene vigente, pero debe complementarse con la evidencia más reciente. Estudios actuales sobre resiliencia en jóvenes resaltan que el establecimiento de metas claras proporciona dirección y propósito, actuando como motor motivacional para enfrentar desafíos. La planificación del futuro y la esperanza también fortalecen la capacidad de superar adversidades, al brindar un horizonte de posibilidades que favorece la persistencia (Sociedad Educadora, 2025).

Del mismo modo, investigaciones contemporáneas subrayan el papel del optimismo y la autonomía personal como componentes esenciales de la resiliencia. El optimismo, entendido como la expectativa de resultados positivos, impulsa a continuar incluso en situaciones difíciles, mientras que la autonomía y la independencia permiten asumir responsabilidad sobre las propias decisiones, contribuyendo al afrontamiento eficaz de situaciones de riesgo (Psiconetwork, 2025; como se cita en Deci & Ryan, 2000).

La relación de estos factores con la prevención resalta su importancia de una mentalidad preventiva y en el fortalecimiento de habilidades que permitan afrontar situaciones adversas, como el consumo de adictivos. Se puede fomentar una mayor resiliencia en los adolescentes, lo que contribuirá a su capacidad para enfrentar las presiones y desafíos de manera positiva y constructiva, reduciendo así la vulnerabilidad frente a comportamientos de riesgo.

La motivación y su influencia en la resiliencia juega un papel crucial en el comportamiento humano y puede ser un factor determinante en la capacidad de una persona para superar adversidades y resistirse a la tentación de las conductas adictivas.

## MATERIALES Y MÉTODOS

El presente estudio examinó el papel de las competencias emocionales adecuadas y su influencia en la autonomía emocional para prevenir el consumo de adictivos en adolescentes.

En la actualidad, la adolescencia es una etapa crucial en el desarrollo humano, donde los jóvenes experimentan una serie de cambios emocionales, sociales y cognitivos. Durante este período, la adquisición de habilidades emocionales y la capacidad para manejar adecuadamente las emociones se convierten en aspectos fundamentales para el bienestar y la salud mental de los adolescentes. Además, en este contexto, la prevención del consumo de adictivos se ha convertido en un desafío significativo, dado que el uso temprano de sustancias puede tener graves consecuencias para la vida futura de los individuos.

El presente estudio se llevó a cabo utilizando un enfoque cuantitativo, específicamente un diseño de investigación no experimental, de corte descriptivo, transversal. La población objetivo consistió en adolescentes de 14 a 15 años matriculados en la Unidad Educativa Vicente Fierro en la ciudad de Tulcán, durante el año 2023. Se tomó la encuesta a la totalidad de estudiantes para que la población sea representativa lo que asegura que cada estudiante tenga la misma probabilidad de ser seleccionado para formar parte del estudio. Se aplicó instrumentos para recopilar los datos como un cuestionario de: competencias emocionales, autonomía emocional y consumo de adictivos, los cuales se administraron de forma digital en el contexto escolar.

Se brindó explicación de estilo presencial a los estudiantes de una forma clara, además se aseguró la confidencialidad de las respuestas de los participantes.

Para el análisis inferencial, se empleó el coeficiente de correlación de Pearson con el fin de determinar la relación entre las competencias emocionales, la autonomía emocional y el consumo de adictivos.

Los datos recolectados se analizaron utilizando técnicas estadísticas descriptivas e inferenciales. Los resultados obtenidos contribuirán en la promoción del bienestar, la prevención de adicciones y el fortalecimiento de habilidades emocionales en esta etapa crucial del desarrollo humano. Además, tienen un impacto positivo tanto a nivel individual como a nivel comunitario y contribuir al avance del conocimiento científico en el campo de la psicología y la salud mental, así mismo contribuirán al desarrollo de intervenciones efectivas en la prevención del consumo de adictivos y promoción de la salud mental en este grupo etario.

## **RESULTADOS Y DISCUSIÓN**

### **Regulación emocional y actitud eficaz:**

El 79,02% de los estudiantes afirman tener un nivel de regulación emocional entre muy alto y alto, mientras que el 80.25% exhiben una actitud eficaz entre muy alta y alta. Esta información proporciona una visión cuantitativa de cómo estos dos aspectos están distribuidos en la población estudiantil en estudio.

Los números indican la cantidad de estudiantes en cada categoría, lo que permite identificar patrones y tendencias en la interacción entre la regulación emocional y la actitud eficaz.

