



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**  
**CARRERA DE PSICOPEDAGOGÍA**  
**MODALIDAD PRESENCIAL**

**Trabajo de investigación previo a la obtención del Título de Licenciada en  
Psicopedagogía**

**TEMA:**

---

“Control emocional y estilos de vida en estudiantes de la carrera de Psicopedagogía de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato”

---

**AUTORA:** Vanesa Maribel Pilco Maiza

**TUTORA:** Psc. Edu. Danny Rivera, M.Sc.

**AMBATO – ECUADOR**

**2021**

*“No olvidemos que las pequeñas emociones son los grandes capitanes  
de nuestras vidas y las obedecemos sin darnos cuenta”*

*(Van Gogh)*

## APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

### CERTIFICA:

Yo, Mg. Danny Gonzalo Rivera Flores, con C.I. 1804012969 en mi calidad de Tutor de Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el Tema: **“Control emocional y estilos de vida en estudiantes de la carrera de Psicopedagogía de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato”**. Desarrollado por la estudiante Vanesa Maribel Pilco Maiza, con CI. 1805057708, considero que dicho informe investigativo, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la Comisión de Estudio y Calificación designada por el Honorable Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación.

-----  
Psc. Educ. Danny Rivera Mg.

C.I. 1804012969

**TUTOR**

## AUTORIA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Los criterios emitidos en este Proyecto de Investigación “**Control emocional y estilos de vida en estudiantes de la carrera de Psicopedagogía de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato**”, así como también los contenidos, ideas, análisis, conclusiones y recomendaciones de exclusiva responsabilidad de mi persona como autora de este trabajo de titulación.



.....

Vanesa Maribel Pilco Maiza

C.I. 1805057708

## GESTIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Yo; Vanesa Maribel Pilco Maiza con CI. 180505770-8, cedo los derechos en líneas patrimoniales del presente Trabajo Final de Grado o Titulación sobre el tema: **“Control emocional y estilos de vida en estudiantes de la carrera de Psicopedagogía de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato”**, autorizo parte de la reproducción de ella, siempre que esté dentro de las regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autor y no se utiliza con fines de lucro.

A handwritten signature in purple ink, appearing to read 'Vanesa Pilco Maiza', is written over a horizontal dashed line.

Vanesa Maribel Pilco Maiza

C.I. 180505770-8

## APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

La Comisión de estudio y calificación del Informe del Trabajo de Titulación sobre el tema: “**Control emocional y estilos de vida en estudiantes de la carrera de Psicopedagogía de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato**”, presentado por la Srta. Vanesa Maribel Pilco Maiza con cc.180505770-8, estudiante de la Carrera de Psicopedagogía, una vez revisado el Trabajo de Graduación o Titulación, se **APRUEBA** en razón de que cumple con los principios básicos tanto técnicos, como científicos y reglamentarios establecidos.

Por lo tanto, se autoriza la presentación ante los organismos pertinentes.

Ambato, marzo 2021

JORGE  
RODRIGO  
ANDRADE  
ALBAN

Firmado digitalmente por  
JORGE RODRIGO  
ANDRADE ALBAN  
Fecha: 2021.03.02  
18:24:35 -05'00'

XIMENA  
CUMANDA  
MIRANDA LOPEZ

Firmado digitalmente por  
XIMENA CUMANDA  
MIRANDA LOPEZ  
Fecha: 2021.03.01 18:18:19  
-05'00'

-----  
Dr. Jorge Rodrigo Andrade Albán, Mg.

cc. 0501970099

**MIEMBRO DEL TRIBUNAL**

-----  
Lic. Ximena Cumandá Miranda López, Mg.

cc. 1802288900

**MIEMBRO DEL TRIBUNAL**

## DEDICATORIA

El presente trabajo de investigación está dedicado a las mujeres luchadoras de mi hogar que jamás dejaron de creer en mí, Beatriz, Narciza, Evelyn y Angy.

En especial a la mujer que me enseñó que puedo ser capaz de hacer cosas grandiosas con tan solo creer en mí misma. Aquel ángel noble que sin instrucción alguna y con lo poco que tenía, me apoyó siempre y secó cada lágrima en mis derrotas, además de inspirarme a continuar con mis metas a pesar de la adversidad.

Para ti mi reina, madrecita Angélica.

*Vanesa*

## AGRADECIMIENTO

Quiero agradecer en primera instancia a Dios por regalarme la vida y bendecirme en cada paso que doy. Al alma mater ambateña, la Universidad Técnica de Ambato por tener el privilegio de educarme en sus aulas.

De manera en especial a mi tutor el Psc. Educ. Dany Rivera, M.Sc. por ser una guía fundamental en este arduo proceso de investigación. A cada uno de los docentes de la carrera de Psicopedagogía que con sus enseñanzas marcaron mi vida personal y profesional impulsándome a ser cada día ser mejor.

*Vanesa*



## ÍNDICE DE CONTENIDOS

### PÁGINAS PRELIMINARES

|  |      |
|--|------|
| Portada .....  | i    |
| Aprobación Del Tutor del Trabajo de Titulación .....                     | iii  |
| Autoría del Trabajo de Titulación .....                                  | iv   |
| Gestión de Derechos de Autor .....                                       | v    |
| Aprobación del Tribunal de Grado .....                                   | vi   |
| Dedicatoria.....   | vii  |
| Agradecimiento.....  | viii |
| Resumen Ejecutivo .....  | xiii |
| Abstract (Summary).....  | xiv  |
| CAPITULO I .....   | 15   |
| MARCO TEÓRICO.....   | 15   |
| 1.1. Antecedentes Investigativos.....                                    | 15   |
| 1.1.1. Antecedentes internacionales .....                                | 15   |
| 1.1.2. Antecedentes nacionales .....                                     | 16   |
| 1.2. Objetivos .....   | 19   |
| 1.2.1. Objetivo General: .....   | 19   |
| 1.2.2. Objetivos específicos: .....                                      | 19   |
| 1.3. Fundamentación teórica: .....                                       | 19   |
| 1.3.1. Variable independiente: control emocional .....                   | 19   |
| 1.3.1.1. Etiología de las emociones.....                                 | 19   |
| 1.3.1.2. La importancia del control emocional.....                       | 20   |
| 1.3.1.3. El cerebro de las emociones.....                                | 21   |
| 1.3.1.4. Inteligencia emocional .....                                    | 22   |
| 1.3.2. Variable dependiente: Estilos de vida .....                       | 26   |
| 1.3.2.1. Etiología de los estilos de vida.....                           | 26   |
| 1.3.2.2. Tipología de los Estilos de vida .....                          | 26   |
| 1.3.2.3. Factores determinantes en el estilo de vida saludable .....     | 27   |
| 1.3.2.4. Estrategias de intervención cognitivo- conductual.....          | 28   |
| 1.3.2.5. Recomendaciones para la intervención cognitivo-conductual ..... | 29   |
| CAPÍTULO II.....   | 30   |
| METODOLOGÍA.....   | 30   |
| 2.1. Recursos.....   | 30   |
| 2.2. Tipo de Investigación.....  | 30   |

|   |    |
|---|----|
| 2.2.1. Investigación cualitativa .....  | 30 |
| 2.2.2. Investigación cuantitativa .....   | 31 |
| 2.3. Modalidad básica de la investigación .....   | 31 |
| 2.2. Tipo de Investigación.....   | 31 |
| 2.5. Análisis de test estadísticos.....   | 32 |
| 2.5.1. Correlación lineal de Person .....   | 32 |
| 2.5.2. T de Student .....   | 33 |
| 2.5.3. Chi Cuadrado .....   | 33 |
| 2.5.4. Correlación U Mann-Whitney .....   | 33 |
| 2.6. Población y muestra.....   | 33 |
| 2.6. Plan de recolección de información:.....   | 34 |
| 2.7. Técnicas e instrumentos de recolección de información.....   | 35 |
| 2.7.1. Técnicas .....   | 35 |
| 2.7.2. Instrumentos.....  | 35 |
| 2.7.3. Validez y confiabilidad .....  | 36 |
| 2.8. Procesamiento y Análisis.....  | 37 |
| CAPÍTULO III.....   | 38 |
| RESULTADOS Y DISCUSIÓN .....  | 38 |
| 3.1 Análisis y discusión de los resultados.....   | 38 |
| 3.1.1. Resultados de la Escala de Dificultades de Regulación Emocional, versión<br>española (DERS-E)..... | 38 |
| 3.1.2. Resultados del Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I) .....                             | 46 |
| 3.2. Verificación de hipótesis.....   | 56 |
| 3.2.1. Planteamiento de la Hipótesis .....  | 56 |
| 3.2.2. Nivel estadístico de significancia.....  | 56 |
| 3.2.3. Dimensiones valoradas en el control emocional:.....  | 56 |
| 3.2.4. Estadística de las dimensiones del control emocional vs estilos de vida .....                      | 57 |
| 3.2.3. Decisión Final .....   | 64 |
| CAPITULO IV.....  | 66 |
| CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....   | 66 |
| 4.1. Conclusiones .....   | 66 |
| 4.2 Recomendaciones .....   | 67 |
| 4.3. Referencias:.....  | 68 |
| 4.4. Anexos .....   | 72 |
| 4.5. Propuesta:.....  | 84 |

## ÍNDICE DE TABLAS

|   |    |
|---|----|
| <b>Tabla 1:</b> Gastos.....   | 30 |
| <b>Tabla 2:</b> Análisis de test Estadísticos.....                            | 32 |
| <b>Tabla 3:</b> Características y ventajas del muestreo aleatorio simple..... | 33 |
| <b>Tabla 4:</b> Distribución de la muestra .....                              | 34 |
| <b>Tabla 5:</b> Plan de Recolección de La Información .....                   | 34 |
| <b>Tabla 6:</b> Propiedades psicométricas DERS-E.....                         | 36 |
| <b>Tabla 7:</b> Propiedades psicométricas PEPS-I .....                        | 37 |
| <b>Tabla 8:</b> Rechazo emocional .....                                       | 38 |
| <b>Tabla 9:</b> Descontrol emocional .....                                    | 40 |
| <b>Tabla 10:</b> Inferencia emocional.....                                    | 41 |
| <b>Tabla 11:</b> Desatención emocional .....                                  | 43 |
| <b>Tabla 12:</b> Confusión emocional .....                                    | 44 |
| <b>Tabla 13:</b> Nutrición .....  | 46 |
| <b>Tabla 14:</b> Manejo del Estrés.....                                       | 49 |
| <b>Tabla 15:</b> Responsabilidad en la Salud .....                            | 51 |
| <b>Tabla 16:</b> Soporte Interpersonal .....                                  | 52 |
| <b>Tabla 17:</b> Autoactualización .....                                      | 54 |
| <b>Tabla 18:</b> Dimensiones de la variable de control emocional .....        | 56 |
| <b>Tabla 19:</b> Dimensiones valoraras en la variable estilos de vida .....   | 56 |
| <b>Tabla 20:</b> Rechazo emocional vs estilos de vida.....                    | 57 |
| <b>Tabla 21:</b> Estadísticos de prueba.....                                  | 57 |
| <b>Tabla 22:</b> Estadísticos de prueba .....                                 | 59 |
| <b>Tabla 23:</b> Inferencia emocional vs estilos de vida .....                | 59 |
| <b>Tabla 24:</b> Estadísticos de prueba <sup>a</sup> .....                    | 60 |
| <b>Tabla 25:</b> Desatención emocional vs estilos de vida.....                | 61 |
| <b>Tabla 26:</b> Estadísticos de prueba <sup>a</sup> .....                    | 61 |
| <b>Tabla 27:</b> Confusión emocional vs estilos de vida.....                  | 63 |
| <b>Tabla 28:</b> Estadísticos de prueba <sup>a</sup> .....                    | 63 |

## ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

|   |    |
|---|----|
| <b>Ilustración 1:</b> Resultados de la Sub-escala Rechazo Emocional .....             | 39 |
| <b>Ilustración 2:</b> Resultados de la Sub-escala de Descontrol Emocional .....       | 40 |
| <b>Ilustración 3:</b> Resultados de la Sub-escala de Descontrol Emocional .....       | 42 |
| <b>Ilustración 4:</b> Resultados de la Sub-escala de Desatención Emocional .....      | 43 |
| <b>Ilustración 5:</b> Resultados de la Sub-escala de Confusión Emocional.....         | 45 |
| <b>Ilustración 6:</b> Resultados de la Sub-escala de Nutrición .....                  | 47 |
| <b>Ilustración 7:</b> Resultados de la Sub-escala de Actividad Física .....           | 48 |
| <b>Ilustración 8:</b> Resultados de la Sub-escala de Manejo del Estrés.....           | 50 |
| <b>Ilustración 9:</b> Resultados de la Sub-escala de Responsabilidad en la salud..... | 51 |
| <b>Ilustración 10:</b> Resultados de la Sub-escala de Soporte Interpersonal.....      | 53 |
| <b>Ilustración 11:</b> Resultados de la Sub-escala de Autoactualización.....          | 55 |
| <b>Ilustración 12:</b> Descontrol emocional vs estilos de vida .....                  | 58 |

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**  
**CARRERA PSICOPEDAGOGÍA**

**TEMA:** “Control emocional y estilos de vida en estudiantes de la carrera de Psicopedagogía de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato”

**AUTOR:** Vanesa Maribel Pilco Maiza

**TUTOR:** Psic. Educ. Danny Gonzalo Rivera Flores Mg.

**RESUMEN EJECUTIVO**

Como es bien conocido las emociones son las principales precursoras de la conducta humana y en parte la falta de manejo de las mismas hace que el ser humano presente diversos problemas en su diario vivir. El objetivo de la presente investigación es estudiar la incidencia del control emocional ante el estilo de vida de los estudiantes universitarios pertenecientes a la carrera de Psicopedagogía. Ahora bien, consiste en identificar el nivel del control emocional mediante los factores que lo componen, para ello se ha empleado el Test de Dificultad de Regulación Emocional (DERS-E). Para conocer los estilos de vida de los jóvenes investigados se ha aplicado el Test Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I), ambos instrumentos previamente seleccionados debido a su alta confiabilidad, a esto se puede acotar que el tipo de investigación es de carácter descriptiva- correlacional, por lo cual es posible analizar la información obtenida mediante test estandarizados, de esta manera se genera la posibilidad de dar solución a la problemática de la investigación. A través de la investigación exploratoria se obtuvo datos reales sobre la incidencia del control emocional en los estilos de vida de los estudiantes. En el presente trabajo de investigación se ha obtenido la información de 220 universitarios pertenecientes a los diferentes semestres de la carrera de Psicopedagogía, los cuales han sido producto de la técnica del muestreo aleatorio simple. Los mismos que están expuestos constantemente a diferentes factores físicos, psicológicos y sociales que producen conductas inadecuadas no solo dentro del contexto educativo. A sí mismo, se ha propuesto una guía de estrategias cognitivo-conductuales en cuanto a la mejora de la regulación emocional en los universitarios y que, por ende, pretende mejorar la calidad de vida de los mismo.

**Palabras clave:** control emocional, estilos de vida, descriptivo, correlacional, estrategias cognitivo-conductual.

**TECHNICAL UNIVERSITY OF AMBATO FACULTY HUMAN SCIENCES  
AND EDUCATION CAREER PSYCHOPEDAGOGY**

**THEME:** Emotional control and lifestyles in students of the Psychopedagogy career of the Faculty of Human Sciences and Education of the Technical University of Ambato.

**AUTHOR:** Vanesa Maribel Pilco Maiza

**TUTOR:** Psic. Educ. Danny Gonzalo Rivera Flores Mg.

**ABSTRACT (SUMMARY)**

As is well known, emotions are the main precursors of human behavior and in part the lack of management of them causes the human being to present various problems in their daily lives. The objective of this research is to study the incidence of emotional control in the lifestyle of university students belonging to the career of Psychopedagogy. Now, it consists of identifying the level of emotional control by means of the factors that compose it, for this the Test of Difficulty of Emotional Regulation (DERS-E) has been used. To know the lifestyles of the young people investigated, the Lifestyle Profile Questionnaire Test (PEPS-I) has been applied, both instruments previously selected due to their high reliability, to this it can be noted that the type of research is of descriptive-correlational character, so it is possible to analyze the information obtained through standardized tests, in this way the possibility of solving the research problem is generated. Through exploratory research, real data was obtained on the incidence of emotional control in the students' lifestyles. In this research work, information has been obtained from 220 university students belonging to the different semesters of the Psychopedagogy career, which have been the product of the simple random sampling technique. The same ones who are constantly exposed to different physical, psychological and social factors that produce inappropriate behaviors not only within the educational context. To himself, a guide of cognitive-behavioral strategies has been proposed regarding the improvement of emotional regulation in university students and that therefore, aims to improve their quality of life.

**Keywords:** emotional control, lifestyles, descriptive, correlational, cognitive-behavioral strategies

# CAPÍTULO I

## MARCO TEÓRICO

### 1.1. Antecedentes Investigativos

#### 1.1.1. Antecedentes internacionales

Mediante un proceso de recopilación y análisis de los diferentes artículos científicos, tesis doctorales, proyectos de investigación, entre otros, que mantienen relevancia con las variables propuestas en el presente trabajo de investigación, de entre las cuales destacan las siguientes:

El artículo científico, con el tema “Solidaridad, responsabilidad y control emocional: sendero propicio para la convivencia estudiantil” de la Universidad Cooperativa de Colombia; bajo la autoría De Juan Castiblanco, Diana Arango y Diana Niño (2017), se llegó a las siguientes conclusiones:

- El control de las emociones permite educar en la afectividad, la cual incide en el comportamiento de los estudiantes y sus relaciones interpersonales. El control de la ira y el miedo coadyuvan a tener un mejor control de las situaciones cotidianas.
- La responsabilidad y el control de las emociones favorecen las habilidades sociales para que los estudiantes participen y se relacionen entre sí de manera armónica; cuando hay agresión, solo se preocupan por lo que les interesa, no tienen en cuenta las opiniones, deseos y sentimientos de los demás.
- Cualquier intervención relacionada con el mejoramiento de la convivencia implica el desarrollo de actividades lúdicas tales como video foros, lecturas dirigidas, conversatorios, estudios de caso, juegos, cuentos, canciones, etc., ojalá privilegiando las tics, que permita a los estudiantes evaluar su comportamiento.

En el tema “La gestión de las emociones, una necesidad en el contexto educativo y en la formación profesional”; bajo la autoría de Mabel García, Paola Hurtado, Darle Quinteros, Diego Rivera y Yan Ureña (2018), se pudo obtener las siguientes conclusiones:

- En cuanto a los componentes de la inteligencia emocional se puede concluir que, en los componentes intrapersonal, adaptabilidad, manejo de estrés y estado de ánimo en general, se evidencian puntuaciones en rango bajo y moderado, indicando dificultades en aspectos como la auto comprensión, la asertividad y la visualización

de sí mismo de manera positiva, así como en la resolución de problemas, la flexibilidad y el manejo de los cambios.

- De igual manera, se puede inferir baja tolerancia al estrés y control de impulsos, y dificultades para mantener la calma en situaciones de presión, así como en la percepción de la felicidad y el optimismo, aspectos que deben tenerse en cuenta y fortalecerse pues son una necesidad clara en la formación profesional.
- Sin embargo, en el componente interpersonal, se evidencia puntuación entre rangos moderado y bajo, indicando regulación en la empatía, la responsabilidad social, escucha, comprensión del otro, lo cual evidencia relaciones interpersonales satisfactorias, aspecto fundamental en el ejercicio profesional del psicólogo.

Se consideró el trabajo de investigación del vecino país Perú debido a la similitud del contexto. El tema: “Estilos de vida de los estudiantes de Ciencias de la salud de la Universidad Norbert Weiner” de los autores: Yadav Uriarte y Angelina Vásquez (2018) se llegó a las siguientes conclusiones:

- Se sugiere que la Universidad formule estrategias y/o programas encaminados a promover estilos de vida favorables para que sus estudiantes posean una salud física y mental adecuada.
- Es importante que se promuevan programas educativos continuos sobre la alimentación saludable, ejercicio físico, manejo de estrés, tensiones o preocupaciones.
- Es necesario promocionar estilos de vida saludable en la formación de profesionales de la salud a través de estrategias eficaces de promoción de la salud y prevención de enfermedades, tales como talleres de motivación emocional sobre adecuados estilos de vida y alimentación balanceada.

### **1.1.2. Antecedentes nacionales**

Se encuentran diversos recursos que aportan a la temática propuesta, evidenciándose diversos trabajos de investigación en el repositorio digital de la Universidad Técnica de Ambato que implican las variables de estudio.

En la investigación bajo el tema de “El control emocional y el trabajo en equipo en los aspirantes a soldados de Arma y Servicio de los paralelos A, B, C y D promoción 2013-2015 de la Escuela de Formación de Soldados Del Ejército Ecuatoriano “Vencedores Del Cenepa”



de la ciudad de Ambato, Provincia de Tungurahua.”; de la autora Diana de las Mercedes Solís Grijalva (2015), concluye lo siguiente:

- La mayor parte de aspirantes se deja llevar por el primer impulso, muchas veces no son tolerantes ante las reacciones de los demás, podemos destacar como factor principal el entorno donde ellos se encuentran, además los problemas familiares, económicos y afectivos, esto afecta en su rendimiento y en su interrelación con los demás ya que su estado anímico se degenera y produce baja autoestima, ansiedad, respondiendo con agresividad ante una situación.
- Existen dificultades para llevar a cabo trabajo en equipo de forma eficaz ya que no todos los aspirantes participan, colaboran y la mayoría se imponen con sus criterios para realizar alguna actividad lo que dificulta en la toma de decisiones y resolver conflictos dentro del grupo esto indica que no existe una comunicación activa ya que las opiniones de cada integrante no son valoradas, respetadas y tomadas en cuenta por sus compañeros.
- De acuerdo a los resultados obtenidos se pudo verificar que a los aspirantes les toma tiempo en superar las emociones negativas, lo que se convierte en una barrera para llevar a cabo el trabajo cooperativo y muchas de las veces los aspirantes no cumplen con las expectativas que el docente espera al finalizar el trabajo en equipo.

Con respecto a la Investigación “El Manejo De Las Emociones En La Educación Nutricional: Caso De Estudio En El Sistema Educativo” de la autora Katherine Estefanía Díaz Núñez (2019), se llega a las siguientes conclusiones:

- Al evaluar la inteligencia emocional se pudo evidenciar que en cuanto a lo que tiene que ver con la atención emocional existe un número bajo de estudiantes capaz de tomar conciencia sobre emociones propias, con la capacidad para reconocer sentimientos propios y saber lo que significan. Mientras que en su mayoría los adolescentes encuestados presentan dificultad para conocer y comprender sus emociones, no saben distinguir entre ellas e incluso no saben integrarlas al pensamiento lo cual corresponde a una claridad emocional nula; y, por último, en cuanto a lo que tiene que ver con la reparación emocional es casi inexistente la capacidad de los estudiantes para regular y controlar las emociones tanto positivas como negativas.