Coeficiente de Pearson ( $r$ ): El valor cercano a 1 (0,971) sugiere que hay una correlación auténtica muy fuerte entre la autorregulación emocional y la actitud eficaz. Esto significa que a medida que la autorregulación emocional de los estudiantes aumenta, también lo hace su actitud.

Determinación ( $r^2$ ): El 94,3% de la variación en la actitud favorable de los estudiantes puede explicarse por la variación en su nivel de autorregulación emocional.

**Tabla 1.-** Regulación emocional y su Influencia en la actitud positiva en estudiantes de 14 a 15 años de la Unidad Educativa Vicente Fierro, Tulcán

Nivel	Regulación emocional	Actitud positiva
Muy alto	60	52
Alto	68	78
Medio	30	29
Bajo	4	3
Total	162	162

**Fuente:** Estudiantes de 14 a 15 años de edad de la Unidad Educativa Vicente Fierro, Tulcán.

**Autor:** Oscar Reyes Martínez

### Habilidades sociales y responsabilidad:

El 84.57% de los estudiantes indican tener promedios que van de muy alto a nivel alto de habilidades sociales, mientras que el 93.21% exhiben un nivel entre muy alto y alto de responsabilidad.

La tabla presenta los resultados cuantitativos que exploran la relación entre las habilidades sociales y la responsabilidad. Los números indican la cantidad de estudiantes en cada categoría, permitiendo identificar patrones y tendencias en la interacción entre habilidades sociales y responsabilidad.

Un valor de 0,99 en el coeficiente de Pearson indica una correlación muy cercana a 1. Esto sugiere una relación lineal extremadamente fuerte y positiva entre las habilidades sociales y la responsabilidad.

Determinación: El coeficiente de determinación ( $r^2$ ) explica la proporción de la variabilidad que es del 0,99, la variación en la responsabilidad puede ser explicada por las habilidades sociales.

**Tabla 2.-** Habilidades Sociales y su influencia en la Responsabilidad en Estudiantes de 14 a 15 años de la Unidad Educativa Vicente Fierro, Tulcán

NIVEL	Habilidades Sociales	Responsabilidad
Muy Alto	63	67
Alto	74	84
Medio	13	8
Bajo	12	3
Total	162	162

**Fuente:** Estudiantes de 14 a 15 años de edad de la Unidad Educativa Vicente Fierro, Tulcán.

**Autor:** Oscar Reyes Martínez

#### Motivación y resiliencia:

El 86.42% de los estudiantes expresan un nivel entre alto y muy alto de motivación, mientras que el 85.18% indican un nivel entre alto y muy alto de resiliencia.

Cada nivel de motivación se asocia con los niveles correspondientes de resiliencia, proporcionando una representación numérica de la distribución de estas dos variables dentro de la muestra estudiantil.

El coeficiente de Pearson da un valor de 0,92 lo que indica una correlación muy fuerte y positiva entre la motivación y la resiliencia.

## COMPETENCIAS EMOCIONALES

El coeficiente de determinación ( $r^2$ ) es de 85.6%, por tanto, la motivación explica una proporción significativa de la variación en los niveles de resiliencia observados.

**Tabla 3.-** La Motivación y su Influencia en la Resiliencia en Estudiantes de 14 a 15 años de la Unidad Educativa Vicente Fierro, Tulcán

NIVEL	Motivación	Resiliencia
Muy Alto	80	66
Alto	60	72
Medio	16	19
Bajo	6	5
Total	162	162

**Fuente:** Estudiantes de 14 a 15 años de edad de la Unidad Educativa Vicente Fierro, Tulcán.

**Autor:** Oscar Reyes Martínez

### Consumo de adictivos:

El 16.7% de los estudiantes admitió haber consumido alguna sustancia considerada como droga.

El 83.3% de los estudiantes encuestados afirmó no haber consumido drogas.

La mayoría de los estudiantes que consumieron drogas en el último año lo hicieron de forma ocasional, ya que el 50% informó haberlo hecho nunca o una vez al mes.

Solo un pequeño porcentaje (4 estudiantes, aproximadamente el 2.5%) admitió haber consumido más de una vez a la semana.

El 7.4% de los estudiantes afirmó haber considerado la posibilidad de probar drogas en algún momento.

Alrededor del 13% de los encuestados dicen que recibieron ofertas de drogas de su entorno (amigos, conocidos, familiares) en el último año.

La curiosidad fue la razón principal seleccionada por el 32.7% de los estudiantes que consumirían o han consumido drogas.