- Al aplicar el cuestionario de actitudes ante la alimentación se pudo evidenciar que la mayoría de estudiantes no manifiesta una preocupación muy evidente en cuanto a la conducta alimentaria, la dieta o el peso mientras que el restante de la muestra si indica un alto nivel de preocupación en cuanto a la conducta alimentaria, la dieta o el peso.
- Se elaboró una guía nutricional que sirve como herramienta para educar y orientar a los estudiantes hacia una alimentación más saludable, basada en un menú nutricional y señalando los trastornos alimenticios más comunes con su respectivas indicaciones alimentarias, mediante un análisis del origen de los alimentos, dietas nutritivas y balanceadas con algunas alternativas nutritivas con base en los productos ecuatorianos, por último, se plantea la higiene adecuada de los alimentos, un manual de lavado de manos y la higiene de los utensilios.

Finalmente tenemos la investigación que tiene por tema “Estilo de vida y su influencia en la aparición del síndrome metabólico en estudiantes de la carrera de Enfermería” que tiene como autora a la enfermera Erika Palate quien llegó a las siguientes conclusiones:

- Tras el análisis de los estilos de vida de los estudiantes de Enfermería se identificó como saludables a los relacionados con la sexualidad, el evitar el consumo de sustancias, mantener buena relación con el entorno, cuidar y disfrutar del medio ambiente. Pero además se encontró que la mayoría de los estilos de vida de dichos estudiantes son inadecuados pues no siempre pueden cuidar de su nutrición, salud oral, realizar actividad física, descansar adecuadamente, cuidarse en movilización y el sentido de vida, factores altamente predisponentes al parecimiento de enfermedades o alteraciones en la salud como son los síndromes metabólicos.
- La revisión de exámenes de laboratorio permitió determinar que la mayoría de los estudiantes de Enfermería no padecen síndromes metabólicos puesto que los resultados hematológicos no se encuentran alterados en presión arterial y glucosa, existe un porcentaje del 14% que padece hipercolesterolemia e hipertrigliceridemia.
- No se encontró relación entre los estilos de vida y el aparecimiento de síndromes metabólicos en la población analizada pues la mayoría de los estudiantes de Enfermería no tiene hábitos de vida saludables, pero ello no ha repercutido en la aparición de dichos síndromes.

## **1.2. Objetivos**

### **1.2.1. Objetivo General:**

- Determinar la influencia del control emocional en el estilo de vida de los estudiantes universitarios de la carrera de Psicopedagogía de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato.

### **1.2.2. Objetivos Específicos:**

- Identificar el control emocional mediante sus factores de regulación en los estudiantes universitarios de la carrera Psicopedagogía de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato.
- Evaluar los estilos de vida en sus diversos ámbitos que poseen los estudiantes de la carrera de Psicopedagogía de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato.
- Establecer estrategias de intervención cognitiva-conductual en la regulación emocional en los estudiantes de la carrera de Psicopedagogía de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato para promover un adecuado estilo de vida.

## **1.3. Fundamentación teórica:**

### **1.3.1. Variable independiente: control emocional**

#### **1.3.1.1. Etiología de las emociones**

Para adentrarse en la temática planteada es necesario en primera instancia conocer el origen lingüístico de las emociones es así que “proviene del latín *-emotionis-* que se deriva del verbo *-emovere-* y que significa mover o desalojar de un sitio habitual ” (Lázaro, 2017, pág. 22) La emociones conllevan a la alteración del estado de ánimo de hombre dentro de su área de confort (RAE, 2016). Por ello es que el ser humano a pesar de ser denominado un “animal racional”, y pese a tener varios años de evolución aún se deja llevar por sus emociones e instintos naturales.

Por otra parte, el filósofo griego Aristóteles denominó a las emociones como “las <<pasiones>> a lo que no se puede renunciar y que con frecuencia era molesto o perjudicial” (Ilaja & Reyes, 2016, pág. 16). Así, por ejemplo, la vergüenza, la ira, el miedo, son emociones negativas las que impiden al ser humano actuar o le llevan hacerlo de una forma

errónea e irracional. De ahí la importancia al saber expresarlas ante los demás y aprender a asumir sus consecuencias que las mismas conllevan.

Ahora bien, si el sentir emociones puede llegar a ser inevitable lo que sí se puede hacer es aprender a manejarlas. Es así, que se pone en marcha el denominado control emocional que consiste en “la habilidad para inhibir una respuesta con cierto nivel de autonomía” (Gutiérrez, Cabello, & Fernández, 2017, pág. 44). Lo que es lo mismo, a proporcionar flexibilidad en el comportamiento humano con respecto a un estímulo desencadenante y resolver problemas durante la presencia del mismo.

Considerando que las emociones son móviles de acción, pueden incitar una conducta como respuesta y al mismo tiempo pueden evadir la realidad. Sin embargo, “todas las emociones pueden ser útiles al generar el bienestar de la persona, para lo cual hay que conocerlas y aprender a gobernarlas” (Camps, 2018, pág. 34). En vista de que las personas se dejan llevar por sus instintos pueden generar conflictos con las personas con quienes interactúa en su diario vivir.

Dicho lo anterior que el ser humano debe afrontar diferentes etapas de desarrollo, se debe considerar sus características físicas y psicológicas para detectar falencias dentro de este proceso. En especial, “durante la adolescencia donde se producen cambios a nivel fisiológico, personal y social, donde hay mayor probabilidad de aparición de problemas de ansiedad y depresión” (Gutiérrez, Cabello, & Fernández, 2017, pág. 40). En definitiva, si no se orienta al ser humano en conocer sus emociones y como gestionarlas, puede presentar problemas de conducta a lo largo de su vida.

#### **1.3.1.2. La importancia del control emocional**

Cada experiencia de la vida diaria que implique una respuesta emocional le ayuda al ser humano a adquirir conocimiento sobre cómo actuar adecuadamente en cada situación. Puesto que, “el control emocional hace referencia a la capacidad de inhibir o activar una conducta frente a un determinado estímulo” (Esquivel, García, López, & Cruz, 2016, pág. 30). De esta manera la persona es capaz de emitir una respuesta apropiada en torno al contexto al que pertenezca. Además, esto evitará en lo posible el apareamiento de conflictos tanto internos como a su alrededor.

La importancia del saber manejar las emociones radica en mantener un ambiente de convivencia armónico. Puesto que en la sociedad el sujeto está expuesto a diversas

ideologías y situaciones de estrés, es necesario aprender a conocer y desarrollar las emociones propias para generar respuestas positivas. Debido a que se ha comprobado que existe una estrecha relación entre las decisiones que se toma a diario en torno a las emociones que experimenta la persona frente a situaciones cotidianas (Casiblanco & Arango, 2017).

El psicólogo estadounidense Daniel Goleman resalta aspectos como “el autoconcepto, la motivación, la autoestima, la empatía y habilidades sociales se consideran componentes del control emocional” (Gutiérrez, Cabello, & Fernández, 2016, pág. 12). Tales mecanismos psicológicos se combinan para aprender qué hacer, cómo hacerlo y cuándo y no exponer al sujeto socialmente ante una disputa innecesaria. Por consiguiente, se torna fundamental el aprender a emitir una respuesta apropiada en ciertas situaciones sin ser presa de las emociones que éstas generen. Con el propósito de evitar sucesos negativos a la persona,

Actualmente es necesario señalar que los programas de formación emocional destinados a mejorar la interacción del sujeto para con su ambiente son aún muy escasos en el contexto latinoamericano. No se aborda la complejidad del control emocional con respecto a las etapas de desarrollo del ser humano. El hecho de mejorar no solamente el autoconcepto de la persona con respecto a sus emociones, hay que mencionar además sus hábitos de vida que influyen en su bienestar personal (Aravena, 2019).

### **1.3.1.3. El cerebro de las emociones**

Para los humanos las emociones se dan “como una respuesta automática, perfilada genéticamente por el largo proceso evolutivo” (Camps, 2018), debido a que son reacciones que se activan de manera automática en defensa, protección y supervivencia del sujeto. Fisiológicamente, las emociones son procesadas en el cerebro “mediante estructuras neuronales así están: la amígdala, la corteza orbito frontal, la corteza anterior cingulada y la ínsula” (Tavera, 2016) . Una lesión en cualquiera de las áreas cerebrales mencionadas puede implicar una patología física o psicológica.

El neuropsicólogo, Joseph LeDoux en su publicación “The Emotional Brain enfatiza en aspectos de como el cerebro humano, detecta y responde a estímulos internos: recuerdos, aprendizaje y memoria emocional (Manucci, 2016, pág. 67). En especial el hemisferio izquierdo, que se lo ha denominado “el lado optimista” pues está asociado con las emociones positivas (alegría, placer y el humor) y al control emocional. Lesiones dicho hemisferio

originan una “reacción catastrófica”, donde hay una respuesta emocional desproporcionada ante eventos triviales. (Aravena, 2019).

#### **1.3.1.4. Inteligencia emocional**

Goleman, psicólogo estadounidense, plantea la existencia de una inteligencia no solo general, sino también de carácter emocional y los múltiples factores que en ella se engloban. Más aun, comprende la capacidad de percibir, valorar y emitir emociones para aprovecharlas en torno al crecimiento personal e intelectual del individuo. Así mismo, la inteligencia emocional es el conjunto de autopercepciones relacionadas con el procesamiento de la información de carga emocional (Cejudo & López, 2017).

Dentro del contexto académico su importancia radica en desarrollar competencias emocionales en los estudiantes como puntos claves para potenciar una interacción sana en el medio educativo y por ende un mejor desempeño académico. No solo en términos de dar una respuesta emocional adecuada, sino también generar la habilidad que le permita al adolescente superar situaciones estresantes, las mismas que además implican un desgaste emocional (Ilaja & Reyes, 2016).

#### **1.3.1.5. Gestión de las emociones: autorregulación, resiliencia y educación emocional**

Como se conoce el ser humano se encuentra inmerso a diversas situaciones ya sean positivas o negativas que ameritan reacciones determinantes en su comportamiento. Es así que el psicólogo Manucci (2016) considera que:

Es importante considerar como las personas se posicionan frente al desempeño y el contexto. Esto se traduce en términos de gestión del individuo en cada uno de los ámbitos de actuación. En consecuencia, las emociones constituyen un desencadenante actitudinal, lo importante es reconocer los puntos vulnerables que requieren de intervención (Manucci, 2016, pág. 7).

La gestión y el tratamiento de las emociones son fundamentales de tratar adecuadamente en cada etapa del desarrollo humano. Tal orientación no necesariamente se realiza por parte de un profesional, sino de mismos progenitores en el hogar. Puede enfocarse en la resolución positiva de conflictos, relaciones sociales saludables, bienestar psicológico, autoestima, motivación académica, entre otros aspectos (Espejo & Matínez, 2018).

Al mismo tiempo, la autorregulación emocional supone la habilidad para resistir o posponer la consecución de un impulso, energía o tentación de actuar. Dado que ésta predispone un comportamiento más responsable y sereno. Por ello, cuando esta emoción no es dominada en su totalidad, es capaz de llevar al sujeto a una pérdida del control de sí mismo (Rodríguez, Russián, & Moreno, 2019).

Actuales investigaciones mencionan la importancia del bienestar emocional en los estudiantes universitarios para una mejor calidad de vida. Adoptar medidas que le ayuden a gestionar sus emociones: la práctica de deportes, la alimentación, hobbies, etc que le permitan regular los niveles de tensión a los que a diario se enfrenta (Manco, 2017).

Además, cuánta más autoeficacia emocional, mayor beneficio obtiene de las relaciones interpersonales que son capaces de establecer. Fomentar una visión positiva enfocada al futuro y, con el objetivo de mejorar sus hábitos de vida para hacerlos saludables. (García, Luque, Santos, & Tabanero, 2017, pág. 9)

De manera que se considera importante el desarrollar capacidades resilientes ante situaciones de adversidad. Más aún, “el hecho de destacar el potencial de la persona precisamente ante un suceso traumatizante” (Dominguez, 2018, pág. 34). En cuanto a la dimensión resiliente, los adolescentes se centran en esperar resultados favorables para bienestar y para ello deberán enfrentar una serie de obstáculos en su diario vivir (Marquéz, Verdugo, Villarreal, & Montes, 2016).

En cuanto a las investigaciones realizadas sobre la gestión emocional “se encuentran la importante necesidad de implementar programas de inteligencia emocional que permiten enseñar al adolescente a afrontar situaciones de estrés y adversidad” (Suarez & Vásquez, 2017, pág. 22). Comprende un proceso que puede ser favorecido a través de ciertas estrategias de aprendizaje derivadas de la experiencia contemplados dentro de los diversos programas psicoeducativos (Castillo, Díaz, & Martínez, 2017). Los cuales buscan potenciar las habilidades de los alumnos principalmente a través de actividades que impliquen la resolución de conflictos, que luego serán puestos en práctica en la vida real.

En el caso de la educación emocional constituye el esfuerzo que se emplea para enseñar competencias sociales y emocionales a potenciar. “Es fundamental considerar una línea de intervención psicoeducativa que responda a la necesidad de implementar en las personas un adecuado manejo de sus emociones” (Manucci, 2016, pág. 64). Mediante la elaboración de

programas que fomenten las habilidades socioemocionales a lo largo del desarrollo del ser humano (Garaigordobil, 2018).

Por ende, se torna indispensable la necesidad de contar con mecanismos psíquicos que regulen este tipo de emociones. Con esto no se menciona la opción de reprimir o negar sentimientos para evitar ciertas situaciones, sino más bien que el sujeto aprenda sobre sus emociones y como manifestarlas de una manera adecuada ante los demás.

#### **1.3.1.6. Las emociones en los adolescentes**

Con respecto a la etapa universitaria, la misma se caracteriza por un proceso de transición, de la adolescencia a la edad adulta. Esto conlleva una constante lucha del joven adolescente por alcanzar su independencia, autonomía y responsabilidad. Por lo tanto, es crucial para establecer comportamientos y hábitos de salud (Papalia, Wendkos, & Deskin, 2017, pág. 22).

Sin embargo, lo que se denomina emoción comprende un espectro de diversas funciones cerebrales y la herencia de la genética familiar. Cada una expresada en torno a la personalidad del sujeto, es así que está conformada por el carácter, que básicamente implica el proceso de crianza, formación académica, factores sociales y del entorno. Además del temperamento, este último definido por las bases biológicas que haya heredado (Garaigordobil, 2018).

#### **Implicaciones de la regulación emocional**

La regulación emocional no solamente está asociada a lo que tiene que ver solamente con el manejo de las emociones, “se considera un complejo proceso que implica la noción y asimilación de las mismas en un determinado lapsus de tiempo” (Florencia, Vernucci, Canet, & Galli, 2017, pág. 14). Así, por ejemplo, cuando la persona carece del conocimiento para manejar adecuadamente sus emociones esto se refleja con una actitud incomodidad que representa a través de una conducta inapropiada u ofensiva ante los demás.

Por ello se puede considerar la regulación emocional como la acción misma de afrontar positivamente un afecto o conducta emocional determinada. Se debe mencionar que esta regulación afectiva está relacionada con la corteza y amígdala del cerebro, una disfunción de las mismas puede acarrear conductas disruptivas (Herrera, Durán, & Villegas, 2018). Por otro lado, en recientes investigaciones se ha demostrado que en cuanto al género, las mujeres presentan mayor control emocional que los hombres (Medrano, Muñoz, & Cano, 2016).



Hervás y Jódar (2008) exponen ciertos factores que dificultan la regulación emocional en el ser humano, aún más si la persona carece de mecanismo de defensa psicológica que le permitan afrontar el sin número de situaciones al que está expuesto diariamente sin reprimir sus emociones, así establece:

- Descontrol emocional: comprende a la incapacidad el sujeto para abstenerse a demostrar una conducta con respecto a una emoción negativa.
- Inferencia cotidiana: hace referencia a la dificultad de concentración de la persona en la ejecución de tareas luego de un acontecimiento negativo.
- Desatención emocional: dificultad de atención y comprensión de las emociones luego de experimentar un suceso negativo.
- Confusión emocional: desconoce características propias de las emociones y tiende a confundirlas con otras similares.
- Rechazo emocional: tiende a manifestarse a través de la negación misma de la emoción que se experimenta.

Todo esto pretende analizar la interacción entre las respuestas emocionales y el contexto en la que se desarrollan y dar una explicación lógica a ciertas conductas humanas. De este modo se considera importante generar un adecuado estado de conciencia emocional con respecto a cómo afrontar un hecho negativo sin perjudicar a los demás. Principalmente algo tan importante como es cuidar la integridad de la propia persona mediante la evitación de conductas autolesivas (Casiblanco & Arango, 2017, pág. 8).

### **Teoría del comportamiento planificado**

Una de las teorías poco conocidas que respaldan el control emocional es la denominada Teoría del comportamiento planificado de Ajzen y Madden que consiste “básicamente en el control del comportamiento según las emociones experimentadas y sus factores, donde más oportunidades y recursos emocionales crea a persona tener, menos conflictos aparecen y tendrá un mayor control” (Moisés, Jesús, & Ángel, 2018, pág. 629). Es así que, por ejemplo, hacer deporte en la mañana es algo que se puede controlar, pero puede llover, algo que no se puede controlar, de las emociones que este acontecimiento genere se dará la conducta (Quillas, Vásquez, & Cuba, 2017).

En la actualidad se presenta la necesidad de establecer estrategias de afrontamiento de las emociones para obtener un aprendizaje empírico y aprender de las experiencias. Mediante la

regulación emocional se genera la habilidad para gestionar las emociones, propicia una valoración y afrontamiento más adaptativo. Esto le permite a la persona asimilar de una manera adecuada el sin número de estímulos que se presentan en su contexto y los cuales son los principales desencadenantes de comportamiento negativo. (Cabanachi, Souto, González, & Corrás, 2017, pág. 23).

### **1.3.2. Variable dependiente: Estilos de vida**

#### **1.3.2.1. Etiología de los estilos de vida**

Con respecto a los estilos de vida, al referirse al estilo proviene del griego *–stýlus-* que significa columna o pilar de uso en expresiones literarias (Helena, 2019). En cuanto a la vida se da un enfoque filosófico que enfatiza primeramente en la existencia de la naturaleza y la especie humana como la energía autoconsciente de su supervivencia (Gomez, Romero, & Troyo, 2016).

Sin embargo, el estilo de vida “comprende los intereses, la ideología y los comportamientos del individuo. Se relaciona con la identidad que implica un sistema de conductas conscientes e inconscientes” (Angelucci & Hernandez, 2017, pág. 531). Todo esto, se torna influenciado por factores del contexto donde se desarrolla el sujeto, tales como: sus costumbres, estilo de crianza, posición económica, predisposición genética, estatus social, entre otros (Suarez & Vásquez, 2017).

#### **1.3.2.2. Tipología de los Estilos de vida**

Aunque los estilos de vida no cuentan con un concepto definido la Organización Mundial de la Salud define que “puede ser comprendida la forma de vida general de la persona, la misma que está basada en diferentes patrones individuales de conducta” (OMS, 2018). Todo esto influenciado por los factores psicosociales e intereses personales del sujeto. Connotante a esto la práctica de hábitos ya sean positivos o negativos, acarreen diferentes consecuencias para su salud (Suarez & Vásquez, 2017).

Con respecto a la tipología de los estilos de vida se conoce que “existen dos: estilos de vida saludables y no saludables con respecto a los rutinas que practica cada individuo” (Quillas,

Vásquez, & Cuba, 2017, pág. 21). Cuando se hace mención a un estilo de vida saludable corresponde a las actividades que generen beneficios al estado de salud de la persona dándole bienestar tanto físico como emocional. Por el contrario, al practicarse hábitos poco saludables en un tiempo a futuro estas decisiones se verán reflejadas en problemáticas físicas y psicológicas del sujeto (Imán & Flores, 2016).

Se considera importante adoptar un estilo de vida saludable mediante la práctica de actividades que garanticen el bienestar fisiológico y emocional de la persona. “Diversos estudios han comprobado que se logra alcanzar una adecuada calidad de vida al tener en cuenta factores como: alimentación adecuada, descanso placentero, higiene personal, práctica de ejercicio físico y actividades recreativas” (Suarez & Vásquez, 2017, pág. 32). En el caso de los universitarios muchos de ellos al llevar una vida ajetreada hace que dejen de lado sus prioridades en cuanto a su salud.

Si se quiere promulgar y educar para la salud, se debe tomar en cuenta el contexto y la edad de desarrollo de la persona. En torno al estilo de vida de los universitarios “se debe hacer un análisis correlacional de diversas variantes como: el consumo de sustancias, estrés académico, pocas horas de descanso y alimentación inadecuada” (Leyton, Lobato, Bautista, & Jiménez, 2018, pág. 16). Los aspectos anteriormente mencionados, hacen que el mantener una adecuada calidad de vida se torne en una problemática para los universitarios.

### **1.3.2.3. Factores determinantes en el estilo de vida saludable**

Dentro de los factores que contribuyen a una vida saludable están: “la nutrición como el proceso en que el ser vivo asimila los nutrientes de los alimentos” (Li, 2016). Por esta razón el consumo de frutas y verduras se asocia a la menor probabilidad de sufrir enfermedades. De modo que “una dieta saludable puede evitar el envejecimiento prematuro y las afecciones neurodegenerativas” (Gandhi, Kelleher, & Pitkowsky, 2020). En el caso de la población universitaria debido a su ajetreado diario vivir, los alimentos deben aportar los nutrientes necesarios para corresponder dicho esfuerzo tanto físico como mental.

En cuanto a la actividad física, se conoce que “las personas que mantienen un estilo de vida activo tiene menor tasa de mortalidad” (Sirard, Kulbok, & Deboer, 2018). Así, otro de los aspectos importantes es evitar una vida sedentaria y no por el hecho de acudir a un gimnasio, sino más bien al mantenerse en movimiento. Por ejemplo, si la persona caminaría treinta minutos diarios disminuiría la probabilidad de tener problemas cardiacos.

Con respecto al estrés hace referencia al nivel de capacidad el ser humano para adaptarse a una situación adversa. Entre los tipos de estrés se puede presentar: estrés agudo (exigencias anticipadas al futuro), estrés agudo episódico (producto de lapsos de caos y crisis) y estrés crónico (presión emocional y física durante periodos interminables) (García, Luque, Santos, & Tabanero, 2017). Por otra parte, si se da un manejo adecuado del mismo puede ejercer presión al sujeto para llegar a sus metas y autovalorar su esfuerzo al realizar una acción.

Todos estos factores relacionados a la idea de un adecuado soporte interpersonal, es decir “el grado de satisfacción personal con respecto a la forma de vida que lleva el sujeto” (Saleh, Camart, & Romo, 2017). Cuando el ser humano llega a la etapa de la adolescencia se da la segunda crisis existencial, con respecto a los logros que ha tenido hasta entonces ya sea en la imagen personal, estatus social, académico, entre otros (Papalia, Wendkos, & Deskin, 2017). Estos aspectos hacen que el sujeto se sienta a gusto o no, con el tipo de vida que lleva.

Por el contrario, tener estilos de vida negativos conlleva a que las personas sean propensas a contraer diversas enfermedades y por ende no desempeñarse plenamente en sus labores diarias. En el caso de los estudiantes universitarios se presenta la dificultad al realizar las diferentes actividades académicas: trabajos en equipo, elaboración de proyectos, ejecución de tareas y estudiar plenamente para las evaluaciones (Morales, Gómez, García, & Carreño, 2018).