El estrés y los problemas personales también fueron factores significativos, seleccionados por el 18.5% y el 20.4%, respectivamente.

La presión de grupo y la búsqueda de diversión fueron mencionadas por porcentajes más bajos, el 6.8% y el 6.8%, respectivamente.

## **DISCUSIÓN**

Las competencias emocionales adecuadas puestas a estudio son: la autorregulación emocional, las habilidades sociales y la motivación; las cuales influyen en la autonomía emocional para lo cual se analizó: la actitud positiva, la responsabilidad y la resiliencia.

Los resultados destacan inicialmente la importancia de la regulación emocional según la perspectiva de Ruesta Espinoza (2020), quien considera que esta habilidad es crucial para modificar la experiencia de las emociones. Para ampliar este enfoque, las respuestas profundizan con la contribución de Fernández Hermida y Villamarín Fernández (2021), y resaltan que la regulación emocional es crucial en el desarrollo integral de habilidades emocionales, cognitivas y sociales en adolescentes. Además, se comprueba la perspectiva de Sala (2019), quien destaca la relevancia de una actitud favorable, haciendo hincapié en el poder de los pensamientos para transformar experiencias y guiar la toma de decisiones.

La mayoría de adolescentes demuestra una conciencia emocional alta, afirman poder identificar sus emociones con frecuencia; hay disposiciones efectivas hacia las situaciones cotidianas y los desafíos, tienden hacia el optimismo.

Destaca la heterogeneidad en las respuestas de los estudiantes, lo que enfatiza la importancia de un enfoque individualizado en el desarrollo emocional y actitudinal.

Se confirma que la alta conciencia emocional y la actitud favorable se correlacionan significativamente, evidenciando la conexión intrínseca entre la capacidad de los estudiantes para identificar y regular sus emociones y su disposición general hacia la vida. La importancia de esta correlación se revela no solo en el coeficiente de Pearson, que indica una fuerte relación lineal, sino también en el elevado coeficiente de determinación. Estos resultados sugieren que la variabilidad en la actitud eficaz de los adolescentes puede explicarse en gran medida por sus niveles de autorregulación emocional altos. Este hallazgo refuerza la idea de que el desarrollo de competencias emocionales adecuadas

## COMPETENCIAS EMOCIONALES

no solo contribuye a una mayor conciencia emocional, sino que también actúa como un predictor sólido de una actitud eficaz en los adolescentes.

Se evidencia además en el estudio que las habilidades sociales, según la perspectiva de Gil (2020), y la conexión entre la toma de decisiones y la asunción de responsabilidades, estas afirmaciones se reflejan en la mayoría de estudiantes ya que se identifica una relación entre las habilidades sociales y la responsabilidad, aportando así una capa significativa a la comprensión de la interconexión de estos elementos en la vida de los adolescentes. En este contexto, se observa que las habilidades sociales de la mayoría de adolescentes actúan como catalizadores para una asunción efectiva de responsabilidades y una toma de decisiones informadas. La investigación indica que hay una sinergia entre estas dos dimensiones, evidenciando que el desarrollo de habilidades sociales puede potenciar la capacidad de los encuestados para asumir proactivamente responsabilidades. Muestra que la intersección no solo amplía la comprensión del comportamiento adolescente, sino que también puede orientar a estrategias educativas y de apoyo destinadas a fortalecer estas competencias cruciales en esta etapa de la vida.

Por tanto, se observa que las habilidades sociales influyen directamente en la capacidad de los adolescentes para asumir responsabilidades y tomar decisiones aplicando el análisis mediante la razón. El estudio permite ver en la mayoría de encuestados la manera en que las competencias sociales pueden facilitar la adopción de responsabilidades, sugiriendo que el desarrollo de habilidades sociales contribuye a que los adolescentes participen de manera más efectiva en la toma de decisiones responsables.

Denota además en la mayoría de adolescentes una fuerte correlación identificada entre motivación y resiliencia, profundizando en la relevancia de esta conexión a través de las aportaciones de Tumbaco Padilla y Mariño Inzuasti (2015). Estos autores subrayan la importancia de elementos como tener sueños y metas claras, optimismo y autonomía para mantener la resiliencia. Se adentra en la aplicación práctica de estos hallazgos donde se ve que la motivación sirve como un factor de protección contra el consumo de sustancias adictivas. Esta perspectiva preventiva destaca la importancia de comprender cómo fomentar la motivación para fortalecer la resiliencia, especialmente en contextos donde existe el riesgo de enfrentar desafíos relacionados con el consumo de sustancias.