#### **1.3.2.4. Estrategias de intervención cognitivo- conductual**

Los psicólogos a lo largo de la historia han estudiado la conducta para la comprensión y el control de la misma. El comienzo formal de la teoría cognitivo con un enfoque terapéutico conductual se da secuencialmente mediante tres generaciones. En el primer estadio la conducta es algo fisiológicamente observable. Luego en la segunda se abre paso a los procesos cognitivos y finalmente en la tercera generación se enfoca en el contexto y sus factores. Estas tres, se complementan para dar paso a tratamientos que ayuden a modificar la conducta de la persona para su bienestar.

Es indispensable conocer cada etapa del proceso de intervención pues al contar con un enfoque cognitivo conductual, implica un cambio en la psiquis del sujeto para inducir al cambio de los determinantes en la conducta como base para la modificación de resultados (Gonzales & Juárez, 2016, pág. 8). Consiste en el conjunto de normas conductuales para

generar la toma de decisiones adecuadas en torno al aprendizaje o experiencias del sujeto con respecto a las circunstancias que se le presente (Acevedo & Gélvez, 2018).

#### **1.3.2.5. Recomendaciones para una adecuada intervención cognitivo-conductual**

Cuando las estrategias cognitivas conductuales están dirigidas a la regulación emocional, se ha comprobado que tiene mayor eficacia a corto plazo. Se debe centrar en el desarrollo de habilidades de afrontamiento, fortalecimiento de la motivación mediante el apoyo social y el manejo de situaciones estresantes (Almaraz & Alonso, 2018). Es decir, que su objetivo principal es fortalecer las herramientas psicológicas en la persona para manejar sus emociones de manera eficaz y no dejarse llevar por las mismas, principalmente en el ámbito del aprendizaje.

Resulta eficaz el abordaje cognitivo conductual pues se puede obtener información a través del entorno, analizando la experiencia amenazante o estresante. Para ello se puede emplear estrategias como la perspectiva, es decir comparar esa situación con otra para disminuir su impacto emocional. Por consiguiente, la “focalización positiva” que se enfoca en producir pensamientos agradables y la refocalización de planes que comprende el hecho de buscar soluciones al problema. Todas estas relacionadas a garantizar el bienestar del sujeto (Dominguez, 2018, pág. 96).

Múltiples estudios han demostrado que en las últimas décadas han cambiado los estilos de vida de las personas, principalmente de los estudiantes universitarios. Todo esto debido a los avances tecnológicos y globalización mundial, comida rápida, equipos de entretenimiento, el sedentarismo, consumo de alcohol, el estrés académico, entre otros. Dichos hábitos han provocado un sin número de afecciones tanto físicas como psicológicas en los adolescentes, debido a esto se debería dar una modificación en su conducta a iniciando con el cambio en su pensamiento (García, Rodríguez, Piñera, Agudelo, & Van, 2016).

En su mayoría se han aplicado diversas estrategias enfocadas al cognitivismo conductual, las cuales se asocian a un mejor beneficio si se dan en un tiempo prolongado. Las intervenciones deben ser personalizadas y en torno a las necesidades del paciente enfocándose en el área que se desea modificar (García, y otros, 2018, pág. 28). Se recomienda un abordaje multidisciplinario en el cual múltiples especialistas puedan dar su opinión según el caso lo requiera.

## CAPÍTULO II

### METODOLOGÍA

#### 2.1. Recursos

##### 2.1.1. Institucionales

- Universidad Técnica de Ambato
- Biblioteca virtual

##### 2.1.2. Humanos

- Investigador
- Tutor del proyecto de investigación
- Personal administrativo y de servicio de la Universidad Técnica de Ambato.

##### 2.1.3. Materiales

- Computadora
- Test de Dificultad de Regulación Emocional (DERS-E)
- Test Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I)
- Material de oficina: lapiceros, esferográficos
- Impresiones

##### 2.1.4. Tecnológicos

- Hardware – PC (Computadora personal)
- Software – Office (Paquete Informático)

##### 2.1.5. Económicos

**Tabla 1.** Gastos

| <b>GASTOS</b>      |             |
|--------------------|-------------|
| Transporte         | \$20        |
| Internet           | \$28        |
| Impresiones/Copias | \$25        |
| <b>Total:</b>      | <b>\$73</b> |

**Elaborador por:** Vanesa Pilco Maiza, (2020).

#### 2.2. Tipo de Investigación

##### 2.2.1. Investigación cualitativa

La investigación cualitativa por definición se orienta a la producción de datos descriptivos (Urbina, 2020, págs. 1-3). En este caso, debido a la aplicación de instrumentos que permiten

registrar la información en cuanto a la valoración del control emocional en los estudiantes universitarios para por consiguiente interpretarla de manera crítica y reflexiva.

### **2.2.2. Investigación cuantitativa**

Se habla de investigación cuantitativa, al poder convertir los datos cuantitativos en números, cifras y poder procesarlos empleando estadígrafos (Rasinger, 2020). Luego de recoger estos datos informativos con respecto a la aplicación de los test se da el respectivo análisis de carácter estadístico en torno a los objetivos previamente planteados.

## **2.3. Modalidad básica de la investigación**

### **2.3.1. Investigación documental y bibliográfica**

Esta modalidad de la investigación consiste en el análisis de la información escrita acerca de la temática tratada. Tiene el propósito recabar conocimiento sobre las variables de la investigación mediante recursos físicos (libros, revistas y periódicos) o digitales (papers, documentos electrónicos, revistas indexadas, entre otros), en torno al fenómeno investigado. (González, 2017)

### **2.3.2. Investigación de Campo**

En este punto corresponde a la recopilación de la información y datos mediante el contacto directo con el objeto de estudio en el medio en el que se desenvuelve. (Graterol, 2017). En torno a la presente investigación todo esto se ve reflejado en la interacción efectuada con los estudiantes de la carrera de Psicopedagogía.

## **2.2. Tipo de Investigación**

### **2.4.1. Investigación Exploratoria**

Este tipo de investigación sirve para familiarizarse en cuanto a la literatura bibliográfica y contenido científico en torno al fenómeno de estudio. Estas indagaciones se caracterizan por ser más flexibles y la primera fase dentro del proceso de investigación, debido a que permite al investigador adentrarse en el contexto, concepto y variables de estudio (Nicomedes, 2018).

### **2.4.1. Investigación Descriptiva**

Este nivel de la investigación pretende conocer las características del fenómeno estudiado en torno al contexto en el cual se desarrolla. Su meta no solamente se basa en la recolección

de datos sobre el control emocional del estudiante, sino de estar al tanto de las situaciones y comportamiento en cuanto al diario vivir. Para finalmente analizar dichos aspectos importantes dentro de la presente investigación. (Meyer, 2016)

### 2.4.3. Investigación Correlacional

En este tipo de investigación se busca medir las dos variables y establecer una relación de carácter estadístico. Comprende el hecho de saber si las variables se relacionan entre sí a través de un método científico. En este caso como influye el control emocional en cuanto al estilo de vida de los estudiantes universitarios. (Garcia, 2017)

## 2.5. Análisis de test estadísticos

**Tabla 2:** Análisis de test Estadísticos

|                   | Correlación lineal de Pearson  | T d Student | Chi Cuadrado                   | Correlación U Mann Whitney |   |      |                                    |     |
|-------------------|--------------------------------|-------------|--------------------------------|----------------------------|---|------|------------------------------------|-----|
| Tamaño de muestra | Muestra mayor de 30            | 0,5         | Muestra mayor de 30            | 0                          | Muestra mayor de 30                       | 0,5  | Muestra mayor de 30                | 0,5 |
| Tipo de escala    | Escala de intervalo o de razón | 0           | Escala de intervalo o de razón | 0                          | Variables nominales, de escala y de razón | 0    | Escala ordinal y a veces nominales | 0,5 |
| Tipo de datos     | Pruebas de normalidad de datos | 0           | Pruebas de normalidad de datos | 0                          | Se asume normalidad de datos              | 0,5  | Se asume normalidad de datos       | 0,5 |
| Tipo de pruebas   | Pruebas no paramétricas        | 0           | Pruebas no paramétricas        | 0                          | Pruebas no paramétricas                   | 0,5  | Pruebas no paramétricas            | 0,5 |
| Total             |                                | 0,5         |                                | 0                          |   | 0,75 |                                    | 2   |

**Fuente:** Metodología de la investigación (Tavera, 2016).

**Elaborado por:** Vanesa Pilco Maiza, (2020).

### 2.5.1. Correlación lineal de Person

Comprende al tipo de coeficiente propio de la estadística descriptiva, tiene como finalidad dar a conocer el grado de intensidad y dirección de la relación entre dos variables aleatorias de carácter cuantitativo. Es decir, el grado de covariancia entre diferentes variables linealmente relacionadas (Pértegas, 2017). La investigación no usa este estadígrafo porque no se sujeta a una linealidad de las variables ya que no cuenta con una distribución estándar.



### 2.5.2. T de Student

Se trata de un tipo de estadística deductiva permite al investigador señalar con cierto grado de confianza la diferencia significativa que se obtuvo entre los grupos de la muestra comprendida en un máximo de 30 sujetos (González, 2017). En este caso, no se acoge a la presente investigación debido a que se tiene un número mayor de participantes.

### 2.5.3. Chi Cuadrado

Por la naturaleza de la investigación no es observacional, por lo tanto, no satisface las necesidades de la investigación. Esta prueba no paramétrica en torno a la comparación de dos o más muestras independientes. Como principal función realiza la comparación de la repartición que se observó en los datos con una distribución esperada (Tavera, 2016).

### 2.5.4. Correlación U Mann-Whitney

Consiste en una prueba no paramétrica aplicada a muestras independientes. Es decir, prueba una hipótesis de carácter nula presentando la probabilidad de que una observación extraída al azar de un grupo sea mayor o no (Pértegas, 2017). Siendo la prueba que obtuvo mayor aceptabilidad para la un análisis estadístico confiable.

## 2.6. Población y muestra

El presente trabajo considera una población total comprendida de 220 estudiantes del tercer, cuarto, quinto y sexto semestre. Todos legalmente matriculados en la carrera de Psicopedagogía perteneciente a la facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato.

**Tabla 3:** Características y ventajas del muestreo aleatorio simple

| Muestreo Aleatorio Simple  |
|--|
| <b>Características</b>   |
| - Todos los sujetos de la población tienen la posibilidad de ser incluidos(n/N).<br>- Puede ser una muestra representativa de la población.<br>- Cada integrante de la población es independiente de cualquier selección anticipada. |
| <b>Ventajas</b>  |
| - De fácil aplicación y comprensión.<br>- Permite obtener la población acorde a las necesidades de la investigación.<br>- El análisis de datos se pueden realizar a través de paquetes informativos.                                 |

**Fuente:** Muestreo Aleatorio Simple (Otzen & Manterola, 2017)

**Elaborado por:** Vanesa Pilco Maiza, (2020).

**Datos:**

N = 518 estudiantes matriculados en la carrera de Psicopedagogía

Za = 1.96 al cuadrado (si la seguridad es del 95%)

p = proporción esperada (en este caso 5% = 0.05)

q = 1- p (en este caso 1-0.05= 0.95)

d = precisión

**Desarrollo:**

$$n = \frac{NZ^2pq}{(N-1)E^2+z^2pq}$$

$$n = \frac{(518) (1,96)^2 (0,5)(0,5)}{(518-1)(0,05)^2+(1,96)^2 (0,5)(0,5)}$$

$$n = \frac{497,49}{1,29 + 0,96}$$

$$n = \frac{497,49}{2,25}$$

n = 220, 485 estudiantes

Muestra de estudiantes = 220

**Tabla 4:**Distribución de la muestra

| Semestre       | Frecuencia | Porcentaje  |
|----------------|------------|-------------|
| <b>Tercero</b> | 59         | 27%         |
| <b>Cuarto</b>  | 64         | 29%         |
| <b>Quinto</b>  | 75         | 34%         |
| <b>Sexto</b>   | 22         | 10%         |
| <b>TOTAL</b>   | <b>220</b> | <b>100%</b> |

Fuente: Secretaría de la carrera de Psicopedagogía

Elaborado por: Vanesa Pilco Maiza, (2020).

**2.6. Plan de recolección de información:**

**Tabla 5:**Plan de Recolección de La Información

| Preguntas Básicas    | Explicación   |
|----------------------|---|
| ¿Para qué?           | Para alcanzar los objetivos propuestos en la investigación. |
| ¿A qué personas?     | Estudiantes de la carrera de Psicopedagogía                 |
| ¿Sobre qué aspectos? | Control emocional y estilos de vida                         |

|                              |  |
|------------------------------|--|
| ¿Quién va a recolectar ?     | Investigadora: Vanesa Maribel Pilco Maiza  |
| ¿Cuándo?                     | Periodo académico Octubre 2020 – Enero 2021  |
| ¿Dónde?                      | Universidad Técnica de Ambato  |
| ¿Cuántas veces?              | Una vez  |
| ¿Qué técnica de recolección? | Técnicas psicométricas - Test  |
| ¿Con qué?                    | -Escala de Dificultades de Regulación Emocional, versión española (DERS-E)<br>-Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I) |

**Fuente:** Interrogantes para la investigación (González, 2017).

**Elaborado por:** Vanesa Pilco Maiza, (2020).

## 2.7. Técnicas e instrumentos de recolección de información

### 2.7.1. Técnicas

A la encuesta se la puede denominar como la técnica de investigación que permite conocer las características de un grupo determinado de estudio mediante indicadores conceptuales de las variables (González, 2017). Tras la obtención de dichos datos de información permite el tratamiento y análisis estadístico de los mismos. Se trabajó con 220 estudiantes pertenecientes a la carrera de Psicopedagogía con la finalidad de conocer su realidad, criterio y estilos de vida.

Es este caso la técnica a emplear es la denominada encuesta, ya que como se conoce es aquella que permite recabar la información relevante en torno a la información de los sujetos de estudio, además del empleo de instrumentos validados para la valoración de cada variable. En este caso la Escala de Dificultades de Regulación Emocional, versión española (DERS-E) para control emocional y el Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I), todos estos previamente seleccionados para la población a estudiar.

### 2.7.2. Instrumentos

#### **Escala de Dificultades de Regulación Emocional, versión española (DERS-E)**

Instrumento que permite evaluar las dificultades de regulación emocional desde una perspectiva integradora de su conceptualización, es decir, identificar las problemáticas de los adolescentes para regular o modular una emoción.

Posee cinco dimensiones: descontrol emocional (falta de control ante emociones negativas); inferencia cotidiana (dificultad para cumplir tareas luego de emociones negativas); desatención emocional (baja atención luego de tener emociones negativas); confusión

emocional (desconocer una emoción) y rechazo emocional (no aceptación del propio estrés). (Marin & Gonzales, 2017)

### **Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I)**

Permite medir las variables de estilo de vida al contener 48 ítems de tipo Likert con 4 opciones de respuesta: nunca, a veces, frecuentemente y rutinariamente. Comprende 6 dimensiones: nutrición, ejercicio, responsabilidad en salud, manejo del estrés, soporte interpersonal y auto realización. Categoriza el resultado final en nivel alto, medio y bajo. La mayor puntuación refiere a un mejor estilo de vida (Tavera, 2016).

### **2.7.3. Validez y confiabilidad**

#### **Escala de Dificultades de Regulación Emocional, versión española (DERS-E)**

Este instrumento corresponde a la versión adaptada al español de la Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS). En su versión original alcanzó un  $\alpha=0,93$ . Al ser adaptada por Hervás y Jódar (2008), obtuvo una consistencia interna de  $\alpha=0,73$  y una fiabilidad test-retest ( $\rho=.74, p<.001$ ) (Marin & Gonzales, 2017).

**Tabla 6:** Propiedades psicométricas DERS-E

| <b>Escala</b>         | <b>Preguntas</b>          | <b>Alfa de Cronbach</b>         |
|-----------------------|---------------------------|---------------------------------|
| Descontrol Emocional  | 3,13,14,15,17,22,25,26,28 | $\alpha=0,88$                   |
| Rechazo Emocional     | 10,11,18,19,20,23,24      | $\alpha=0,89$                   |
| Inferencia Emocional  | 12,16,21,27               | $\alpha=0,89$                   |
| Desatención Emocional | 1,2,6,7,9                 | $\alpha=0,74$                   |
| Confusión Emocional   | 4,5,8                     | $\alpha=0,71$                   |
| <b>Escala Total</b>   |                           | <b><math>\alpha=0,92</math></b> |

**Fuente:** Escala de Regulación Emocional DERS-E (Marin & Gonzales, 2017)

**Elaborado por:** Vanesa Pilco Maiza, (2020).

### **Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I)**

El instrumento publicado en español comprende una varianza de 45.9 % y cuya fiabilidad está entre el 0,7 y 0,9. La escala validada en el contexto latinoamericano posee un alfa de Cronbach de 0,93 y su validez repostada por análisis factorial de componentes principales (Tavera, 2016).

**Tabla 7:**Propiedades psicométricas PEPS-I

| <b>Escala</b>            | <b>Preguntas</b>                    | <b>Alfa de Cronbach</b>         |
|--------------------------|-------------------------------------|---------------------------------|
| Nutrición                | 15,14,19,26,35                      | $\alpha=0,76$                   |
| Actividad Física         | 4,13,22,30,38                       | $\alpha=0,77$                   |
| Responsabilidad en salud | 2,7,15,20,28,32,33,42,43,46         | $\alpha=0,80$                   |
| Manejo del estrés        | 6,11,27,36,40,41,45                 | $\alpha=0,67$                   |
| Soporte Interpersonal    | 10,18,24,25,31,39,47                | $\alpha=0,67$                   |
| Autoactualización        | 3,8,9,12,16.17.21.23.29.34.37.44.48 | $\alpha=0,83$                   |
| <b>Escala Total</b>      |                                     | <b><math>\alpha=0,93</math></b> |

**Fuente:** Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida PEPS-I (Marin & Gonzales, 2017)

**Elaborado por:** Vanesa Pilco Maiza. (2020).

## **2.8. Procesamiento y Análisis**

Se realizará la recaudación de la información mediante la aplicación de los instrumentos previamente seleccionados, de la variable de control emocional la Escala de Dificultades de Regulación Emocional, versión española (DERS-E) y en cuanto a los estilos de vida con la Escala de Dificultades de Regulación Emocional (PEPS-I). De esta manera se pretende establecer la influencia del control emocional ante los estilos de vida de los estudiantes de la carrera de Psicopedagogía.

Con respecto a los datos obtenidos se efectuará un estudio de correlación con un margen de error comprendido del 0,05. Esto considerando toda la muestra de los 220 estudiantes universitarios que corresponden al 100% del muestreo aleatorio simple propuesto en primera instancia.

Tras recabar la información necesaria se realizará la interpretación y su respectivo análisis en torno a al fenómeno investigado que exista en la población establecida, la correlación va en conjunto con los resultados de ambas variables. Para ello se empleará el sistema informático SPSS, el cual permite verificar la validez de la hipótesis mediante la correlación entre el control emocional y los estilos de vida.

## CAPÍTULO III

### RESULTADOS Y DISCUSIÓN

#### 3.1 Análisis y discusión de los resultados.

##### 3.1.1. Resultados de la Escala de Dificultades de Regulación Emocional, versión española (DERS-E)

Luego de la aplicación de la Escala de Dificultades de Regulación Emocional, versión española (DERS-E) a los estudiantes pertenecientes a la carrera de Psicopedagogía se obtuvieron los siguientes resultados:

#### Rechazo Emocional

##### Preguntas:

10.-Me enfado conmigo mismo por sentirme de esa manera.

11.- Me da vergüenza sentirme de esa manera.

18.- Me siento avergonzado conmigo mismo por sentirme de esa manera.

19.-Me siento como si fuera una persona débil.

20.-Me siento culpable por sentirme de esa manera.

23.-Me irrito conmigo mismo por sentirme de esa manera.

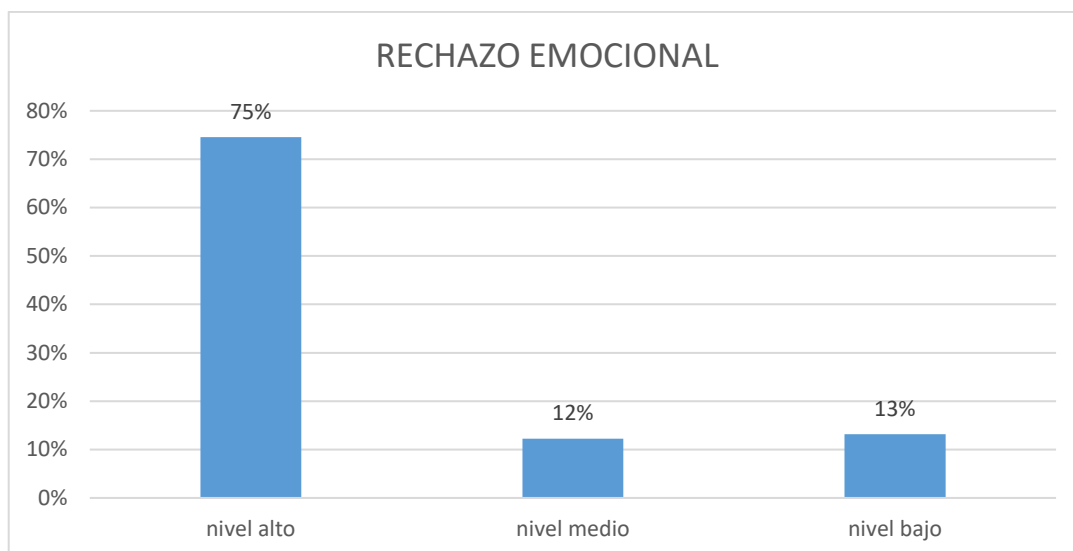
24.-Empiezo a sentirme muy mal sobre mí mismo

**Tabla 8:**Rechazo emocional

| BAREMO | NIVELES     | FRECUENCIA | PORCENTAJE |
|--------|-------------|------------|------------|
| 3      | nivel alto  | 164        | 75%        |
| 2      | nivel medio | 27         | 12%        |
| 1      | nivel bajo  | 29         | 13%        |
|        | TOTAL       | 220        | 100%       |

**Fuente:** Aplicación DERS-E a los estudiantes de Psicopedagogía

**Elaborado por:** Vanesa Pilco Maiza, (2021).



**Ilustración 1:** Resultados de la Sub-escala Rechazo Emocional  
**Elaborado por:** Vanesa Pilco Maiza, (2021).

### **Análisis e Interpretación**

De la población total de 220 estudiantes que representan el 100 %, se observó que 165 jóvenes que corresponde al 75% alcanzaron una puntuación de 5 o +, además de que 29 universitarios que pertenecen al 13% tienen una puntuación con un rango de entre 3 a 4 y finalmente la población minoritaria de 27 alumnos que pertenecen al 12% de la población reflejó una puntuación de 2 o – todo esto dentro del rango del baremo.

Dentro de las puntuaciones referentes al área de rechazo emocional se clasifica en niveles comprendidos entre: alto (5 o +), medio (3 a 4) y bajo (2 o –). Los resultados reflejan que pondera la puntuación (75%) correspondiente al “nivel alto en cuanto al rechazo emocional” que alude a reacciones de los alumnos a la no aceptación del propio estrés. Sin embargo, el porcentaje mínimo (13%) pertenece a la puntuación “nivel bajo” siendo la habilidad para afrontar las emociones negativas.

## Descontrol Emocional

### Preguntas:

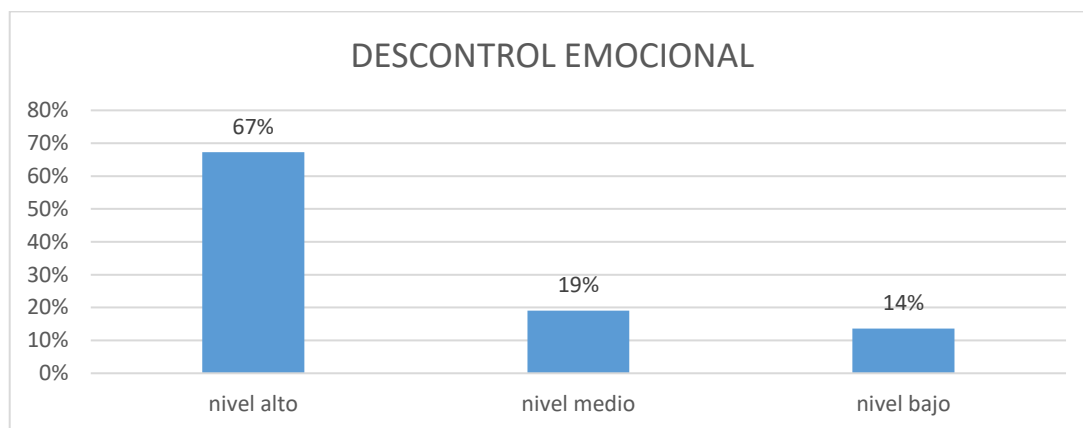
3. Vivo mis emociones como algo desbordante y fuera de control.
13. Cuando me encuentro mal, pierdo el control.
17. Cuando me encuentro mal, me siento fuera de control.
22. Cuando me encuentro mal, tengo dificultades para controlar mi comportamiento.
26. Cuando me encuentro mal, pierdo el control sobre mi comportamiento.
28. Cuando me encuentro mal, mis emociones parecen desbordarse.

**Tabla 9:** Descontrol emocional

| BAREMO | NIVELES     | FRECUENCIA | PORCENTAJE |
|--------|-------------|------------|------------|
| 3      | nivel alto  | 148        | 67%        |
| 2      | nivel medio | 42         | 19%        |
| 1      | nivel bajo  | 30         | 14%        |
|        | TOTAL       | 220        | 100%       |

**Fuente:** Aplicación DERS-E a los estudiantes de Psicopedagogía

**Elaborado por:** Vanesa Pilco Maiza, (2021).



**Ilustración 2:** Resultados de la Sub-escala de Descontrol Emocional

**Elaborado por:** Vanesa Pilco Maiza, (2021).

### Análisis e Interpretación

De la población total de 220 estudiantes que representan el 100 %, se observó que 148 jóvenes que corresponde al 67% alcanzaron una puntuación de 6 o +, además de que 42 universitarios que pertenecen al 19% tienen una puntuación con un rango de entre 3 a 5 y



finalmente la población minoritaria de 30 alumnos que pertenecen al 14% de la población reflejó una puntuación de 2 o – todo esto dentro del rango del baremo.

Se puede señalar que dentro de las puntuaciones referentes al área de descontrol emocional se clasifica en niveles comprendidos entre: alto (6 o +), medio (3 a 5) y bajo (2 o –). Los resultados reflejan que pondera la puntuación (67%) correspondiente al “nivel alto en cuanto al descontrol emocional” que hace referencia a la dificultad para mantener un comportamiento adecuado ante emociones negativas. Sin embargo, existe un porcentaje mínimo (14%) que corresponde a la puntuación “nivel bajo en cuanto a descontrol emocional” que reflejan la habilidad para controlar el comportamiento frente a emociones negativas.

### **Inferencia Emocional**

#### **Preguntas:**

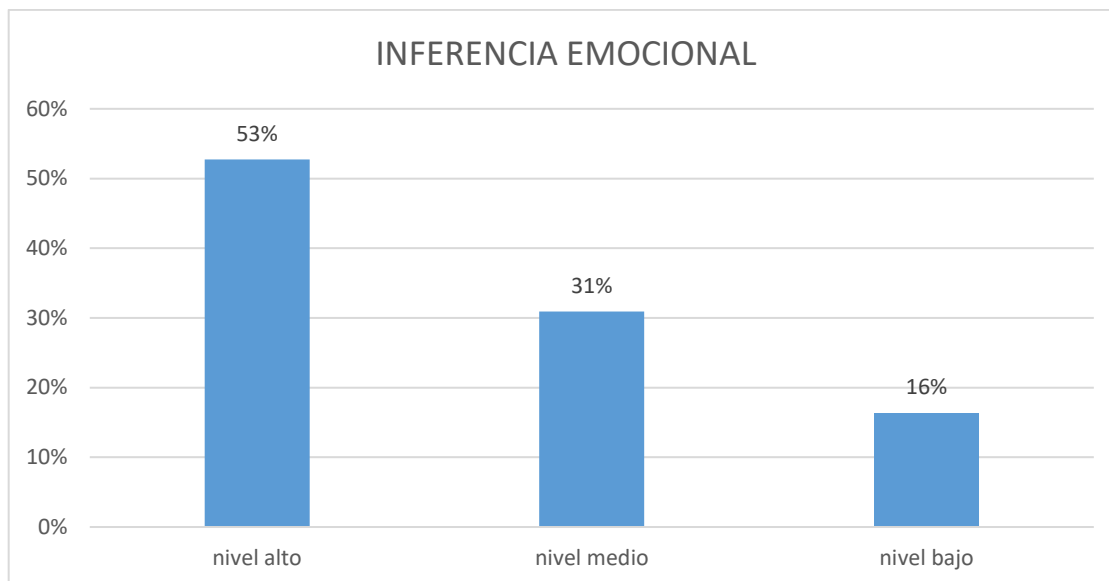
- 12. Cuando me siento mal, tengo dificultades para completar trabajos.
- 16. Cuando me encuentro mal, me resulta difícil centrarme en otras cosas
- 21. Cuando me encuentro mal, tengo dificultades para concentrarme.
- 27. Cuando me encuentro mal, tengo dificultades para pensar sobre cualquier otra cosa.

**Tabla 10:**Inferencia emocional

| <b>BAREMO</b> | <b>NIVELES</b> | <b>FRECUENCIA</b> | <b>PORCENTAJE</b> |
|---------------|----------------|-------------------|-------------------|
| <b>3</b>      | nivel alto     | 116               | 53%               |
| <b>2</b>      | nivel medio    | 68                | 31%               |
| <b>1</b>      | nivel bajo     | 36                | 16%               |
|               | <b>TOTAL</b>   | <b>220</b>        | <b>100%</b>       |

**Fuente:** Aplicación DERS-E a los estudiantes de Psicopedagogía

**Elaborado por:** Vanesa Pilco Maiza, (2021).



**Ilustración 3:** Resultados de la Sub-escala de Descontrol Emocional  
**Elaborado por:** Vanesa Pilco Maiza, (2021).

### **Análisis e Interpretación**

De la población total de 220 estudiantes que representan el 100 %, se observó que 116 jóvenes que corresponde al 53% alcanzaron una puntuación de 6 o +, además de que 68 universitarios que pertenecen al 31% tienen una puntuación con un rango de entre 3 a 5 y finalmente la población minoritaria de 36 alumnos que pertenecen al 16% de la población reflejó una puntuación de 2 o – todo esto dentro del rango del baremo.

Se puede señalar que dentro de las puntuaciones referentes al área de inferencia emocional se clasifica en niveles comprendidos entre: alto (6 o +), medio (3 a 5) y bajo (2 o –). Los resultados reflejan que pondera la puntuación (53%) correspondiente al “nivel alto en cuanto al inferencia emocional” que hace referencia a la dificultad para concentrarse y ejecutar tareas luego de experimentar emociones negativas. Sin embargo, hay un mínimo porcentaje (16%) que corresponde a la puntuación “nivel bajo en cuanto a inferencia emocional” que reflejan la habilidad de los estudiantes para concentrarse luego de vivir emociones negativas.

## Desatención Emocional

### Preguntas:

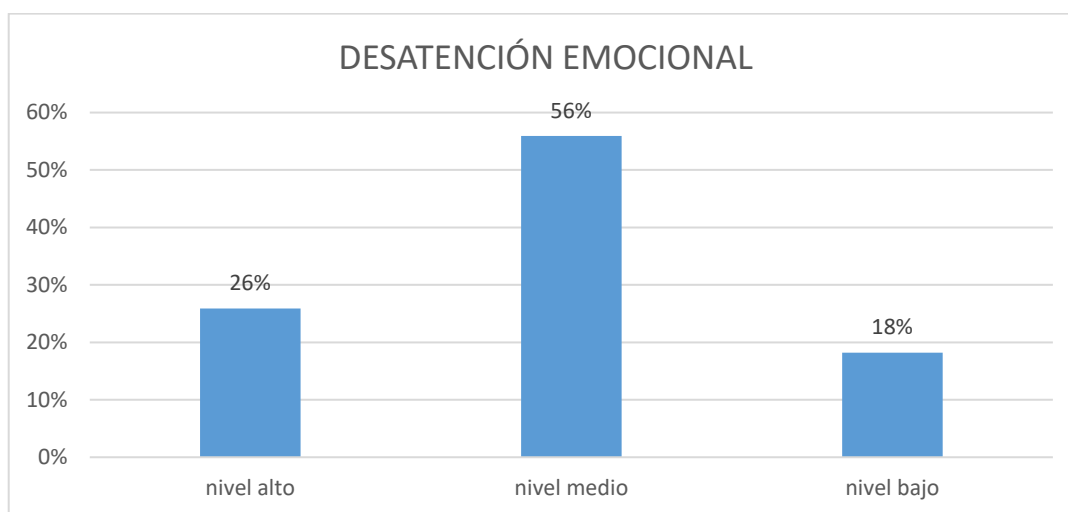
1. Percibo con claridad mis sentimientos.
2. Presto atención a como me siento.
6. Estoy atento a mis sentimientos.
7. Doy importancia a lo que estoy sintiendo.
9. Cuando me encuentro mal, reconozco mis emociones.

**Tabla 11:** Desatención emocional

| BAREMO | NIVELES     | FRECUENCIA | PORCENTAJE |
|--------|-------------|------------|------------|
| 3      | nivel alto  | 57         | 26%        |
| 2      | nivel medio | 123        | 56%        |
| 1      | nivel bajo  | 40         | 18%        |
|        | TOTAL       | 220        | 100%       |

**Fuente:** Aplicación DERS-E a los estudiantes de Psicopedagogía

**Elaborado por:** Vanesa Pilco Maiza, (2021).



**Ilustración 4:** Resultados de la Sub-escala de Desatención Emocional

**Elaborado por:** Vanesa Pilco Maiza, (2021).

### Análisis e Interpretación

De la población total de 220 estudiantes que representan el 100 %, se observó que 57 jóvenes que corresponde al 26% alcanzaron una puntuación de 10 o +, además de que 123

universitarios que pertenecen al 56% tienen una puntuación con un rango de entre 4 a 9 y finalmente la población minoritaria de 40 alumnos que pertenecen al 18% de la población reflejó una puntuación de 3 o – todo esto dentro del rango del baremo.

Se puede señalar que dentro de las puntuaciones referentes al área de desatención emocional se clasifica en niveles comprendidos entre: alto (10 o +), medio (4 a 9) y bajo (3 o –). Los resultados reflejan que pondera la puntuación (56%) correspondiente al “nivel alto en cuanto a desatención emocional” que apunta a la dificultad para atender y tener conocimiento de las emociones. Sin embargo, se da la existencia de un mínimo porcentaje (18%) que corresponde a la puntuación “nivel bajo en cuanto a desatención emocional” indicando que los estudiantes presentan la habilidad para prestar atención y conocer sus emociones.

### **Confusión Emocional**

#### **Preguntas:**

4 No tengo ni idea de cómo me siento.

5 Tengo dificultades para comprender mis sentimientos.

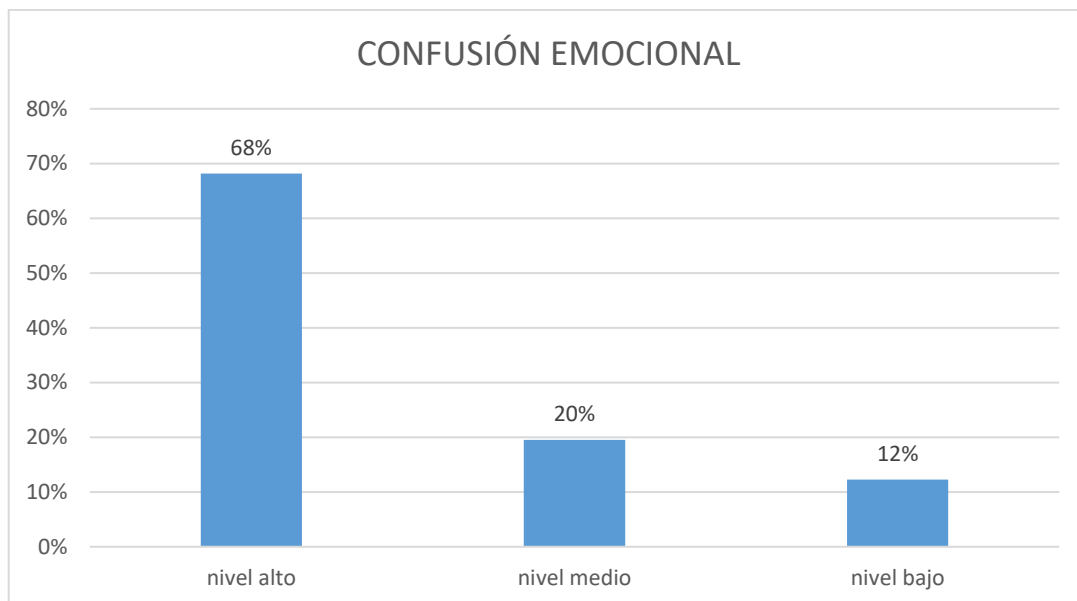
8. Estoy confuso sobre lo que siento

**Tabla 12:**Confusión emocional

| <b>BAREMO</b> | <b>NIVELES</b> | <b>FRECUENCIA</b> | <b>PORCENTAJE</b> |
|---------------|----------------|-------------------|-------------------|
| <b>3</b>      | nivel alto     | 150               | 68%               |
| <b>2</b>      | nivel medio    | 43                | 20%               |
| <b>1</b>      | nivel bajo     | 27                | 12%               |
|               | <b>TOTAL</b>   | <b>220</b>        | <b>100%</b>       |

**Fuente:** Aplicación DERS-E a los estudiantes de Psicopedagogía

**Elaborado por:** Vanesa Pilco Maiza, (2021).



**Ilustración 5:** Resultados de la Sub-escala de Confusión Emocional  
**Elaborado por:** Vanesa Pilco Maiza, (2021).

### **Análisis e Interpretación**

De la población total de 220 estudiantes que representan el 100 %, se observó que 150 jóvenes que corresponde al 68% alcanzaron una puntuación de 5 o +, además de que 43 universitarios que pertenecen al 20% tienen una puntuación con un rango de entre 3 a 4 y finalmente la población minoritaria de 40 alumnos que pertenecen al 18% de la población reflejó una puntuación de 2 o – todo esto dentro del rango del baremo.

De las puntuaciones referentes al área de confusión emocional se clasifica en niveles comprendidos entre: alto (5 o +), medio (3 a 4) y bajo (2 o –). Los resultados reflejan que pondera la puntuación (68%) correspondiente al “nivel alto en cuanto a confusión emocional” que apunta a la dificultad para tener claro el significado de las emociones. Sin embargo, se da la existencia de un mínimo porcentaje (12%) que corresponde a la puntuación “nivel bajo de confusión emocional” indicando que los estudiantes presentan la habilidad para tener claras sus emociones luego de experiencias negativas.

### 3.1.2. Resultados del Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I)

De la misma manera se obtuvo los siguientes resultados tras la aplicación del Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I) dirigido a los estudiantes de la carrera de Psicopedagogía:

#### Nutrición

##### Preguntas:

1.-Tomas algún alimento al levantarte por las mañanas

5.-Seleccionas comidas que no contienen ingredientes artificiales o químicos para conservarlos (sustancias que te eleven tu presión arterial).

14.- Comes tres comidas al día

19.- Lees las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar nutrientes (artificiales y/o naturales, colesterol, sodio o sal, conservadores)

26.- Incluyes en tu dieta alimentos que contienen fibra (ejemplo: granos enteros, frutas crudas, verduras crudas)

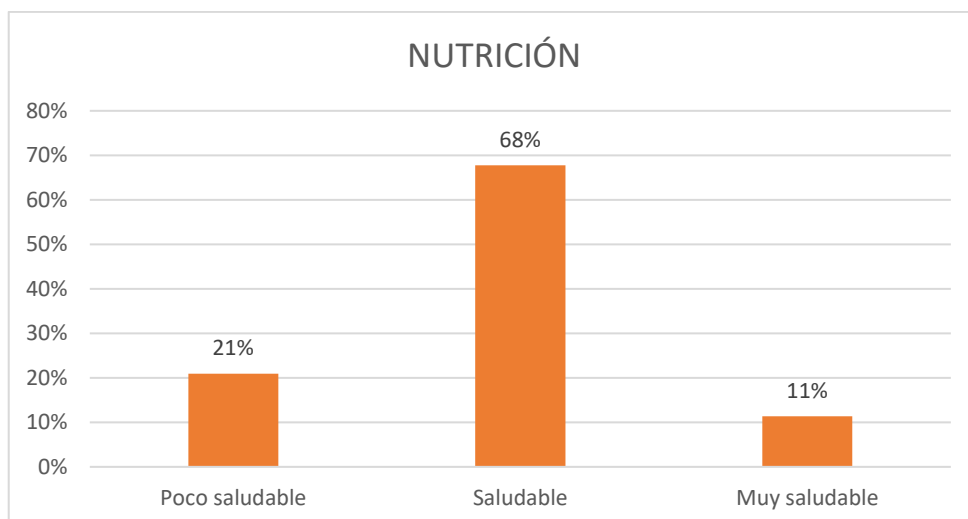
35.- Planeas o escoges comidas que incluyan los cuatro grupos básicos de nutrientes cada día (proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas)

**Tabla 13:** Nutrición

| BAREMACIÓN | NIVELES          | FRECUENCIA | PORCENTAJE |
|------------|------------------|------------|------------|
|            | 1 Poco saludable | 46         | 21%        |
|            | 2 Saludable      | 149        | 68%        |
|            | 3 Muy saludable  | 25         | 11%        |
|            | TOTAL            | 220        | 100%       |

**Fuente:** Aplicación PEPS-I a los estudiantes de Psicopedagogía

**Elaborado por:** Vanesa Pilco Maiza, (2021).



**Ilustración 6:** Resultados de la Sub-escala de Nutrición  
**Elaborado por:** Vanesa Pilco Maiza, (2021).

### **Análisis e interpretación**

De la población total de 220 estudiantes que equivalen el 100 %, se evidenció que el 149 de jóvenes estudiantes que corresponde al 68% alcanzaron una puntuación de 13 a 19, además de que 46 universitarios que pertenecen al 21% tienen una puntuación con un rango de entre 6 a 12 y finalmente la población minoritaria de 25 alumnos que pertenecen al 11% de la población reflejó una puntuación de 20 a 24, esto debido al rango de los baremos.

Referente a las puntuaciones en la dimensión de nutrición se clasifica en los siguientes niveles: muy saludable (20-24), saludable (13 a 19) y poco saludable (6 a 12). Los resultados reflejan que pondera el porcentaje (68%) correspondiente al “nivel saludable en cuanto a nutrición” que apunta a la capacidad de selección y conocimiento de alimentos que son esenciales para la salud y el bienestar. Además, se da la existencia de un mínimo porcentaje (11%) que corresponde a la puntuación “nivel muy saludable en cuanto a nutrición” indicando que los estudiantes tienen un adecuado sentido que implica la correcta elección de una dieta diaria saludable.

## Actividad Física

### Preguntas:

4.- Realizas ejercicios para relajar tus músculos al menos 3 veces al día o por semana

13.- Realizas ejercicio vigoroso por 20 o 30 minutos al menos tres veces a la semana

22.- Participas en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión

30.- Checas tu pulso durante el ejercicio físico

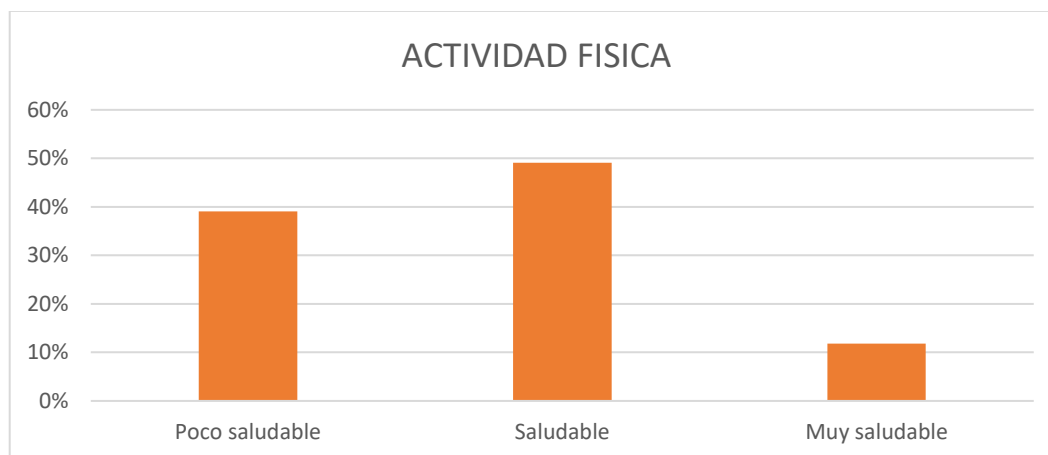
38.- Realizas actividades físicas de recreo como caminar, nadar, jugar fútbol, ciclismo

**Tabla:** Actividad Física

| BAREMO | NIVELES        | FRECUENCIA | PORCENTAJE |
|--------|----------------|------------|------------|
| 1      | Poco saludable | 86         | 39%        |
| 2      | Saludable      | 108        | 49%        |
| 3      | Muy saludable  | 26         | 12%        |
| TOTAL  |                | 220        | 100%       |

**Fuente:** Aplicación PEPS-I a los estudiantes de Psicopedagogía

**Elaborado por:** Vanesa Pilco Maiza, (2021).



**Ilustración 7:** Resultados de la Sub-escala de Actividad Física

**Elaborado por:** Vanesa Pilco Maiza, (2021).

### Análisis e Interpretación

De la población total de 220 estudiantes que equivalen el 100 %, se evidenció que el 108 de jóvenes estudiantes que corresponde al 49% alcanzaron una puntuación de 10 a 15, además de que 86 universitarios que pertenecen al 39% tienen una puntuación con un rango de entre



5 a 9 y finalmente la población minoritaria de 26 alumnos que pertenecen al 12% de la población reflejó una puntuación de 16 a 20 dentro de lo establecido en los baremos.

Se puede señalar que dentro del área de actividad física se clasifica en los niveles: muy saludable (16 a 20), saludable (10 a 15) y poco saludable (5 a 9). Los resultados reflejan que pondera el porcentaje (49%) correspondiente al “nivel saludable en cuanto a actividad física” refleja la participación de forma regular en actividades que demandan esfuerzo físico. Además, se da la existencia de un mínimo porcentaje (12%) que corresponde a “nivel muy saludable de actividad física” indicando que los estudiantes frecuentan actividades diarias que implican ejercicio físico.