El desarrollo de competencias emocionales y la autonomía emocional en los estudiantes emerge como un factor clave en la prevención del consumo de

drogas. Los resultados indican que la mayoría no ha experimentado con sustancias, sugiriendo una orientación hacia comportamientos saludables. Aquellos que consumen lo hacen ocasionalmente, señalando que el consumo no es frecuente en este grupo.

El control en el hábito de consumo, especialmente en casos intensivos, podría estar vinculado a la capacidad de estos estudiantes para regular emociones y manejar el estrés, factores identificados como influyentes en quienes consumen. La influencia del entorno, manifestada en ofertas y presiones de grupo, podría ser mitigada por las competencias emocionales, promoviendo resistencia a influencias negativas y decisiones más autónomas. La curiosidad, motivo principal para el consumo, podrá ser atendida mediante la promoción de experiencias adecuadas.

## **CONCLUSIONES**

Los resultados revelan una fuerte asociación entre la regulación emocional y la actitud positiva en los estudiantes. La mayoría de los estudiantes exhiben niveles considerables de autorregulación emocional y



## COMPETENCIAS EMOCIONALES

actitudes eficaces, el objetivo de identificar la autorregulación emocional y su influencia en la actitud positiva para prevenir el consumo de drogas en adolescentes se respalda fuertemente en estos hallazgos.

El estudio sugiere que fortalecer las habilidades de autorregulación emocional puede ser un predictor sólido para cultivar actitudes positivas, y potencialmente, prevenir el consumo de drogas en este grupo demográfico.

Los productos muestran una conexión notable entre las habilidades sociales y la responsabilidad de los encuestados. Por lo tanto, estos resultados refuerzan la idea de que fortalecer las habilidades sociales puede tener un impacto positivo en la responsabilidad de los estudiantes. Esta conexión sólida puede contribuir a la prevención del consumo de drogas al cultivar un entorno en el cual los estudiantes poseen las habilidades y responsabilidades necesarias para tomar decisiones saludables y resistir las presiones externas. Es así que los resultados respaldan la efectividad de abordar las habilidades sociales y la responsabilidad como parte de estrategias preventivas contra el consumo de drogas en este grupo de adolescentes.

Los efectos revelan una conexión satisfactoria y significativa entre la motivación y la resiliencia en los investigados. La mayoría de los estudiantes, exhiben niveles de motivación entre alto y muy alto, así mismo indica niveles de resiliencia en el mismo rango. Esto respalda la idea de que fortalecer la motivación puede ser un componente clave para fomentar la resiliencia. La conexión entre estas dos dimensiones emocionales sugiere que un enfoque integrado que promueva la motivación también podría contribuir a la prevención del consumo de drogas, al equipar a los adolescentes con herramientas emocionales y psicológicas para resistir las presiones y desafíos asociados con el consumo de sustancias.

Los logros respaldan de manera consistente el objetivo general de determinar las competencias emocionales adecuadas y su influencia en la autonomía emocional para prevenir el consumo de drogas. Las competencias emocionales, tales como la autorregulación, habilidades sociales, y motivación; así como la autonomía emocional como la actitud eficaz, las habilidades sociales y resiliencia, emergen como elementos clave que no solo están interconectados entre sí, sino que también desempeñan un papel fundamental en la prevención del consumo de drogas en adolescentes.

A niveles más altos de competencias emocionales y autonomía emocional están asociados con una menor probabilidad de consumir drogas.

## **RECOMENDACIONES**

### Limitaciones:

El estudio no puede controlar completamente las variables externas que podrían influir en los resultados, como eventos significativos en la vida de los participantes o cambios en las políticas escolares que podrían afectar las percepciones y comportamientos.

La investigación depende en gran medida de la información proporcionada por los propios adolescentes. El sesgo de auto reporte podría influir en la precisión de los datos, ya que los participantes podrían subestimar o exagerar sus niveles de competencias emocionales, autonomía emocional y consumo de drogas.

### Recomendaciones:

Implementar estrategias específicas basadas en promover un entorno educativo que apoye tanto la regulación emocional como una actitud positiva, contribuyendo al bienestar general de los estudiantes.

Destacar la necesidad de fomentar la motivación y el establecimiento de un proyecto de vida como componentes esenciales para desarrollar la resiliencia emocional en los estudiantes.

Las estrategias educativas pueden centrarse en promover la importancia de establecer metas personales y proporcionar herramientas para afrontar el estrés y aprender de las experiencias desafiantes.