### Manejo del Estrés

#### Preguntas:

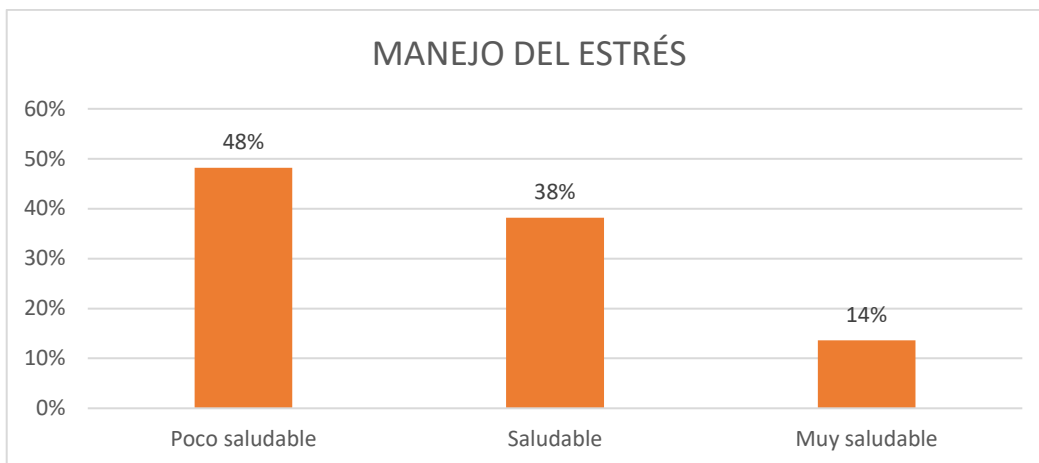
- 6.- Tomas tiempo cada día para el relajamiento
- 11.- Eres consciente de las fuentes que producen tensión (comúnmente nervios) en tu vida
- 27.- Pasas de 15 a 20 minutos diariamente en relajamiento o meditación
- 36.- Relajas conscientemente tus músculos antes de dormir.
- 40.- Te concentras en pensamientos agradables a la hora de dormir.
- 41.- Pides información a los profesionales para cuidar de tu salud.
- 45.- Usas métodos específicos para controlar la tensión (nervios)

**Tabla 14:** Manejo del Estrés

| BAREMACIÓN | NIVELES        | FRECUENCIA | PORCENTAJE |
|------------|----------------|------------|------------|
| 1          | Poco saludable | 106        | 48%        |
| 2          | Saludable      | 84         | 38%        |
| 3          | Muy saludable  | 30         | 14%        |
|            | TOTAL          | 220        | 100%       |

**Fuente:** Aplicación PEPS-I a los estudiantes de Psicopedagogía

**Elaborado por:** Vanesa Pilco Maiza, (2021).



**Ilustración 8:** Resultados de la Sub-escala de Manejo del Estrés  
**Elaborado por:** Vanesa Pilco Maiza, (2021).

### **Análisis e Interpretación**

De la población total de 220 estudiantes que equivalen el 100 %, se evidenció que el 106 de jóvenes estudiantes que corresponde al 48% alcanzaron una puntuación de 7 a 14, además de que 84 universitarios que pertenecen al 38% tienen una puntuación con un rango de entre 15 a 20 y finalmente la población minoritaria de 30 alumnos que pertenecen al 14% de la población reflejó una puntuación de 21 a 28 todo esto dentro del rango que establecen los baremos.

Se puede señalar que dentro de las puntuaciones referentes a la dimensión de manejo del estrés se clasifica en niveles comprendidos entre: muy saludable (21 a 28), saludable (15 a 20) y poco saludable (7 a 14). Los resultados reflejan que pondera el porcentaje (48%) correspondiente al “nivel poco saludable en cuanto al manejo del estrés” que demuestra la carencia de la utilización de recursos psicológicos y físicos para reducir el estrés. Sin embargo, se da la existencia de un mínimo porcentaje (14%) que corresponde a la puntuación “nivel muy saludable en cuanto al manejo del estrés” indicando que los estudiantes cuentan con los mecanismos psicológicos para afrontar situaciones estresantes en su diario vivir.

## Responsabilidad en la Salud

### Preguntas:

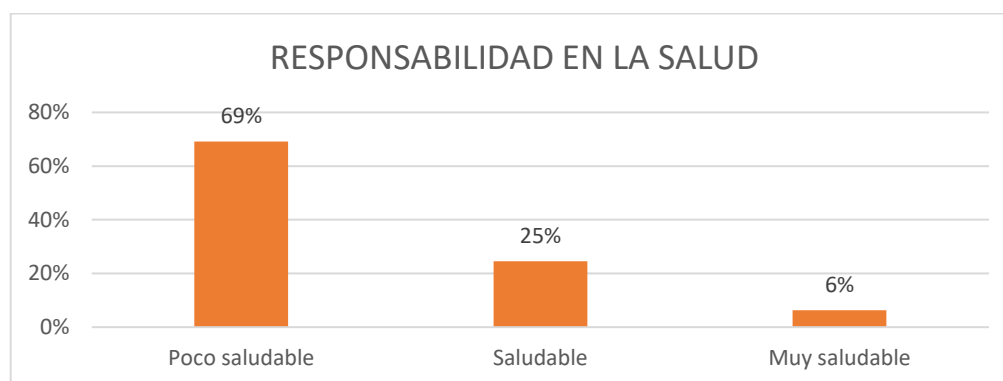
- 2.- Relatas al médico cualquier síntoma extraño relacionado con tu salud
- 7.- Conoces el nivel de colesterol en tu sangre (miligramos en sangre)
- 15.- Lees revistas o folletos sobre cómo cuidar tu salud.
- 20.- Le preguntas a otro médico o buscas otra opción cuando no estás de acuerdo con lo que el tuyo te recomienda para cuidar tu salud
- 28.- Discutes con profesionales calificados tus inquietudes respecto al cuidado de tu salud
- 32.- Haces medir tu presión arterial y sabes el resultado.
- 33.- Asistes a programas educativos sobre el mejoramiento del medio ambiente en que vives
- 42.- Encuentras maneras positivas para expresar tus sentimientos.
- 43.- Observas al menos cada mes tu cuerpo para ver cambios físicos o señales de peligro.
- 46.- Asistes a programas educativos sobre el cuidado de la salud personal.

**Tabla 15:** Responsabilidad en la Salud

| BAREMACIÓN | NIVELES        | FRECUENCIA | PORCENTAJE |
|------------|----------------|------------|------------|
| 1          | Poco saludable | 152        | 69%        |
| 2          | Saludable      | 54         | 25%        |
| 3          | Muy saludable  | 14         | 6%         |
|            | TOTAL          | 220        | 100%       |

**Fuente:** Aplicación PEPS-I a los estudiantes de Psicopedagogía

**Elaborado por:** Vanesa Pilco Maiza, (2021).



**Ilustración 9:** Resultados de la Sub-escala de Responsabilidad en la salud

**Elaborado por:** Vanesa Pilco Maiza, (2021).

### Análisis e Interpretación

De la población total de 220 estudiantes que equivalen el 100 %, se evidenció que el 152 de jóvenes estudiantes que corresponde al 69% alcanzaron una puntuación de 10 a 22, además

de que 54 universitarios que pertenecen al 25% tienen una puntuación con un rango de entre 23 a 31 y finalmente la población minoritaria de 14 alumnos que pertenecen al 6% de la población reflejó una puntuación de 32 a 40, entorno a lo establecido en los baremos.

Se puede señalar que con respecto a la dimensión de responsabilidad en la salud se clasifica en niveles comprendidos entre: muy saludable (32 a 40), saludable (23 a 31) y poco saludable (10 a 22). Los resultados reflejan que pondera el porcentaje (69%) correspondiente al “nivel poco saludable en cuanto la responsabilidad en la salud” que alude a la carencia de un sentido activo de compromiso por el bienestar de uno mismo. Sin embargo, se da la existencia de un mínimo porcentaje (6%) que corresponde a la puntuación “nivel muy saludable en cuanto a responsabilidad en salud” indicando existen estudiantes que se interesan por buscar ayuda sanitaria e incluso informarse acerca del cuidado de la misma.

### **Soporte Interpersonal**

#### **Preguntas:**

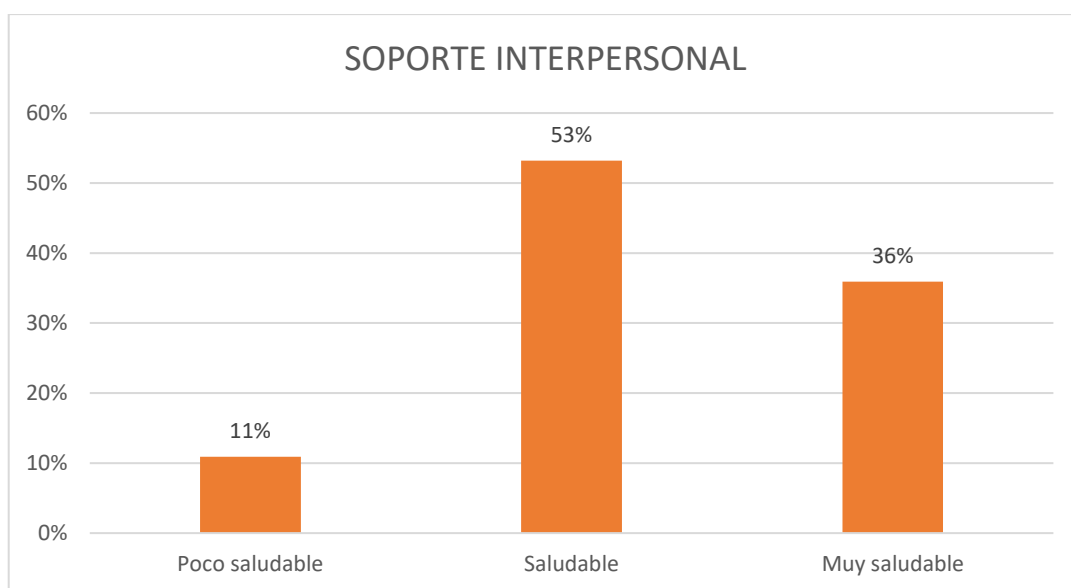
- 10.- Discutes con personas cercanas tus preocupaciones y problemas personales
- 18.- Elogias fácilmente a otras personas por sus éxitos.
- 24.- Te gusta expresar y que te expresen cariño personas cercanas a ti.
- 25.- Mantienes relaciones interpersonales que te dan satisfacción
- 31.- Pasas tiempo con amigos cercanos
- 39.- Expresas fácilmente interés, amor y calor humano hacia otros
- 47.- Te gusta mostrar y que te muestren afecto con palmadas, abrazos y caricias, por personas que te importan (papás, familiares, profesores y amigos)

**Tabla 16:** Soporte Interpersonal

| <b>BAREMACIÓN</b> | <b>NIVELES</b> | <b>FRECUENCIA</b> | <b>PORCENTAJE</b> |
|-------------------|----------------|-------------------|-------------------|
| <b>1</b>          | Poco saludable | 24                | 11%               |
| <b>2</b>          | Saludable      | 117               | 53%               |
| <b>3</b>          | Muy saludable  | 79                | 36%               |
|                   | <b>TOTAL</b>   | <b>220</b>        | <b>100%</b>       |

**Fuente:** Aplicación PEPS-I a los estudiantes de Psicopedagogía

**Elaborado por:** Vanesa Pilco Maiza, (2021).



**Ilustración 10:** Resultados de la Sub-escala de Soporte Interpersonal  
**Elaborado por:** Vanesa Pilco Maiza, (2021).

### **Análisis e Interpretación**

De la población total de 220 estudiantes que equivalen el 100 %, se evidenció que el 117 de jóvenes estudiantes que corresponde al 53% alcanzaron una puntuación de 15 a 20, además de que 79 universitarios que pertenecen al 36% tienen una puntuación con un rango de entre 21 a 28 y finalmente la población minoritaria de 24 alumnos que pertenecen al 11% de la población reflejó una puntuación de 7 a 14 todo esto de acuerdo a los baremos.

Debido a esto se puede señalar que dentro de las puntuaciones referentes a soporte interpersonal se clasifica en niveles comprendidos entre: muy saludable (21 a 28), saludable (15 a 20) y poco saludable (7 a 14). Los resultados reflejan que pondera el porcentaje (53%) correspondiente al “nivel saludable en cuanto a soporte interpersonal” que alude al uso de la comunicación para establecer una cercanía significativa con los demás. Sin embargo, se da la existencia de un mínimo porcentaje (11%) que corresponde a la puntuación “nivel poco saludable en cuanto a soporte interpersonal” reflejando una deficiencia en el intercambio de ideas y sentimientos mediante el lenguaje al relacionarse con los demás.

## Autoactualización

### Preguntas:

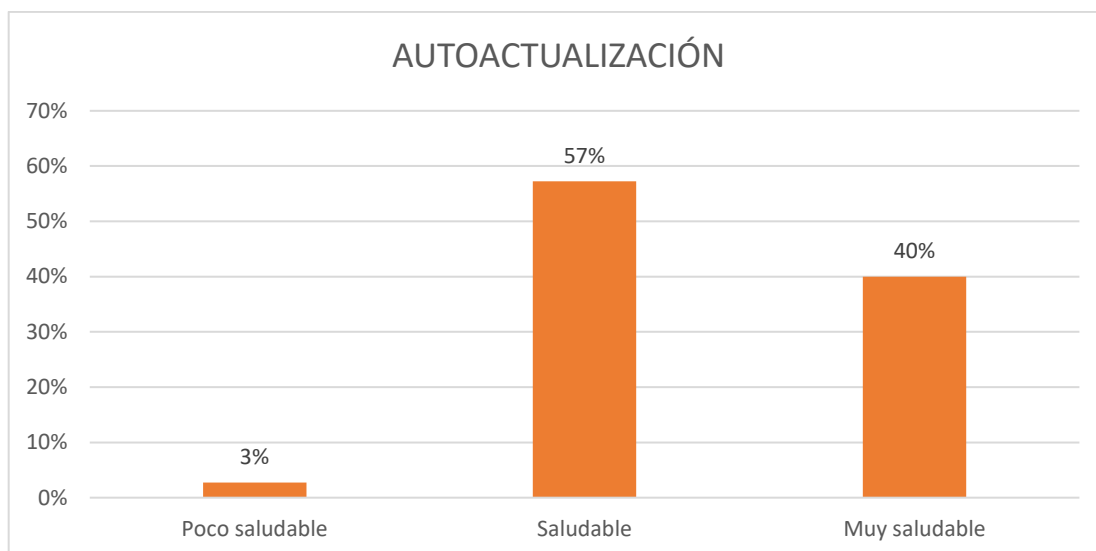
- 3.- Te quieres a ti misma (o)
- 8.- Eres entusiasta y optimista con referencia a tu vida
- 9.- Crees que estas creciendo y cambiando personalmente en direcciones positivas
- 12.- Te sientes feliz y contento(a)
- 16.- Eres consciente de tus capacidades y debilidades personales.
- 17.- Trabajas en apoyo de metas a largo plazo en tu vida
- 21.- Miras hacia el futuro
- 23.- Eres consciente de lo que te importa en la vida
- 29.- Respetas tus propios éxitos
- 34.- Ves cada día como interesante y desafiante
- 37.- Encuentras agradable y satisfecho el ambiente de tu vida
- 44.- Eres realista en las metas que te propones
- 48.- Crees que tu vida tiene un propósito

**Tabla 17:** Autoactualización

| BAREMACIÓN | NIVELES        | FRECUENCIA | PORCENTAJE |
|------------|----------------|------------|------------|
| 1          | Poco saludable | 6          | 3%         |
| 2          | Saludable      | 126        | 57%        |
| 3          | Muy saludable  | 88         | 40%        |
|            | TOTAL          | 220        | 100%       |

**Fuente:** Aplicación PEPS-I a los estudiantes de Psicopedagogía

**Elaborado por:** Vanesa Pilco Maiza, (2021).



**Ilustración 11:** Resultados de la Sub-escala de Autoactualización

**Elaborado por:** Vanesa Pilco Maiza, (2021).

### **Análisis e Interpretación**

De la población total de 220 estudiantes que equivalen el 100 %, se evidenció que el 126 de jóvenes estudiantes que corresponde al 57% alcanzaron una puntuación de 26 a 39, además de que 88 universitarios que pertenecen al 40% tienen una puntuación con un rango de entre 40 a 52 y finalmente la población minoritaria de 6 alumnos que pertenecen al 3% de la población reflejó una puntuación de 13 a 25. Esto de acuerdo a lo establecido en los baremos.

Con respecto a las puntuaciones referentes a autoactualización se clasifica en niveles comprendidos entre: muy saludable (40 a 52), saludable (26 a 39) y poco saludable (13 a 25). Los resultados reflejan que pondera el porcentaje (57%) correspondiente al “nivel saludable en cuanto a autoactualización” que refleja el potencial humano de los universitarios para su propio bienestar, esto en la búsqueda del sentido en sus vidas. Sin embargo, se da la existencia de un mínimo porcentaje (3%) que corresponde a la puntuación “nivel poco saludable en cuanto a autoactualización” reflejando una deficiencia en conocer su propósito de vida.

### 3.2. Verificación de hipótesis

“Control emocional y estilos de vida en estudiantes de la carrera de Psicopedagogía de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato”

#### 3.2.1. Planteamiento de la Hipótesis

Ho: Control emocional no incide en los estilos de vida en estudiantes de la carrera de Psicopedagogía de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato

Hi: Control emocional incide en los estilos de vida en estudiantes de la carrera de Psicopedagogía de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato

#### 3.2.2. Nivel estadístico de significancia

Los valores marcados en la tabla muestran valores de prueba menores al nivel de significancia ( $P < 0,05$ ), es decir, en estos casos hay correlación entre las dimensiones de las variables. Las correlaciones existentes, con sus respectivas magnitudes.

#### 3.2.3. Dimensiones valoradas en el control emocional:

**Tabla 18:** Dimensiones de la variable de control emocional

| <b>Dimensiones Asignadas</b> | <b>Sub variables: control emocional</b> |
|------------------------------|---|
| <b>Dimensión I</b>           | Rechazo emocional                       |
| <b>Dimensión II</b>          | Descontrol emocional                    |
| <b>Dimensión III</b>         | Inferencia Emocional                    |
| <b>Dimensión IV</b>          | Desatención Emocional                   |
| <b>Dimensión V</b>           | Confusión emocional                     |

Fuente: Test DERS-E, Hervás y Jódar (2008)

Elaborado por: Vanesa Pilco Maiza, (2021).

**Tabla 19:** Dimensiones valoradas en la variable estilos de vida

| <b>Áreas Asignadas</b> | <b>Sub variable: estilos de vida</b> |
|------------------------|--------------------------------------|
| <b>Área I</b>          | Nutrición                            |
| <b>Área II</b>         | Actividad Física                     |
| <b>Área III</b>        | Manejo estrés                        |
| <b>Área IV</b>         | Responsabilidad Salud                |
| <b>Área V</b>          | Soporte Interpersonal                |
| <b>Área VI</b>         | Auto actualización                   |

Fuente: Test PEPS-I, (Tavera, 2016).

Elaborado por: Vanesa Pilco Maiza, (2021).



### 3.2.4. Estadística de las dimensiones del control emocional vs estilos de vida

**Tabla 20:** Rechazo emocional vs estilos de vida

|                              | <b>D Rechazo Emocional</b> | <b>N</b> | <b>Rango promedio</b> | <b>Suma de rangos</b> |
|------------------------------|----------------------------|----------|-----------------------|-----------------------|
| <b>Nutrición</b>             | "nivel bajo"               | 29       | 28,09                 | 814,50                |
|                              | "nivel medio"              | 27       | 28,94                 | 781,50                |
|                              | Total                      | 56       |                       |                       |
| <b>Actividad Física</b>      | "nivel bajo"               | 29       | 28,21                 | 818,00                |
|                              | "nivel medio"              | 27       | 28,81                 | 778,00                |
|                              | Total                      | 56       |                       |                       |
| <b>Manejo de estrés</b>      | "nivel bajo"               | 29       | 27,91                 | 809,50                |
|                              | "nivel medio"              | 27       | 29,13                 | 786,50                |
|                              | Total                      | 56       |                       |                       |
| <b>Responsabilidad Salud</b> | "nivel bajo"               | 29       | 27,88                 | 808,50                |
|                              | "nivel medio"              | 27       | 29,17                 | 787,50                |
|                              | Total                      | 56       |                       |                       |
| <b>Soporte Interpersonal</b> | "nivel bajo"               | 29       | 28,34                 | 822,00                |
|                              | "nivel medio"              | 27       | 28,67                 | 774,00                |
|                              | Total                      | 56       |                       |                       |
| <b>Autoactualización</b>     | "nivel bajo"               | 29       | 34,09                 | 988,50                |
|                              | "nivel medio"              | 27       | 22,50                 | 607,50                |
|                              | Total                      | 56       |                       |                       |

**Fuente:** Estudiantes de la Carrera de Psicopedagogía.

**Elaborado por:** Vanesa Pilco Maiza, (2021).

**Tabla 21:** Estadísticos de prueba

|                                  | <b>Nutrición</b> | <b>Actividad Física</b> | <b>Manejo de estrés</b> | <b>Responsabilidad Salud</b> | <b>Soporte Interpersonal</b> | <b>Autoactualización</b> |
|----------------------------------|------------------|-------------------------|-------------------------|------------------------------|------------------------------|--------------------------|
| <b>U de Mann-Whitney</b>         | 379,500          | 383,000                 | 374,500                 | 373,500                      | 387,000                      | 229,500                  |
| <b>W de Wilcoxon</b>             | 814,500          | 818,000                 | 809,500                 | 808,500                      | 822,000                      | 607,500                  |
| <b>Z</b>                         | -,235            | -,156                   | -,305                   | -,362                        | -,082                        | -,3023                   |
| <b>Sig.asintótica(bilateral)</b> | ,814             | ,876                    | ,761                    | ,717                         | ,934                         | ,003                     |

a. Variable de agrupación D Rechazo Emocional

**Fuente:** Estudiantes de la Carrera de Psicopedagogía.

**Elaborado por:** Vanesa Pilco Maiza, (2021).

Resultados rechazo emocional vs estilos de vida

Área VI. Autoactualización

Nivel de Significancia: 5% = 0,05

Prueba = U Mann – Whitney

Valor U Calculado = 229,500

**Valor de P = 0,003**

**Interpretación**

En las áreas I Nutrición, II Actividad Física, III Manejo del Estrés, IV Responsabilidad Salud y V Soporte Interpersonal no existe incidencia de la variable de Rechazo Emocional. Sin embargo, existe afectación en el área VI Autoactualización.

**Ilustración 12:** Descontrol emocional vs estilos de vida

|                              | <b>D Rechazo Emocional</b> | <b>N</b> | <b>Rango promedio</b> | <b>Suma de rangos</b> |
|------------------------------|----------------------------|----------|-----------------------|-----------------------|
| <b>Nutrición</b>             | "nivel bajo"               | 30       | 37,23                 | 1117,00               |
|                              | "nivel medio"              | 42       | 35,98                 | 1511,00               |
|                              | Total                      | 72       |                       |                       |
| <b>Actividad Física</b>      | "nivel bajo"               | 30       | 37,13                 | 1114,00               |
|                              | "nivel medio"              | 42       | 36,05                 | 1514,00               |
|                              | Total                      | 72       |                       |                       |
| <b>Manejo de estrés</b>      | "nivel bajo"               | 30       | 38,02                 | 1140,50               |
|                              | "nivel medio"              | 42       | 35,42                 | 1487,50               |
|                              | Total                      | 72       |                       |                       |
| <b>Responsabilidad Salud</b> | "nivel bajo"               | 30       | 36,40                 | 1092,00               |
|                              | "nivel medio"              | 42       | 36,57                 | 1536,00               |
|                              | Total                      | 72       |                       |                       |
| <b>Soporte Interpersonal</b> | "nivel bajo"               | 30       | 32,47                 | 974,00                |
|                              | "nivel medio"              | 42       | 39,38                 | 1654,00               |
|                              | Total                      | 72       |                       |                       |
| <b>Autoactualización</b>     | "nivel bajo"               | 30       | 42,17                 | 1265,00               |
|                              | "nivel medio"              | 42       | 32,45                 | 1363,00               |
|                              | Total                      | 72       |                       | 1117,00               |

**Fuente:** Estudiantes de la Carrera de Psicopedagogía.

**Elaborado por:** Vanesa Pilco Maiza, (2021).

**Tabla 22:** Estadísticos de prueba

|                                  | Nutrición | Actividad Física | Manejo de estrés | Responsabilidad Salud | Soporte Interpersonal | Autoactualización |
|----------------------------------|-----------|------------------|------------------|-----------------------|-----------------------|-------------------|
| <b>U de Mann-Whitney</b>         | 608,000   | 611,000          | 584,500          | 627,000               | 509,000               | 460,000           |
| <b>W de Wilcoxon</b>             | 1511,000  | 1514,000         | 1487,500         | 1092,000              | 974,000               | 1363,000          |
| <b>Z</b>                         | -,325     | -,242            | -,568            | -,042                 | -1,563                | -2,229            |
| <b>Sig.asintótica(bilateral)</b> | ,745      | ,809             | ,570             | ,967                  | ,118                  | ,026              |

a.Variable de agrupación : Descontrol Emocional

**Fuente:** Estudiantes de la Carrera de Psicopedagogía.

**Elaborado por:** Vanesa Pilco Maiza, (2021).

Resultados descontrol emocional vs estilos de vida

Área VI. Autoactualización

Nivel de Significancia: 5% = 0,05

Prueba = U Mann – Whitney

Valor U Calculado = 460,000

**Valor de P = 0,026**

### Interpretación

En las áreas I Nutrición, II Actividad Física, III Manejo del Estrés, IV Responsabilidad Salud y V Soporte Interpersonal no existe incidencia de la variable de Rechazo Emocional. Sin embargo, existe afectación en el área VI Autoactualización.

**Tabla 23:** Inferencia emocional vs estilos de vida

| Rangos                  |                        |     |                |                |
|-------------------------|------------------------|-----|----------------|----------------|
|                         | D Inferencia Emocional | N   | Rango promedio | Suma de rangos |
| <b>Nutrición</b>        | "nivel bajo"           | 36  | 58,04          | 2089,50        |
|                         | "nivel medio"          | 68  | 49,57          | 3370,50        |
|                         | Total                  | 104 |                |                |
| <b>Actividad Física</b> | "nivel bajo"           | 36  | 55,61          | 2002,00        |
|                         | "nivel medio"          | 68  | 50,85          | 3458,00        |
|                         | Total                  | 104 |                |                |
| <b>Manejo de estrés</b> | "nivel bajo"           | 36  | 57,54          | 2071,50        |

|                              |               |     |       |         |
|------------------------------|---------------|-----|-------|---------|
|                              | "nivel medio" | 68  | 49,83 | 3388,50 |
|                              | Total         | 104 |       |         |
| <b>Responsabilidad Salud</b> | "nivel bajo"  | 36  | 59,24 | 2132,50 |
|                              | "nivel medio" | 68  | 48,93 | 3327,50 |
|                              | Total         | 104 |       |         |
| <b>Soporte Interpersonal</b> | "nivel bajo"  | 36  | 47,61 | 1714,00 |
|                              | "nivel medio" | 68  | 55,09 | 3746,00 |
|                              | Total         | 104 |       |         |
| <b>Autoactualización</b>     | "nivel bajo"  | 36  | 58,58 | 2109,00 |
|                              | "nivel medio" | 68  | 49,28 | 3351,00 |
|                              | Total         | 104 |       |         |

Fuente: Estudiantes de la Carrera de Psicopedagogía.

Elaborado por: Vanesa Pilco Maiza, (2021).

**Tabla 24:** Estadísticos de prueba<sup>a</sup>

|                                   | <b>Nutrición</b> | <b>Actividad Física</b> | <b>Manejo de estrés</b> | <b>Responsabilidad Salud</b> | <b>Soporte Interpersonal</b> | <b>Autoactualización</b> |
|-----------------------------------|------------------|-------------------------|-------------------------|------------------------------|------------------------------|--------------------------|
| <b>U de Mann-Whitney</b>          | 1024,500         | 1112,000                | 1042,500                | 981,500                      | 1048,000                     | 1005,000                 |
| <b>W de Wilcoxon</b>              | 3370,500         | 3458,000                | 3388,500                | 3327,500                     | 1714,000                     | 3351,000                 |
| <b>Z</b>                          | -1,662           | -,846                   | -1,354                  | -1,966                       | -1,342                       | -1,717                   |
| <b>Sig. asintótica(bilateral)</b> | ,097             | ,398                    | ,176                    | ,049                         | ,180                         | ,086                     |

**a. Variable de agrupación: D Inferencia emocional**

Fuente: Estudiantes de la Carrera de Psicopedagogía.

Elaborado por: Vanesa Pilco Maiza, (2021).

Resultados inferencia emocional vs estilos de vida

Área IV. Responsabilidad Salud

Nivel de Significancia: 5% = 0,05

Prueba = U Mann – Whitney

Valor U Calculado = 981,500

**Valor de P = 0,049**

**Interpretación**

En las áreas I Nutrición, II Actividad Física, III Manejo del Estrés, V Soporte Interpersonal y VI Autoactualización. no existe incidencia de la variable de Rechazo Emocional. Sin embargo, existe afectación en el área IV Responsabilidad Salud.

**Tabla 25:** Desatención emocional vs estilos de vida

|                              | <i>D Desatención emocional</i> | <i>N</i> | <i>Rango promedio</i> | <i>Suma de rangos</i> |
|------------------------------|--------------------------------|----------|-----------------------|-----------------------|
| <b>Nutrición</b>             | "nivel bajo"                   | 40       | 99,35                 | 3974,00               |
|                              | "nivel medio"                  | 122      | 75,65                 | 9229,00               |
|                              | Total                          | 162      |                       |                       |
| <b>Actividad Física</b>      | "nivel bajo"                   | 40       | 98,70                 | 3948,00               |
|                              | "nivel medio"                  | 122      | 75,86                 | 9255,00               |
|                              | Total                          | 162      |                       |                       |
| <b>Manejo de estrés</b>      | "nivel bajo"                   | 40       | 109,81                | 4392,50               |
|                              | "nivel medio"                  | 122      | 72,22                 | 8810,50               |
|                              | Total                          | 162      |                       |                       |
| <b>Responsabilidad Salud</b> | "nivel bajo"                   | 40       | 103,73                | 4149,00               |
|                              | "nivel medio"                  | 122      | 74,21                 | 9054,00               |
|                              | Total                          | 162      |                       |                       |
| <b>Soporte Interpersonal</b> | "nivel bajo"                   | 40       | 101,93                | 4077,00               |
|                              | "nivel medio"                  | 122      | 74,80                 | 9126,00               |
|                              | Total                          | 162      |                       |                       |
| <b>Autoactualización</b>     | "nivel bajo"                   | 40       | 105,38                | 4215,00               |
|                              | "nivel medio"                  | 122      | 73,67                 | 8988,00               |
|                              | Total                          | 162      |                       |                       |

**Fuente:** Estudiantes de la Carrera de Psicopedagogía.

**Elaborado por:** Vanesa Pilco Maiza, (2021).

**Tabla 26:** Estadísticos de prueba<sup>a</sup>

|   | <b>Nutrición</b> | <b>Actividad Física</b> | <b>Manejo estrés</b> | <b>Responsabilidad Salud</b> | <b>Soporte Interpersonal</b> | <b>Autoactualización</b> |
|---|------------------|-------------------------|----------------------|------------------------------|------------------------------|--------------------------|
| <b>U de Mann-Whitney</b>                                  | 1726,000         | 1752,000                | 1307,500             | 1551,000                     | 1623,000                     | 1485,000                 |
| <b>W de Wilcoxon</b>                                      | 9229,000         | 9255,000                | 8810,500             | 9054,000                     | 9126,000                     | 8988,000                 |
| <b>Z</b>  | -3,503           | -3,007                  | -4,785               | -4,088                       | -3,544                       | -4,284                   |
| <b>Sig. asintótica(bilateral)</b>                         | 0,000461         | 0,002638                | 0,000200             | 0,000044                     | 0,000394                     | 0,000018                 |
| <b>a. Variable de agrupación: D Desatención emocional</b> |                  |                         |                      |                              |                              |                          |

**Fuente:** Estudiantes de la Carrera de Psicopedagogía.

**Elaborado por:** Vanesa Pilco Maiza, (2021).

Resultados desatención emocional vs estilos de vida

- *Área I. Nutrición*

Nivel de Significancia: 5% = 0,05

Prueba = U Mann – Whitney

Valor U Calculado = 1726,000

**Valor de P = 0,000461**

- *Área II. Actividad Física*

Nivel de Significancia: 5% = 0,05

Prueba = U Mann – Whitney

Valor U Calculado = 1752,000

**Valor de P = 0,002638**

- *Área III. Manejo de Estrés*

Nivel de Significancia: 5% = 0,05

Prueba = U Mann – Whitney

Valor U Calculado = 1307,500

**Valor de P = 0,000002**

- *Área IV. Responsabilidad Salud*

Nivel de Significancia: 5% = 0,05

Prueba = U Mann – Whitney

Valor U Calculado = 1551,000

**Valor de P = 0,000044**

- *Área V. Soporte Interpersonal*

Nivel de Significancia: 5% = 0,05

Prueba = U Mann – Whitney

Valor U Calculado = 1623,000

**Valor de P = 0,000394**

- *Área VI. Autoactualización*

Nivel de Significancia: 5% = 0,05

Prueba = U Mann – Whitney

Valor U Calculado = 1485,000

**Valor de P = 0,000018**

### **Interpretación**

En las áreas I Nutrición, II Actividad Física, III Manejo del Estrés, IV Responsabilidad Salud, V Soporte Interpersonal y VI Autoactualización. existe incidencia total de la dimensión de Desatención Emocional.

**Tabla 27:** Confusión emocional vs estilos de vida

|                              | <b>D Confusión emocional</b> | <b>N</b> | <b>Rango promedio</b> | <b>Suma de rangos</b> |
|------------------------------|------------------------------|----------|-----------------------|-----------------------|
| <b>Nutrición</b>             | "nivel bajo"                 | 27       | 38,69                 | 1044,50               |
|                              | "nivel medio"                | 43       | 33,50                 | 1440,50               |
|                              | Total                        | 70       |                       |                       |
| <b>Actividad Física</b>      | "nivel bajo"                 | 27       | 38,85                 | 1049,00               |
|                              | "nivel medio"                | 43       | 33,40                 | 1436,00               |
|                              | Total                        | 70       |                       |                       |
| <b>Manejo de estrés</b>      | "nivel bajo"                 | 27       | 39,37                 | 1063,00               |
|                              | "nivel medio"                | 43       | 33,07                 | 1422,00               |
|                              | Total                        | 70       |                       |                       |
| <b>Responsabilidad Salud</b> | "nivel bajo"                 | 27       | 35,20                 | 950,50                |
|                              | "nivel medio"                | 43       | 35,69                 | 1534,50               |
|                              | Total                        | 70       |                       |                       |
| <b>Soporte Interpersonal</b> | "nivel bajo"                 | 27       | 43,17                 | 1165,50               |
|                              | "nivel medio"                | 43       | 30,69                 | 1319,50               |
|                              | Total                        | 70       |                       |                       |
| <b>Autoactualización</b>     | "nivel bajo"                 | 27       | 46,31                 | 1250,50               |
|                              | "nivel medio"                | 43       | 28,71                 | 1234,50               |
|                              | Total                        | 70       |                       |                       |

Fuente: Estudiantes de la Carrera de Psicopedagogía.

Elaborado por: Vanesa Pilco Maiza, (2021).

**Tabla 28:** Estadísticos de prueba<sup>a</sup>

|   | <b>Nutrición</b> | <b>Actividad Física</b> | <b>Manejo de estrés</b> | <b>Responsabilidad Salud</b> | <b>Soporte Interpersonal</b> | <b>Autoactualización</b> |
|---|------------------|-------------------------|-------------------------|------------------------------|------------------------------|--------------------------|
| <b>U de Mann-Whitney</b>                                | 494,500          | 490,000                 | 476,000                 | 572,500                      | 373,500                      | 288,500                  |
| <b>W de Wilcoxon</b>                                    | 1440,500         | 1436,000                | 1422,000                | 950,500                      | 1319,500                     | 1234,500                 |
| <b>Z</b>  | -1,269           | -1,202                  | -1,361                  | -,118                        | -2,849                       | -4,083                   |
| <b>Sig. asintótica(bilateral)</b>                       | ,204             | ,229                    | ,173                    | ,906                         | 0,004388                     | 0,000045                 |
| <b>a. Variable de agrupación: D Confusión emocional</b> |                  |                         |                         |                              |                              |                          |

Fuente: Estudiantes de la Carrera de Psicopedagogía.

Elaborado por: Vanesa Pilco Maiza, (2021).

Resultados confusión emocional vs estilos de vida

*Área V. Soporte Emocional*

Nivel de Significancia: 5% = 0,05

Prueba = U Mann – Whitney

Valor U Calculado = 373,500

**Valor de P = 0,004388**

*Área VI. Autoactualización*

Nivel de Significancia: 5% = 0,05

Prueba = U Mann – Whitney

Valor U Calculado = 288,500

**Valor de P = 0,000045**

### **Interpretación**

En las áreas I Nutrición, II Actividad Física, III Manejo del Estrés y IV Responsabilidad Salud, no existe incidencia de la variable de Rechazo Emocional. Sin embargo, existe afectación en el área V Soporte Interpersonal y VI Autoactualización.

### **3.2.3. Decisión Final**

Los resultados del análisis inferencial permiten afirmar que control emocional incide en los estilos de vida de los estudiantes de la carrera de Psicopedagogía de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato. Se trabajó con una correlación basados en un margen de error del 0,05.

Mediante el trabajo realizado se elaboró cinco dimensiones en función de la primera variable, de tal manera que se constituyen: dimensión I, rechazo emocional; dimensión II, descontrol emocional; dimensión III, inferencia emocional; dimensión IV, desatención emocional; y, dimensión V, confusión emocional. Para la segunda variable se elaboró seis áreas: área I nutrición, área II actividad física, área III manejo del estrés, área IV responsabilidad salud, área V soporte interpersonal y área VI autoactualización. Las dimensiones y áreas identificadas de cruzaron para establecer las relaciones como muestras independientes.

El valor  $P_c < 0,005$   $H_i$ , se obtiene mediante la aproximación significativa (P) igual (**Sig 0,003**) entre la dimensión I rechazo emocional vs el área VI autoactualización (menor a 0,05); de igual manera, se obtiene mediante la aproximación significativa (P) igual (**Sig 0,026**) entre dimensión II descontrol emocional vs el área VI autoactualización (menor a 0,05); también, tenemos la aproximación significativa (P) igual (**Sig 0,049**) entre la dimensión III inferencia emocional vs área IV responsabilidad en salud (menor a 0,05); a su vez tenemos la aproximación significativa (P) igual (**Sig 0,004388**) entre la dimensión IV



confusión emocional vs área V soporte emocional; y, la aproximación significativa (P) igual (**Sig 0,000045**) entre la dimensión IV confusión emocional vs área VI actualización.

Además, en las áreas I Nutrición, II Actividad Física, III Manejo del Estrés, IV Responsabilidad Salud, V Soporte Interpersonal y VI Autoactualización. existe incidencia total de la dimensión IV Desatención Emocional con la aproximación P (menor a 0,05). Por lo tanto, se rechaza la Hipótesis Nula y se acepta la Hipótesis alterna que señala el control emocional incide en los estilos de vida en estudiantes de la carrera de Psicopedagogía de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato

## CAPÍTULO IV

### CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

#### 4.1. Conclusiones

En respuesta a los objetivos planteados en la presente investigación, se puede mencionar la correlación de las variables propuestas. Por esta razón se determinó la influencia de la variable del control emocional sobre los estilos de vida de los estudiantes de Psicopedagogía. Ya que en efecto se identificó que el factor perteneciente a la “desatención emocional” incide directamente en áreas de los estilos de vida tales como: nutrición, actividad física, manejo del estrés, responsabilidad en la salud, soporte interpersonal y autoactualización.

Acorde a la identificación del control emocional mediante sus factores de regulación (descontrol, inferencia, desatención, confusión y rechazo emocional) en los jóvenes universitarios, se evidenció un alto nivel en cuanto al “rechazo emocional (75%)”. Es decir, que carecen de la habilidad para exteriorizar sus sentimientos ante los demás y la dificultad para gestionar una conducta aceptable tras experimentar un estímulo negativo. Por consiguiente, su principal reto se vincula a aprender del fracaso y emitir de una manera adecuada una respuesta emocional al mundo exterior.

En cuanto al estilo de vida se evaluó un nivel “medianamente saludable” explorando factores como: nutrición, ejercicio, responsabilidad en salud, manejo del estrés, soporte interpersonal y auto realización de los estudiantes. Principalmente se mostró un mayor déficit en cuanto a las dimensiones de responsabilidad en la salud (69%). Lo que demuestra la falta de interés por informarse o practicar hábitos que impliquen el cuidado de la salud y la falta de la capacidad para afrontar imprevistos o la demanda académica. Ya sea por posibles causas como: problemas emocionales, necesidad de independencia, falta de autoestima, la poca información, entre otros.

Para concluir, se estableció estrategias de intervención cognitiva-conductual indispensables para la capacitación de los estudiantes en cuanto al adecuado manejo de las emociones. Por ello se propone una guía con recopilaciones de estrategias cognitivo-conductuales adaptadas a su edad y en torno a los factores de regulación emocional. La implementación de técnicas como: “pienso luego actúo”, “time off”, “reestructuración y distanciamiento cognitivo”, entre otras. De esta manera se pretende generar un mejor estilo de vida en los estudiantes, no solo en el aspecto psicológico sino fisiológico.

## **4.2 Recomendaciones**

- El bienestar psicológico, es decir la armonía de las emociones y sentimientos genera un bienestar también fisiológico. Por lo que es necesario primera instancia orientarse hacia un pensamiento positivo para mejorar conductas negativas en la vida del sujeto. Lo cual puede ser impulsado en los alumnos a través los docentes de la carrera de Psicopedagogía en un mínimo de tiempo al iniciar las labores académicas.
- Se considera importante que la Dirección de Bienestar Universitario de la Universidad Técnica de Ambato gestione campañas para fomentar en los estudiantes la importancia de la comunicación asertiva, la inteligencia emocional y las interacciones sociales sanas, más aún en esta crisis sanitaria y dentro del ámbito educativo pues en este caso, se están formando los futuros profesionales del país.
- Se torna necesaria la práctica de hábitos saludables (nutrición, actividad física, organización del tiempo, hobbies, entre otros) que le permitan al estudiante a sobrellevar su carga académica. Además de concientizar acerca del cuidado de la salud, a informarse acerca de las diversas estrategias para mantenerse saludables.
- Finalmente poner en práctica las estrategias cognitivo- conductuales en cuanto a la regulación emocional para desarrollar en los estudiantes la capacidad de aceptarse tal y como son, dejar de ser presas de sus emociones, fomentar un ambiente armónico no solo en el aula de clases y principalmente mejorar su calidad de vida.

### 4.3. Referencias:

- Acevedo, M., & Gélvez, L. (2018). Estrategias de intervención cognitivo conductual en un caso de depresión persistente. *REvista Vistual 1*, 45.
- Almaraz, D., & Alonso, M. (2018). Terapia Cognitivo Conductual para Dejar de Fumar: Revisión sistemática. *Revista Internacional de Cuidados de salud familiar y Comunitaria*, 67.
- Angelucci, L., Canoto, Y., & Hernandez, M. (2017). Influence of Lifestyle, Gender, Age and bin on Physical and Psychological Health in University Young. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 531-546.
- Cabanachi, R., Souto, A., González, L., & Corrás, T. (2017). Afrontamiento y regulación emocional en. *Universitas Psychologica*, 9.
- Campo, L., Carcía, F., Suarez, M., & Vásquez, F. (2017). Healthy lifestyles of children and adolescents. *Salud Uninorte*, 422-423. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/817/81753881016.pdf>
- Camps, V. (2012). *El gobierno de las emociones* (Vol. 2). Barcelona: Herder. Obtenido de <https://books.google.com.ec/books?id=gAmIDwAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=es#v=onepage&q&f=false>
- Casiblanco, J., Arango, D., & Niño, D. (2017). Solidaridad, responsabilidad y control emocional: sendero propicio para la convivencia estudiantil. *Rastros y Rostros*, 4. Obtenido de <http://198.46.134.239/index.php/ra/article/view/2509/2553>
- Castillo, A. C., Díaz, M., & Martínez, R. (2017). Resiliencia en adolescentes expuestos a condiciones vitales de riesgo. *Dialnet*, 2, 477.
- Cejudo, J., & López, L. (2017). Importancia de la inteligencia emocional en la práctica docente: un estudio con maestros Importance of emotional intelligence in the teaching practice: A study with primary education teachers. *ScienceDirect*, 23, 29-30. Obtenido de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1135755X16300331>
- Dominguez, S. (2018). Academic emotional exhaustion in university students: How much is it influenced by cognitive emotion regulation strategies? *ELSEVIER*, 19, 96. Obtenido de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1575181316301607>
- Espejo, T., & Matínez, I. (2018). La gestión y el tratamiento de las emociones *Revista de trasmision del conocimiento eduactivo y salud*, 12.