Dar la importancia de abordar tanto las habilidades sociales como la responsabilidad de manera integrada en el desarrollo educativo y personal de los estudiantes, reconociendo la complejidad de factores que contribuyen a sus experiencias y comportamientos.

Se recomienda la implementación de programas educativos que se centren en el desarrollo y fortalecimiento de competencias emocionales y autonomía emocional en la población adolescente. Estos programas podrían incorporar estrategias prácticas y herramientas para mejorar la inteligencia emocional y la toma de decisiones autónomas.

Promover la necesidad de intervenciones personalizadas para fortalecer la adaptabilidad y la perspectiva constructiva, especialmente cuando se enfrentan a desafíos. Esto podría incluir sesiones de asesoramiento individual o actividades específicas diseñadas para fortalecer áreas identificadas como más débiles.

La colaboración entre educadores, padres y profesionales de la salud mental puede ser clave para proporcionar un apoyo integral a los adolescentes.

Se recomienda un monitoreo continuo de los niveles de competencias emocionales, autonomía emocional y consumo de adictivos en la población estudiantil. La evaluación regular permitirá ajustar las intervenciones según sea necesario y medir el impacto a lo largo del tiempo.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Ruesta Espinoza, A. C. (2020). Revisión teórica de la regulación emocional.

Fernández Hermida, J. R., & Villamarín Fernández, S. (2021). Libro blanco de la salud mental infanto-juvenil. Consejo General de la Psicología.

Alguacil Merino, L. F., & Piñas Mesa, A. (2022). Las adicciones en la adolescencia y la juventud: guía práctica para padres y educadores. Las adicciones en la adolescencia y la juventud, 1-203.

Actitud positiva y suerte. (2019). España: Adarve. S. Sala

Cruz Valdez, A., Gallegos Lecona, S. C., Triana Ballina, A., García Paz, F. M., & Orzua de la Fuente, W. M. (2025). Habilidades para la vida: fundamentales para prevenir adicciones en adolescentes. Revista ESPM.

Equilibrio Emocional. (2025). Educación en habilidades de vida para prevenir adicciones. <https://equilibrioemocional.org/educacion-en-habilidades-de-vida-para-prevenir-adicciones/>

Garaigordobil, M., & Machimbarrena, J. M. (2022). Autorregulación emocional, empatía y conductas agresivas en adolescentes. Revista de Psicodidáctica, 27(1), 12-21. <https://doi.org/10.1016/j.psicod.2021.10.001>

Gil, S. (2020). Habilidades sociales. España: Editorial Flamboyant.

Becerra, Z., Balarezo, M., & Ruiz, C. Y. (2019). El desarrollo de habilidades sociales como vía de prevención y reducción de conductas de riesgo en la adolescencia. Revista Scielo Transformación, 15(2), 186-205.

Acosta, J. L. (2023). Paradojas de la juventud en la actualidad Análisis general de la situación de los jóvenes hoy (Vol. 1). Magisterio.

Mora, M. C. G., Sandoval, Y. G., & De La, V. D. R. A. (2017). Aspectos relacionados con la motivación en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Libros Universidad Nacional Abierta ya Distancia, 108-120.

Figueroa-Oquendo, A. (2024). *La motivación intrínseca y su incidencia en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios de Ecuador*. Revista Cátedra, 7

Gonzales, C. E. C., & Lama, J. G. M. (2020). El impacto del tipo de familia en los niveles de resiliencia de los adolescentes de Lima y Huanta. Avances en Psicología, 28(1), 75-84.

## COMPETENCIAS EMOCIONALES

Tumbaco Padilla, M. L., & Mariño Inzuasti, J. L. (2015). Conocimiento de las mujeres gestantes y sus parejas sobre los factores protectores y de riesgo que intervienen en el futuro consumo de drogas en niños y adolescentes del Sub-Centro de Salud Paraíso de la Flor 3, 2015 (Doctoral dissertation, Universidad de Guayaquil. Facultad de Ciencias Médicas. Escuela de Enfermería).

Constitución política de la República del Ecuador 2008: régimen de transición. (2008). Ecuador: Editorial Jurídica El Forum.

PsicoActiva. (2025). La Teoría de la Autodeterminación de Deci y Ryan: una mirada a la motivación humana. <https://www.psicoactiva.com>

Psiconetwork. (2025). Teoría de la autodeterminación: motivación, autonomía y bienestar. <https://psiconetwork.com>

Psikipedia. (2025). *Motivación intrínseca*. <https://academia.psikipedia.com>

Pizarro Sotomayor, A., Méndez Powell, F. (2006). Manual de derecho internacional de derechos humanos: aspectos sustantivos. Panamá: Universal Books / Centro de Iniciativas Democráticas.