- Esquivel, F., García, B., López, L., & Cruz, A. (2016). Regulación materna y esfuerzo de control emocional. *International Journal of Psychological*, 30-40. Obtenido de <https://www.redalyc.org/busquedaArticuloFiltros.oa?q=control%20emocional>
- Florencia, M., Vernucci, S., Canet, L., & Galli, J. (2017). Regulación emocional y habilidades académicas: relación en niños de 9 a 11 años de edad. *ELSEVIER*, 24. Obtenido de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0121438117300218>
- Gandhi, J., Kelleher, A., & Pitkowsky, S. (2020). College makes you fat. *Feed the World*, 54-55.
- Garaigordobil, M. (2018). La educación emocional en la infancia y la adolescencia. *Dialnet*, 5, 105. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6785345>
- García, F., Muñoz, J., Gómez, J., Candela, C., Ramírez, J., & Revenga, J. (2018). Recomendaciones sobre el estilo de vida. Actualización PAPPS 2018. *Atencion primaria*, 25.
- García, I. (2017). *Investigación descriptiva, exploratoria y correlacional*. Obtenido de Métodos y técnicas de investigación.: [http://148.215.1.182/bitstream/handle/20.500.11799/108148/secme-1623\\_1.pdf?sequence=1](http://148.215.1.182/bitstream/handle/20.500.11799/108148/secme-1623_1.pdf?sequence=1)
- García, R., Rodríguez, A., Piñera, A., Agudelo, E., & Van, P. (2016). Intervención cognitivo-conductual en ancianos hipertensos. *Revista Finlay*, 12.
- García, V., Luque, B., Santos, M., & Tabanero, C. (2017). Emotional Regulation On Depression And Cognitive Damage Of Psychoactive substance consumers. *Salud y drogas*, 134.
- Gomez, Z., Romero, E., & Troyo, R. (2016). Estilos de vida y riesgos para la salud en estudiantes universitarios. *Mediagrapic*, 1-12. Obtenido de <https://www.medigraphic.com/pdfs/estilos/de/vida/universitariospn162c.pdf>
- González, C. D. (2017). *Metodos de investigación en educación*. Obtenido de [https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/49987146/compilacion\\_de\\_metodos\\_investigacion.pdf?147785512127328&=GllfavmvVblgkbh1KcNJdtNXPF8tO](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/49987146/compilacion_de_metodos_investigacion.pdf?147785512127328&=GllfavmvVblgkbh1KcNJdtNXPF8tO)
- Gonzales, M., & Juárez, L. (2016). Análisis funcional en terapia berve cognitivo-conductual centrada en soluciones. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 19, 8.
- Graterol, R. (2017). *Investigacion de Campo*. Obtenido de Universidad de los Andes : <https://jofillop.files.wordpress.com/2011/03/metodos-de-investigacion.pdf>
- Gutiérrez, M., Cabello, R., & Fernández, P. (2017). Inteligencia emocional, control cognitivo y estatus socioeconomics de los padres comofactores protectores de la conducta

- agresiva en la niñez y la adolescencia. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 40.
- Gutiérrez, J., Cabello, R., & Fernández, P. (2016). Inteligencia emocional, control cognitivo y estatus socioeconómico de los padres como factores protectores de la conducta agresiva en la niñez y la adolescencia. *Asociación Universitaria de Formación del Profesorado (AUFOP)*. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5568420>
- Helena. (2019). Etimología de estilo de vida. *Estudiantil y ciencias*, 1-3.
- Herrera, R., Durán, T., & Villegas, N. (2018). Regulación Emocional y Rendimiento como predictores de la Procrastinación Académica en estudiantes universitarios. *Revista de psicología y de la Educación*, 156-157. Obtenido de <http://www.rpye.es/pdf/166.pdf>
- Ilaja, B., & Reyes, C. (2016). Burnout y estrategias de inteligencia emocional en profesores universitarios. *Psicología desde el Caribe*, 33. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/213/21345152003.pdf>
- Imán, M., & Flores, E. (2016). Conocimiento y práctica de estilos de vida en pacientes con diabetes mellitus tipo 2 hospitalizados en el servicio de medicina del Hospital Regional II-2, Tumbes 2016. *Nacional Tumbes*, 23.
- Lázaro, H. (2017). *Etimología Latin*. Obtenido de Origen y significado de las emociones: <http://etimologias.dechile.net/?emocio.n>
- Leyton, M., Lobato, S., Bautista, M., & Jiménez, R. (2018). Validation of the healthy lifestyle (EVS) Questionnaire in a Spanish population. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y deporte*, 24.
- Li, M. (2016). Investigation and analysis on outdoor sports and dietary nutrition of college students. *Carpathian Journal of Food Science & Technology*, 8, 160-167. Obtenido de <https://web.a.ebscohost.com/abstract?direct=true&profile=ehost&scope=site&authType=crawler&jrnl=20666845&AN=118570880&h=LXs>
- Manco, A. (2017). Actividad física, estrés percibido y autorregulación emocional en estudiantes universitarios de Lima. *Periodicos electrónicos de psicología*, 23.
- Manucci, E. (2016). Gestión de las emociones en los docentes universitarios. *Dialnet*, 10. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6236971>
- Marín, M., & Gonzales, R. R. (2017). Propiedades psicométricas de la escala "Dificultades en la Regulación Emocional" en español (DERS-E) para adolescentes. *Salud Mental*, 35, 23. Obtenido de [https://www.researchgate.net/publication/262671981\\_Propiedades\\_psicometricas\\_de\\_la\\_escaladificultades\\_en\\_la\\_Regulacion\\_Emocional\\_en\\_espanol\\_DERS-E\\_para\\_adolescentes\\_mexicanos](https://www.researchgate.net/publication/262671981_Propiedades_psicometricas_de_la_escaladificultades_en_la_Regulacion_Emocional_en_espanol_DERS-E_para_adolescentes_mexicanos)

- Marqu ez, C., Verdugo, J., Villarreal, L., & Montes, R. (2016). Resiliencia en adolescentes victimas de abuso. *Revista Infad de Psicología.*, 484.
- Medrano, L., Muñoz, R., & Cano, A. (2016). Cognitive processes and emotion regulation: contributions from a psycho-evolutionary approach. *ELSEVIER*, 2-3. Obtenido de <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1134793716300318>
- Meyer, W. (2016). *La investigacion Descriptiva*. Obtenido de NOEMAGICO: <https://noemagico.blogia.com/2006/091301-la-investigaci-n-descriptiva.php>
- Mois es, C., Jesús, C., &  ngel, H. (2018). Variables y factores que explican el control emocional de los graduados universitarios. *ESIC*, 629.
- Morales, M., Gómez, V., García, C., & Carreño, S. (2018). Healthy Lifestyles in Nursing Students in the State of Mexico. *Institucional R.I.*
- OMS. (2018). Estilos de vida saludable. *Human Ved*, 5, 28. Obtenido de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1727-81202005000200006](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-81202005000200006)
- Quillas, K., Vásquez, C., & Cuba, S. (2017). Promoción de cambios de comportamiento hacia estilos de vida saludable. *Acta Médica Peruana*, 34.
- Quillas, R., Vásquez, C., & Cuba, M. (2017). Promoción de cambios de comportamiento hacia estilos de vida saludable en la consulta ambulatoria. *Acta Médica Peruana*, 21.
- Quiroga, M., & Aravena, F. (2019). La metodología de control emocional y el desarrollo de habilidades conversacionales en docentes. Evidencia desde Chile. *Revista Electrónica Educare (Educare Electronic Journal) EI*, 24, 14. Obtenido de <https://www.revistas.una.ac.cr/index.php/EDUCARE/article/view/11066/19900>
- RAE. (2016). *RAE*. Obtenido de Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española: <https://dle.rae.es/emoci%C3%B3n#EjXP0mU>
- Rodríguez, L., Russián, G., & Moreno, J. (2019). Autorregulación emocional y actitudes ante situaciones de agravio. *Revista de psicologia UCA*, 25-44.
- Saleh, D., Camart, N., & Romo, L. (2017). Predictors of Stress in College Students. *Frontiers in Psychology*, 21.
- Sirard, J., Kulbok, P., & Deboer, M. (2018). Sedentary behavior and physical activity of young adult university students. *Wiley Online Library*, 20.
- Tavera, Z. (2016). *Escuela profesional de Enfermeria*. Obtenido de Apoyo social y los estilos de vida.: [http://repositorio.unac.edu.pe/bitstream/handle/UNAC/2074/Zoila\\_Tesis\\_Doctor\\_2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unac.edu.pe/bitstream/handle/UNAC/2074/Zoila_Tesis_Doctor_2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

## 4.4. Anexos

### 4.4.1. Resolución de Consejo Directivo



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO  
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN  
SECRETARÍA DE FACULTAD  
Av. Los Chasquis y Río Guayllabamba (Campus Huachi) / Teléfono (03) 2 990-261/Casilla 334  
Ambato-Ecuador

Ambato 16 noviembre 2020

Res. Nº FCHE-CD-3002-2020

Señoras/as

Vanessa Maribel Pílo Meiza

Estudiante de la Carrera de Psicopedagogía, Modalidad presencial

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

Presente

De mi consideración:

Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación, en sesión ordinaria realizada el 16 noviembre, 2020 en atención al informe favorable de los profesores evaluadores por Mg. Rodrigo Andrade Mg. Ximena Miranda de la Facultad, sobre el tema: "CONTROL EMOCIONAL Y ESTILOS DE VIDA EN LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE PSICOPEDAGOGÍA DE LA FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO" tema vinculado al proyecto de investigación "LABORATORIO DE COCINA TECNO EMOCIONAL Y DE LOS SENTIDOS CASO DE ESTUDIO PATRIMONIO ALIMENTARIO ECUATORIANO EJECUTADO POR LA FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN BAJO LA COORDINACIÓN DE LA MG. CRISTINA PÁEZ, por usted propuesto resuelve:

DESIGNAR AL DOCENTE PSIC.EDU. DANNY RIVERA MG COMO TUTOR DE LA PROPUESTA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN QUIEN OBLIGATORIAMENTE REALIZARÁ EL REFERIDO PROCESO EN CONFORMIDAD LO ESTABLECE EL ART.15 DEL REGLAMENTO PARA LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE TERCER NIVEL DE GRADO DICE: " El tiempo para el desarrollo del trabajo de Titulación.- El estudiante deberá asistir a las tutorías planificadas conjuntamente con el tutor para el desarrollo del trabajo de titulación, concluir y aprobar la opción de titulación escogida en el periodo académico de culminación de estudios (es decir aquel en el que el estudiante se matriculó en todas las actividades académicas que requiere aprobar para concluir su carrera o programa) si el estudiante concluye con el trabajo de titulación podrá presentarlo en cualquier momento de ciclo académico destinado a la titulación. Se entenderá que el estudiante concluye y aprueba el trabajo de titulación únicamente cuando haya realizado la sustentación de este. Para tal efecto el estudiante podrá entregar su trabajo final (informe final del trabajo de titulación) 45 días antes de la culminación del ciclo académico destinado a la titulación o a las próximas respectivas.

SE RECOMIENDA QUE EN LA EJECUCIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN SE TOMA EN CUENTA LA REDACCIÓN, ORTOGRAFÍA Y EL NOMBRE CORRECTO DE LA CARRERA

Atentamente,



Dr. Mg. Víctor Hernández del Salto

PRESIDENTE

C.C. DIRECTOR DE PROYECTO Adj: Proyecto  
SECRETARÍA DE CARRERA - CARPETA ESTUDIANTIL  
ARCHIVO NUMÉRICO CONSEJO DIRECTIVO  
CARPETA: GRADOS PROYECTOS

VHS/CVD/JAB



#### 4.4.2. Operacionalización de las variables

**Variable independiente:** Control emocional

| Concepto  | Dimensiones | Indicadores          | Ítems   | Técnica e instrumento  |
|---|-------------|----------------------|---|--|
| <p>En este punto básicamente se busca que el sujeto demuestre una actitud empática con los demás, sea capaz de emitir respuestas de carácter conductual y emocional acorde a la situación que se le presente. Tampoco con esto se pretende que la persona reprima sus emociones, sino más bien aprenda a canalizarlas de una manera adecuada (Muñoz, 2018).</p> | Factor 1    | Rechazo emocional    | <p>Cuando me siento mal:</p> <p>10.-Me enfado conmigo mismo por sentirme de esa manera.</p> <p>11.- Me da vergüenza sentirme de esa manera.</p> <p>18.- Me siento avergonzado conmigo mismo por sentirme de esa manera.</p> <p>19.-Me siento como si fuera una persona débil.</p> <p>20.-Me siento culpable por sentirme de esa manera.</p> <p>23.-Me irrito conmigo mismo por sentirme de esa manera.</p> <p>24.-Empiezo a sentirme muy mal sobre mí mismo</p> | <p><b>Técnica:</b> Psicométrica</p> <p><b>Instrumento:</b> La escala de Dificultades en la Regulación Emocional adaptada al español (DERS-E)</p> |
|   | Factor 2    | Descontrol emocional |   |  |

|  |          |                         |   |  |
|--|----------|-------------------------|---|--|
|  | Factor 3 | Interferencia emocional | <p>3. Vivo mis emociones como algo desbordante y fuera de control.</p> <p>13. Cuando me encuentro mal, pierdo el control.</p> <p>17. Cuando me encuentro mal, me siento fuera de control.</p> <p>22. Cuando me encuentro mal, tengo dificultades para controlar mi comportamiento.</p> <p>26. Cuando me encuentro mal, pierdo el control sobre mi comportamiento.</p> <p>28. Cuando me encuentro mal, mis emociones parecen desbordarse.</p> <p>12. Cuando me siento mal, tengo dificultades para completar trabajos.</p> <p>16. Cuando me encuentro mal, me resulta difícil centrarme en otras cosas</p> <p>21. Cuando me encuentro mal, tengo dificultades para concentrarme.</p> |  |
|--|----------|-------------------------|---|--|

|  |          |                       |   |  |
|--|----------|-----------------------|---|--|
|  | Factor 4 | Desatención emocional | <p>27. Cuando me encuentro mal, tengo dificultades para pensar sobre cualquier otra cosa.</p> <p>1. Percibo con claridad mis sentimientos.</p> <p>2. Presto atención a como me siento.</p> <p>6. Estoy atento a mis sentimientos.</p> <p>7. Doy importancia a lo que estoy sintiendo.</p> <p>9. Cuando me encuentro mal, reconozco mis emociones.</p> |  |
|  | Factor 5 | Confusión emocional   | <p>4 No tengo ni idea de cómo me siento.</p> <p>5 Tengo dificultades para comprender mis sentimientos.</p> <p>8. Estoy confuso sobre lo que siento</p>  |  |

**Variable dependiente:** Estilos de vida

| Concepto  | Dimensiones | Indicadores | Ítems   | Técnica e instrumento  |
|---|-------------|-------------|---|--|
| Los estilos de vida pueden hacer referencia al conjunto de actividades cotidianas que puede realizar una persona. (Suescún, Hernandez, & Corredor, 2017). | Subescala 1 | Nutrición   | <p>1.-Tomas algún alimento al levantarte por las mañanas</p> <p>5.-Seleccionas comidas que no contienen ingredientes artificiales o químicos para conservarlos (sustancias que te eleven tu presión arterial).</p> <p>14.- Comes tres comidas al día</p> <p>19.- Lees las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar nutrientes (artificiales y/o naturales, colesterol, sodio o sal, conservadores)</p> <p>26.- Incluyes en tu dieta alimentos que contienen fibra (ejemplo: granos enteros, frutas crudas, verduras crudas)</p> <p>35.- Planeas o escoges comidas que incluyan los cuatro grupos básicos de nutrientes cada día (proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas)</p> | <p><b>Técnica:</b><br/>Psicométrica</p> <p><b>Instrumento:</b><br/>Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I)</p> |
|   | Subescala 2 | Ejercicio   | <p>4.- Realizas ejercicios para relajar tus músculos al menos 3 veces al día o por semana</p> <p>13.- Realizas ejercicio vigoroso por 20 o 30 minutos al menos tres veces a la semana</p> <p>22.- Participas en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión</p> <p>30.- Checas tu pulso durante el ejercicio físico</p>  |  |

|  |             |                          |   |  |
|--|-------------|--------------------------|---|--|
|  | Subescala 3 | Responsabilidad en salud | <p>38.- Realizas actividades físicas de recreo como caminar, nadar, jugar fútbol, ciclismo</p> <p>2.- Relatas al médico cualquier síntoma extraño relacionado con tu salud</p> <p>7.- Conoces el nivel de colesterol en tu sangre (miligramos en sangre)</p> <p>15.- Lees revistas o folletos sobre como cuidar tu salud.</p> <p>20.- Le preguntas a otro médico o buscas otra opción cuando no estas de acuerdo con lo que el tuyo te recomienda para cuidar tu salud</p> <p>28.- Discutes con profesionales calificados tus inquietudes respecto al cuidado de tu salud</p> <p>32.- Haces medir tu presión arterial y sabes el resultado.</p> <p>33.- Asistes a programas educativos sobre el mejoramiento del medio ambiente en que vives</p> <p>42.- Encuentras maneras positivas para expresar tus sentimientos.</p> <p>43.- Observas al menos cada mes tu cuerpo para ver cambios físicos o señas de peligro.</p> <p>46.- Asistes a programas educativos sobre el cuidado de la salud personal.</p> |  |
|--|-------------|--------------------------|---|--|

|  |             |                       |   |  |
|--|-------------|-----------------------|---|--|
|  | Subescala 4 | Manejo del estrés     | <p>6.- Tomas tiempo cada día para el relajamiento</p> <p>11.- Eres consciente de las fuentes que producen tensión (comúnmente nervios) en tu vida</p> <p>27.- Pasas de 15 a 20 minutos diariamente en relajamiento o meditación</p> <p>36.- Relajas conscientemente tus músculos antes de dormir.</p> <p>40.- Te concentras en pensamientos agradables a la hora de dormir.</p> <p>41.- Pides información a los profesionales para cuidar de tu salud.</p> <p>45.- Usas métodos específicos para controlar la tensión (nervios)</p> |  |
|  | Subescala 5 | Soporte interpersonal | <p>10.- Discutes con personas cercanas tus preocupaciones y problemas personales</p> <p>18.- Elogias fácilmente a otras personas por sus éxitos.</p> <p>24.- Te gusta expresar y que te expresen cariño personas cercanas a ti.</p> <p>25.- Mantienes relaciones interpersonales que te dan satisfacción</p> <p>31.- Pasas tiempo con amigos cercanos</p> <p>39.- Expresas fácilmente interés, amor y calor humano hacia otros</p>  |  |

|  |             |                       |  |  |
|--|-------------|-----------------------|--|--|
|  | Subescala 6 | Auto<br>actualización | <p>47.- Te gusta mostrar y que te muestren afecto con palmadas, abrazos y caricias, por personas que te importan (papás, familiares, profesores y amigos)</p> <p>3.- Te quieres a ti misma (o)</p> <p>8.- Eres entusiasta y optimista con referencia a tu vida</p> <p>9.- Crees que estas creciendo y cambiando personalmente en direcciones positivas</p> <p>12.- Te sientes feliz y contento(a)</p> <p>16.- Eres consciente de tus capacidades y debilidades personales.</p> <p>17.- Trabajas en apoyo de metas a largo plazo en tu vida</p> <p>21.- Miras hacia el futuro</p> <p>23.- Eres consciente de lo que te importa en la vida</p> <p>29.- Respetas tus propios éxitos</p> <p>34.- Ves cada día como interesante y desafiante</p> <p>37.- Encuentras agradable y satisfecho el ambiente de tu vida</p> <p>44.- Eres realista en las metas que te propones</p> <p>48.- Crees que tu vida tiene un propósito</p> |  |
|--|-------------|-----------------------|--|--|

#### 4.4.3. Hojas de aplicación.

### ESCALA DE DIFICULTADES EN LA REGULACIÓN EMOCIONAL (DERSE)

INSTRUCCIONES: Por favor, indique con una "X" con qué frecuencia se le pueden aplicar a usted las siguientes afirmaciones:

|   | 1          | 2             | 3                     | 4                       | 5            |
|---|------------|---------------|-----------------------|-------------------------|--------------|
|   | Casi nunca | Algunas veces | La mitad de las veces | La mayoría de las veces | Casi siempre |
| 1. Percibo con claridad mis sentimientos.   |            |               |                       | 1 2 3 4 5               |              |
| 2. Presto atención a cómo me siento.  |            |               |                       | 1 2 3 4 5               |              |
| 3. Vivo mis emociones como algo desbordante y fuera de control.                             |            |               |                       | 1 2 3 4 5               |              |
| 4. No tengo ni idea de cómo me siento.  |            |               |                       | 1 2 3 4 5               |              |
| 5. Tengo dificultades para comprender mis sentimientos.                                     |            |               |                       | 1 2 3 4 5               |              |
| 6. Estoy atento a mis sentimientos.   |            |               |                       | 1 2 3 4 5               |              |
| 7. Doy importancia a lo que estoy sintiendo.  |            |               |                       | 1 2 3 4 5               |              |
| 8. Estoy confuso/a sobre lo que siento.   |            |               |                       | 1 2 3 4 5               |              |
| 9. Cuando me siento mal, reconozco mis emociones.   |            |               |                       | 1 2 3 4 5               |              |
| 10. Cuando me siento mal, me enfado conmigo mismo/a por sentirme de esa manera.             |            |               |                       | 1 2 3 4 5               |              |
| 11. Cuando me encuentro mal, me da vergüenza sentirme así.                                  |            |               |                       | 1 2 3 4 5               |              |
| 12. Cuando me siento mal, tengo dificultades para sacar el trabajo adelante.                |            |               |                       | 1 2 3 4 5               |              |
| 13. Cuando me siento mal, pierdo el control.  |            |               |                       | 1 2 3 4 5               |              |
| 14. Cuando me siento mal, creo que estaré así durante mucho tiempo.                         |            |               |                       | 1 2 3 4 5               |              |
| 15. Cuando me encuentro mal, creo que acabaré sintiéndome muy deprimido/a.                  |            |               |                       | 1 2 3 4 5               |              |
| 16. Cuando me siento mal, me resulta difícil centrarme en otras cosas.                      |            |               |                       | 1 2 3 4 5               |              |
| 17. Cuando me encuentro mal, me siento fuera de control.                                    |            |               |                       | 1 2 3 4 5               |              |
| 18. Cuando me siento mal, me siento avergonzado conmigo mismo/a por sentirme de esa manera. |            |               |                       | 1 2 3 4 5               |              |
| 19. Cuando me encuentro mal, me siento como si fuera débil.                                 |            |               |                       | 1 2 3 4 5               |              |
| 20. Cuando me encuentro mal, me siento culpable por sentirme así.                           |            |               |                       | 1 2 3 4 5               |              |
| 21. Cuando me siento mal, tengo dificultades para concentrarme.                             |            |               |                       | 1 2 3 4 5               |              |
| 22. Cuando me siento mal, tengo dificultades para controlar mi comportamiento.              |            |               |                       | 1 2 3 4 5               |              |
| 23. Cuando me siento mal, me irrito conmigo mismo/a por sentirme así.                       |            |               |                       | 1 2 3 4 5               |              |
| 24. Cuando me encuentro mal, empiezo a sentirme muy mal sobre mí mismo/a.                   |            |               |                       | 1 2 3 4 5               |              |
| 25. Cuando me siento mal, creo que regodearme en ello es todo lo que puedo hacer.           |            |               |                       | 1 2 3 4 5               |              |
| 26. Cuando me siento mal, pierdo el control sobre mi comportamiento.                        |            |               |                       | 1 2 3 4 5               |              |
| 27. Cuando me siento mal, tengo dificultades para pensar sobre cualquier otra cosa.         |            |               |                       | 1 2 3 4 5               |              |
| 28. Cuando me siento mal, mis emociones parecen desbordarse.                                |            |               |                       | 1 2 3 4 5               |              |

|                           |
|---------------------------|
| <b>Puntuación Inversa</b> |
| 1 = 5                     |
| 2 = 4                     |
| 3 = 3                     |
| 4 = 2                     |
| 5 = 1                     |

CLAVES DE CORRECCIÓN



## APÉNDICE A

### Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I) Pender (1996)

Sexo: Masculino      Femenino  
Último

Año cursado: Primero

Fecha: \_\_\_\_\_

**Instrucciones:**

- a) En este cuestionario se pregunta sobre el modo en que vives en relación a tus hábitos personales actuales.  
b) No hay respuesta correcta o incorrecta, solo es tu forma de vivir. Favor de no dejar preguntas sin responder.  
c) Marca con una X el número que corresponda a la respuesta que refleje mejor tu forma de vivir.

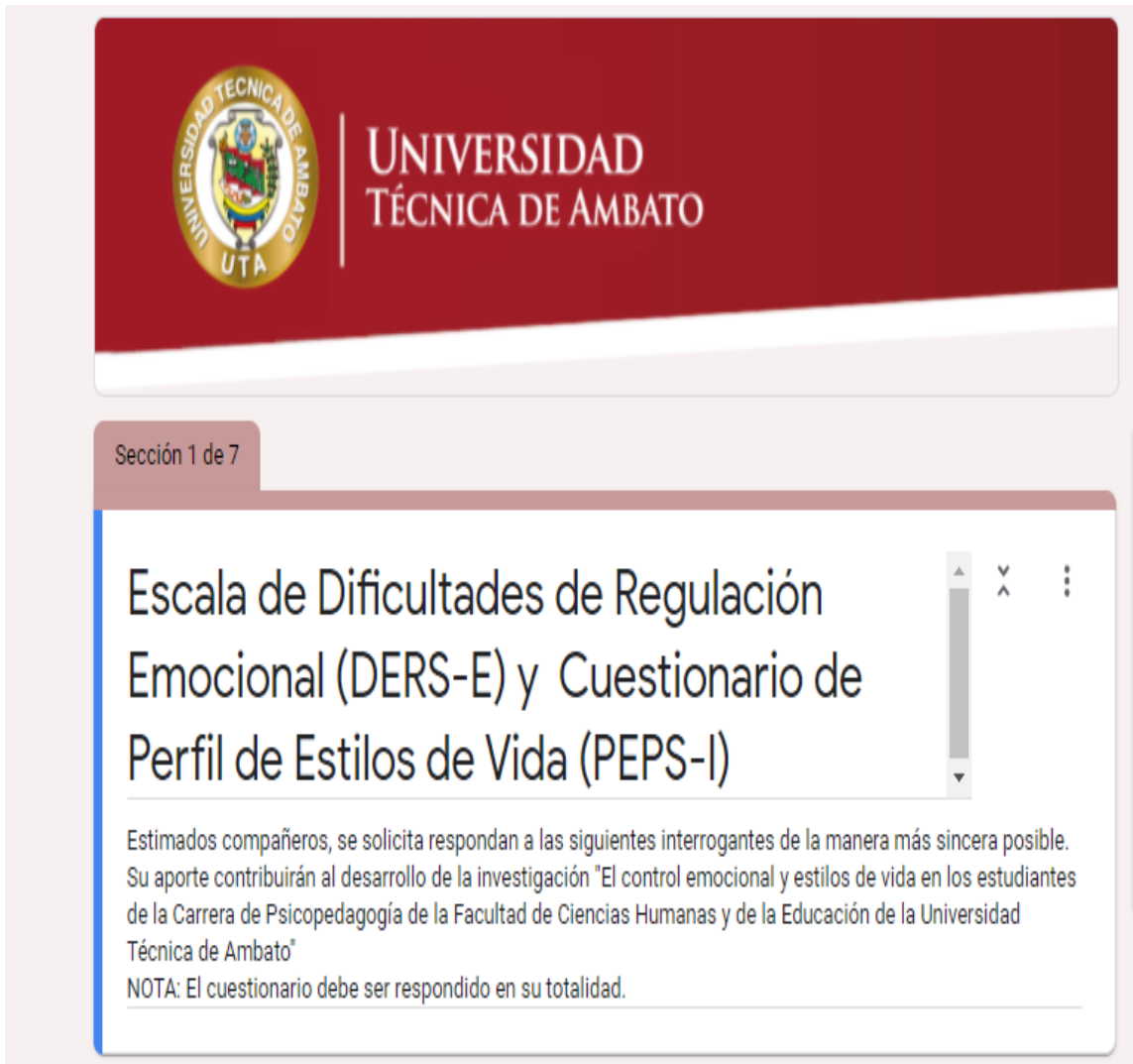
1 = Nunca                      2 = A veces                      3 = Frecuentemente                      4 = Rutinariamente

|    |   |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|---|
| 1  | Tomas algún alimento al levantarte por las mañanas  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2  | Relatas al médico cualquier síntoma extraño relacionado con tu salud  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3  | Te quieres a ti misma (o)   | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4  | Realizas ejercicios para relajar tus músculos al menos 3 veces al día o por semana  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5  | Seleccionas comidas que no contienen ingredientes artificiales o químicos para conservarlos (sustancias que te elevan tu presión arterial)      | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6  | Tomas tiempo cada día para el relajamiento  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7  | Conoces el nivel de colesterol en tu sangre (miligramos en sangre)  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8  | Eres entusiasta y optimista con referencia a tu vida  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9  | Crees que estas creciendo y cambiando personalmente en direcciones positivas  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10 | Discutes con personas cercanas tus preocupaciones y problemas personales  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11 | Eres consciente de las fuentes que producen tensión (comúnmente nervios) en tu vida   | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12 | Te sientes feliz y contento(a)  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13 | Realizas ejercicio vigoroso por 20 o 30 minutos al menos tres veces a la semana   | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14 | Comes tres comidas al día   | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15 | Lees revistas o folletos sobre como cuidar tu salud   | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16 | Eres consciente de tus capacidades y debilidades personales   | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17 | Trabajas en apoyo de metas a largo plazo en tu vida   | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18 | Elogias fácilmente a otras personas por sus éxitos  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19 | Lees las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar nutrientes (artificiales y/o naturales, colesterol, sodio o sal, conservadores) | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20 | Le preguntas a otro médico o buscas otra opción cuando no estas de acuerdo con lo que el tuyo te recomienda para cuidar tu salud                | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 21 | Miras hacia el futuro   | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 22 | Participas en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 23 | Eres consciente de lo que te importa en la vida   | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 24 | Te gusta expresar y que te expresen cariño personas cercanas a ti   | 1 | 2 | 3 | 4 |

|    |   |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|---|
| 25 | Mantienes relaciones interpersonales que te dan satisfacción  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 26 | Incluyes en tu dieta alimentos que contienen fibra (ejemplo: granos enteros, frutas crudas, verduras crudas)                                      | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 27 | Pasas de 15 a 20 minutos diariamente en relajamiento o meditación   | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 28 | Discutes con profesionales calificados tus inquietudes respecto al cuidado de tu salud  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 29 | Respetas tus propios éxitos   | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 30 | Checkas tu pulso durante el ejercicio físico  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 31 | Pasas tiempo con amigos cercanos  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 32 | Haces medir tu presión arterial y sabes el resultado  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 33 | Asistes a programas educativos sobre el mejoramiento del medio ambiente en que vives  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 34 | Ves cada día como interesante y desafiante  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 35 | Planeas o escoges comidas que incluyan los cuatro grupos básicos de nutrientes cada día (proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas)             | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 36 | Relajas conscientemente tus músculos antes de dormir  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 37 | Encuentras agradable y satisfecho el ambiente de tu vida  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 38 | Realizas actividades físicas de recreo como caminar, nadar, jugar fútbol, ciclismo  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 39 | Expresas fácilmente interés, amor y calor humano hacia otros  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 40 | Te concentras en pensamientos agradables a la hora de dormir  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 41 | Pides información a los profesionales para cuidar de tu salud   | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 42 | Encuentras maneras positivas para expresar tus sentimientos   | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 43 | Observas al menos cada mes tu cuerpo para ver cambios físicos o señas de peligro  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 44 | Eres realista en las metas que te propones  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 45 | Usas métodos específicos para controlar la tensión (nervios)  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 46 | Asistes a programas educativos sobre el cuidado de la salud personal  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 47 | Te gusta mostrar y que te muestren afecto con palmadas, abrazos y caricias, por personas que te importan (papás, familiares, profesores y amigos) | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 48 | Creer que tu vida tiene un propósito  | 1 | 2 | 3 | 4 |

| No. | Subescalas               | No. Variables | Reactivos                           |
|-----|--------------------------|---------------|-------------------------------------|
| 1   | Nutrición                | 6             | 1,5,14,19,28,35                     |
| 2   | Ejercicio                | 5             | 4,13,22,30,38                       |
| 3   | Responsabilidad en Salud | 10            | 2,7,15,20,28,32,33,42,43,46,        |
| 4   | Manejo del Estrés        | 7             | 6,11,27,36,40,41,45                 |
| 5   | Soporte Interpersonal    | 7             | 10,18,24,25,31,39,47                |
| 6   | Autoactualización        | 13            | 3,8,9,12,16,17,21,23,29,34,37,44,48 |

#### 4.4.4. Aplicación de instrumentos de evaluación mediante Google Forms:



The image shows a Google Form interface. At the top, there is a red header with the logo of the Universidad Técnica de Ambato (UTA) on the left and the text 'UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO' on the right. Below the header, a section indicator shows 'Sección 1 de 7'. The main content area has a white background with a blue border on the left. The title of the form is 'Escala de Dificultades de Regulación Emocional (DERS-E) y Cuestionario de Perfil de Estilos de Vida (PEPS-I)'. Below the title, there is a paragraph of text: 'Estimados compañeros, se solicita respondan a las siguientes interrogantes de la manera más sincera posible. Su aporte contribuirán al desarrollo de la investigación "El control emocional y estilos de vida en los estudiantes de la Carrera de Psicopedagogía de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato"'. Below this paragraph, there is a note: 'NOTA: El cuestionario debe ser respondido en su totalidad.'.

**4.5. Propuesta:**



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**

**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**

**CARRERA DE PSICOPEDAGOGÍA**

**MODALIDAD PRESENCIAL**

**Trabajo de investigación previo a la obtención del título de licenciada en  
Psicopedagogía**

---

**ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN COGNITIVA-CONDUCTUAL EN LA  
REGULACIÓN EMOCIONAL EN LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS**

---

**AUTORA:** Vanesa Maribel Pilco Maiza.

**TUTOR:** Psic. Ed. Danny Rivera Flores, M. Sc.

**AMBATO — ECUADOR**

**2021**

ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN  
COGNITIVA-CONDUCTUAL  
EN LA REGULACIÓN EMOCIONAL EN LOS  
ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE  
PSICOPEDAGOGÍA  
PARA PROMOVER UN ADECUADO ESTILO DE  
VIDA







**AUTOR:** Vanesa Maribel Pilco Maiza

**CO-AUTOR:** Psc. Educ. Danny Gonzalo Rivera Flores M, Sc.

## Contenido

|   |     |
|---|-----|
| 1.-Objetivos .....                          | 88  |
| 2.- Introducción .....                      | 89  |
| 3.- Definición: Regulación Emocional.....   | 90  |
| 3.1. Definición .....                       | 92  |
| 3.2 Objetivo .....                          | 92  |
| 3.3. Importancia.....                       | 92  |
| 4.-Estrategias Cognitivo Conductuales ..... | 92  |
| 4.1. Desventajas.....                       | 93  |
| 4.2. Ventajas .....                         | 93  |
| 4.3. Aceptación Emocional.....              | 94  |
| 4.4. Control Emocional.....                 | 95  |
| 4.5. Inferencia Emocional.....              | 96  |
| 4.6. Desatención Emocional .....            | 97  |
| 4.7. Claridad Emocional .....               | 98  |
| 5.- Referencias .....                       | 100 |



## OBJETIVOS



Recopilar las diferentes estrategias de intervención cognitivo-conductual en regulación emocional para estudiantes universitarios.



Seleccionar las estrategias de intervención cognitivo-conductual en regulación emocional para estudiantes universitarios.



Dotar estrategias de intervención cognitivo- conductual a los estudiantes de la carrera de Psicopedagogia.



## INTRODUCCIÓN

La presente recopilación de estrategias de intervención cognitivo-conductual están encaminadas a fortalecer los diferentes aspectos que engloban la regulación emocional en los estudiantes universitarios de la carrera de Psicopedagogía y así mejorar la calidad de vida de los mismos.

Dichas estrategias de intervención pretenden abordar áreas importantes para el desarrollo de la regulación emocional, tales como: aceptación, conciencia, claridad y control emocional. Aspectos importantes para el adecuado desempeño al cual está inmerso el joven universitario.

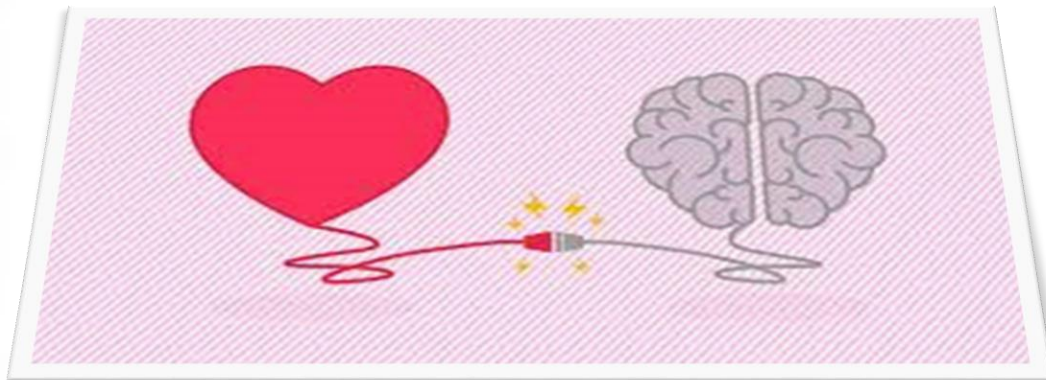
Cada estrategia se sintetiza mediante una explicación simple y clara para su respectiva ejecución. Además de facilitar el entendimiento del profesorado, estudiantes universitarios y al público pertinente según sea el caso. De esta manera se contribuye a estimular un cambio radical de los estilos de vida de los jóvenes estudiantes.



## **DEFINICIÓN:**

### **REGULACIÓN EMOCIONAL**

Básicamente intenta que la persona “aprenda a influir sobre sus emociones, comprendidas en estados limitados en episodios de tiempo, están asociados a una situación determinada y con cierta valencia (positivas o negativas)” (Braunstein, 2020). Debido a ello dicha temática se ha convertido en motivo de nuevas investigaciones dentro de varias subdisciplinas de la psicología.





# ESTRATEGIAS COGNITIVO CONDUCTUALES





## DEFINICIÓN

- Conjunto de actividades encaminadas a la modificación de la conducta.

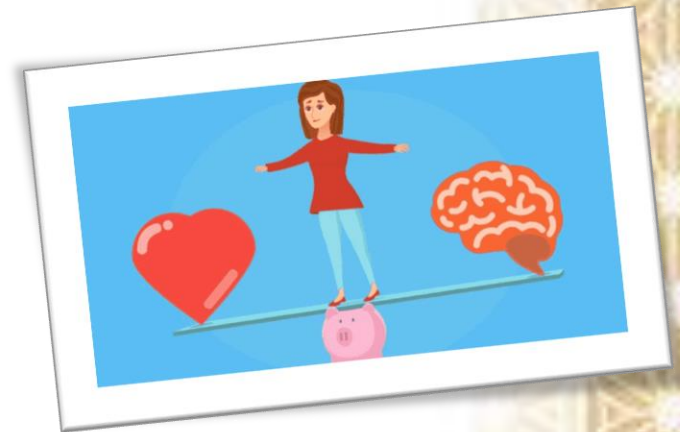
## OBJETIVO

- Busca desarrollar y potencializar las habilidades del individuo

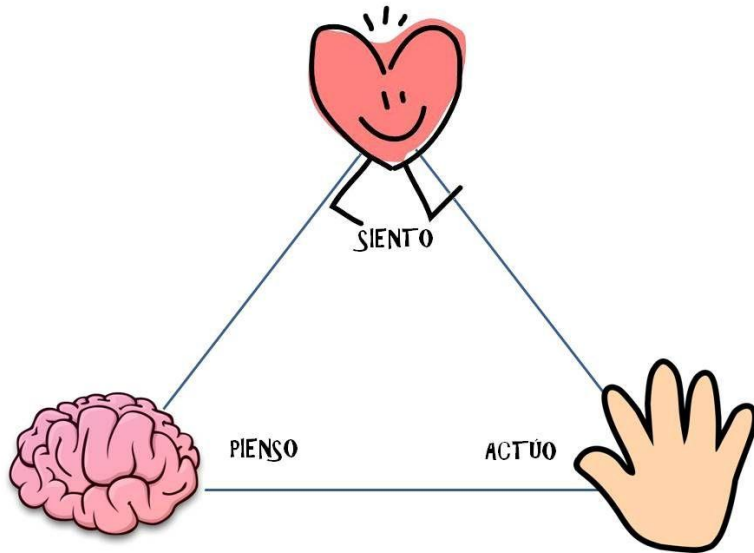
## IMPORTANCIA

- Atender de la mejor forma las necesidades sociales de intervención.
- Incrementa la calidad de vida del sujeto

## Estrategias Cognitivo Conductuales



## Estrategias Cognitivo Conductuales



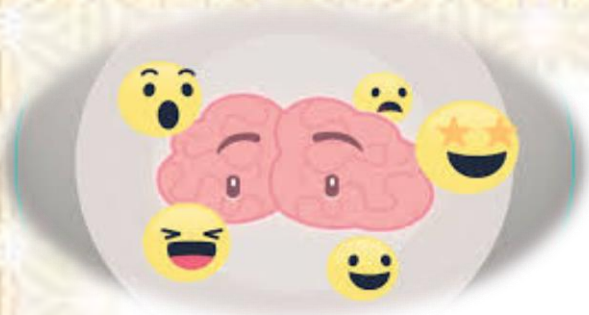
### VENTAJAS

- Puede administrarse de manera individual o grupal.
- Favorece la adaptación del sujeto a su entorno.
- Mejora su calidad de vida.
- Permite la aplicación dentro del ámbito clínico, educativo y social.

### DESVENTAJAS

- De difícil aplicación de modo virtual.
- Debe ser aplicadas por un profesional relacionado al ámbito de la psicología.





## ACEPTACIÓN EMOCIONAL

Estrategias establecidas por Mayer y Salovery (1997) en torno a la mejora de la aceptación emocional principalmente en adolescentes:

### ACTIVIDADES DE PERCEPCIÓN Y COMPRENSIÓN EMOCIONAL

- Identificación y expresión de las emociones en los sentimientos en estados físicos.
- Identificación y expresión de emociones a través del arte.

### ACTIVIDAD ASIMILACIÓN DE EMOCIONES

- Priorizar el pensamiento o emoción de manera productiva.
- La emoción generada mediante juicio de valor

### COMPRENSIÓN Y ANÁLISIS DE LAS EMOCIONES

- Nombrar la emoción cuando se presente.
- Mantenerse alerta en caso de un cambio emocional.
- Ser realista y enumerar 3 cosas positivas de la situación.





## CONTROL EMOCIONAL

### "RECONOCE"

- Identificar el verdadero problema.
- Evitar conductas memorizadas (te levantan la voz= agresividad)

### "ADMITE TU VERDADERO YO"

- Aceptar nuestra realidad y quien soy.
- Admitir errores sin temor a un posibles castigo.

### "TÉCNICA DE RELAJACIÓN"

- Practica de la respiración en tres tiempos.
- Inalar paz y exalar problemas.
- Reestablece la presion sanguinea, cardiaca y rigidez muscular.





## INFERENCIA EMOCIONAL

"Pienso  
luego actuo"

- Evitar el hecho de dejarse llevar por un impulso.
- Idealizar las respuestas con sus posibles consecuencias

"Time-off"

- La técnica "tiempo fuera" le permite al sujeto establecer límites, poner distancia y aclarar sus metas (solucionar el problema o continuar la discusión).





## DESATENCIÓN EMOCIONAL

Se considera indispensable conservar el proceso cognitivo conocido como la atención, luego de un estímulo que ponga en riesgo la estabilidad emocional (Gómez & Calleja, 2016):

### Reestructuración cognitiva

- Cambiar la perspectiva del estímulo del sujeto para evitar que se quede en su memoria.

### Solución del problema

- Definir el verdadero problema, sin dejarse llevar por sesgos emocionales.
- Determinar posibles soluciones y las acciones que con ellas se llevaran acabo.
- Toma de decisiones y mantener la firmeza en cuanto a la elección del paciente.





## CLARIDAD EMOCIONAL

Las psicólogas Obdulia Tejón y Gema Gutiérrez (2002) en su artículo científico “Intervención cognitiva conductual en un caso de confusión emocional y bajo control de ira” hacen un importante aporte en cuanto a las acciones que debería tomar el sujeto para una mayor claridad emocional:

### Distanciamiento cognitivo

- Objetivo: reducir el impacto negativo al estado mental.
- Reenfocar nuestro objetivo "pensar con cabeza fría"

### La terapia racional emotiva conductual de Ellis

- Basado en la psicología cognitiva (relación entre pensamiento y emoción).
- alteracion emocional= A, formular una creencia=B, conducta emocional C.

*“A ti que afortunadamente valoras tu vida, te felicito por buscar información acerca de tus emociones. No es fácil autoconocerse, pero ya diste el primer paso al admitir que tienes dificultad para controlar tus emociones. No estas sol@ siempre hay alguien o algo que nos mantiene vivos, esa fuerza de cambio y la búsqueda de días mejores”*

***Vanesa Pilco***



## Referencias

- Braunstein, G. y. (2020). Regulación Emocional . *Asociacion Americana de Psicologia*, 1-9.
- Muñoz, E. (2018). *Bachelor's thesis, Quito: UCE*. Obtenido de La inteligencia emocional y los tipos de agresión en adolescentes institucionalizados en el Centro de Acogida Inclusiva Gral. Alberto Enríquez Gallo:  
<http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/17339>
- Quiroga, A. (2020). La metodología de control emocional . *Revista electrónica EDUCARE*, pg 24. Obtenido de La metodología del control emocional en las conversaciones con los padres y el desarrollo de las habilidades sociales.:  
<https://www.revistas.una.ac.cr/index.php/EDUCARE/article/view/11066>
- Ruiz, L. (2018). Obtenido de Investigación experimental:  
<https://www.scientificeuropean-federation-osteopaths.org/wp->
- Tavera, Z. (2016). *Escuela profesional de Enfermería*. Obtenido de Apoyo social y los estilos de vida.:  
[http://repositorio.unac.edu.pe/bitstream/handle/UNAC/2074/Zoila\\_Tesis\\_Doc\\_tor\\_2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unac.edu.pe/bitstream/handle/UNAC/2074/Zoila_Tesis_Doc_tor_2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Tejada, J. (2018). Estilos de vida y aprendizaje universitario. *Revista Ibero-Americana*, 7-8. Obtenido de  
<https://rieoei.org/historico/documentos/rie44a06.htm>
- Tomé, R. (2016). *Psicología Activa*. Obtenido de Alma, Corazon y Vida.:  
[https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2013-07-10/por-que-estan-importante-conocer-comprender-y-manejar-nuestras-emociones\\_192592/](https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2013-07-10/por-que-estan-importante-conocer-comprender-y-manejar-nuestras-emociones_192592/)