Plan Nacional De Prevención Integral Y Control Del Fenómeno Socio Económico De Las Drogas 2017-2021.

Inteligencia emocional en la empresa (Imprescindibles). España: Penguin Random House Grupo Editorial España.

Bisquerra Alzina, R. (2016). 10 ideas clave. Educación emocional. España: Graó.

Repensando la prevención. (2018). España: Universidad de Deusto.

García-Vázquez, N. J., Salazar-Estrada, J. G., & Torres-López, T. M. (2020). Factores asociados a la toma de decisiones en adolescentes: Una revisión sistemática. *Revista de Psicología y Salud*, 30(1), 85-96. <https://doi.org/10.25009/pys.v30i1.2621>

Gil, S. (2020). Habilidades sociales. España: Editorial Flamboyant.

Madrigal Martínez, A. M., Redondo Duarte, S., Vale Vasconcelos, P., Navarro Asencio, E., Parras Laguna, A. (2012). Orientación educativa: fundamentos teóricos, modelos institucionales y nuevas perspectivas. España: Ministerio de Educación y Formación Profesional.

Pascual, J. M. (2021). Quiero aprender: El arte de educar y motivar en un mundo globalizado. España: Editorial Libros.com.

Sociedad Educadora. (2025). *Prevención integral de adicciones: educar, fortalecer habilidades y fomentar decisiones responsables desde la infancia*. <https://sociedadeducadora.org>

Hacia una prevención con sentido: Bases científicas y prácticas para prevenir las adicciones. (2022). (n.p.): Editorial El Manual Moderno.

Actitud positiva y suerte. (2019). España: Adarve.

Las adicciones en la adolescencia y la juventud. Guía práctica para padres y educadores. (2022). España: Editorial Dykinson, S.L..

López-García, J. J., Castillo-Fernández, J., & Arán-Filippetti, V. (2020). Resiliencia y funciones ejecutivas en adolescentes: Un estudio

**COMPETENCIAS EMOCIONALES**

comparativo. Anales de Psicología, 36(2), 245-254.

<https://doi.org/10.6018/analesps.383131>

Méndez-Giménez, A., Cecchini-Estrada, J. A., & García-Romero, C. (2021).

Habilidades sociales, inteligencia emocional y su relación con el bienestar en jóvenes. Educación XXI, 24(2), 115-138.

<https://doi.org/10.5944/educxx1.28212>

Morales-Rodríguez, F. M. (2021). Relación entre la toma de decisiones, la autoeficacia y el bienestar psicológico en jóvenes universitarios. Revista Internacional de Investigación en Educación, 14(28), 143-162.  
<https://doi.org/10.11144/Javeriana.m14-28.rtda>

Olivari, C., & Cuadros, M. (2021). Autoeficacia y conductas de salud en jóvenes: Una revisión narrativa. Revista Chilena de Neuro-Psiquiatría, 59(1), 34-44. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272021000100034>

Organización Mundial de la Salud. (2020). Estrategias de salud pública para prevenir el consumo de sustancias y los trastornos por consumo de sustancias. <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/opioid-overdose>

Pérez-Fuentes, M. d. C., Molero Jurado, M. d. M., Martos Martínez, Á., & Gázquez Linares, J. J. (2021). Autoconcepto y autoeficacia en el consumo de sustancias en adolescentes. Revista Iberoamericana de Psicología y Salud, 12(1), 45-58.  
<https://doi.org/10.23923/j.rips.2021.01.041>

Pick, S., Givaudan, M. (2016). Soy adolescente. España: Penguin Random House Grupo Editorial México.

Paradojas de la juventud en la actualidad Análisis general de la situación de los jóvenes hoy. (2023). Colombia: Magisterio.

Ibáñez-Martínez, E. V., Vargas-López, R., Vargas-Aldana, A., Zazueta-López, A. L., Esparza-Estrada, J. A., Aguilera-Rodríguez, G., Carrillo-Saucedo, I. C., Camacho-Valadez, D., Muñoz-Valle, J. F. (2022). Resiliencia. México: Editorial Universidad de Guadalajara.

Drogodependencias. (2018). El Salvador: Ed. Médica Panamericana.

UNODC. (2022). *La educación y el desarrollo de habilidades sociales y emocionales previenen el uso de sustancias.* <https://www.unodc.org>