

# UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO



## CENTRO DE POSGRADOS

### PROGRAMA DE MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA PSICOPREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL COHORTE 2022

---

**Tema: Estrategias de regulación emocional en adolescentes.**

---

Trabajo de Titulación, previo a la obtención del Título de Cuarto Nivel de Magister en Psicología  
Clínica Psicoprevención y Promoción de la Salud Mental

**Modalidad del Trabajo de Titulación: Proyecto de Desarrollo**

**Autor:** Lcdo. Henry Oswaldo Toalombo Chicaiza

**Director:** Psi. Cl. Mg. Guillermo Daniel Gavilánes Gómez

Ambato – Ecuador

2023

**A la Unidad Académica de Titulación de la Facultad de Ciencias de la Salud; Centro de  
Posgrados**

El Tribunal receptor del Trabajo de Titulación, presidido por: **Lic. Miriam Ivonne Fernández Nieto Mgs**, e integrado por los señores: **Psc.Cl. Diego Javier Mayorga Ortiz, Mg., Psi. Cl. Paulina Del Rocío Gordón Villalba, Mgs.**, designados por la Unidad Académica de Titulación del Centro de Posgrados de la Universidad Técnica de Ambato, para receptor el Trabajo de Titulación con el tema: **“ESTRATEGIAS DE REGULACIÓN EMOCIONAL EN ADOLESCENTES”**, elaborado y presentado por el señor **Lic. Henry Oswaldo Toalombo Chicaiza**, para optar por el Título de cuarto nivel de **Magíster en Psicología Clínica, (Psicoprevención y Promoción de la Salud Mental)**; una vez escuchada la defensa oral del Trabajo de Titulación, el Tribunal aprueba y remite el trabajo para uso y custodia en las bibliotecas de la UTA.

-----  
Lic. Miriam Ivonne Fernández Nieto Mgs.  
**Presidente y Miembro del Tribunal**

-----  
Psc.Cl. Diego Javier Mayorga Ortiz, Mg.  
**Miembro del Tribunal**

-----  
Psi. Cl. Paulina Del Rocío Gordón Villalba, Mgs.  
**Miembro del Tribunal**

## AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

La responsabilidad de las opiniones, comentarios y críticas emitidas en el Trabajo de Titulación presentado con el tema: “**Estrategias de regulación emocional en adolescentes**”, le corresponde exclusivamente a: **Lic. Henry Oswaldo Toalombo Chicaiza** Autor bajo la Dirección de **Psi. Cl. Mg. Guillermo Daniel Gavilanes Gómez**, director del Trabajo de Titulación, y el patrimonio intelectual a la Universidad Técnica de Ambato.

-----  
Lic. Henry Oswaldo Toalombo Chicaiza

*c.c.:0503726903*

**AUTOR**

-----  
Psi. Cl. Mg. Guillermo Daniel Gavilanes Gómez

*c.c.:1003057047*

**DIRECTOR**

## **DERECHOS DE AUTOR**

Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que el Trabajo de Titulación, sirva como un documento disponible para su lectura, consulta y procesos de investigación, según las normas de la Institución.

Cedo los Derechos de mi trabajo, con fines de difusión pública, además apruebo la reproducción de este, dentro de las regulaciones de la Universidad.

-----  
Lic. Henry Oswaldo Toalombo Chicaiza

*c.c.:0503726903*

## INDICE GENERAL DE CONTENIDOS

<b>PORTADA .....</b>	<b>I</b>
<b>A LA UNIDAD ACADÉMICA DE TITULACIÓN.....</b>	<b>II</b>
<b>AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN .....</b>	<b>III</b>
<b>DERECHOS DE AUTOR.....</b>	<b>IV</b>
<b>INDICE GENERAL DE CONTENIDOS .....</b>	<b>V</b>
<b>ÍNDICE DE TABLAS.....</b>	<b>VIII</b>
<b>AGRADECIMIENTO.....</b>	<b>IX</b>
<b>DEDICATORIA .....</b>	<b>X</b>
<b>UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO.....</b>	<b>XI</b>
<b>CENTRO DE POSGRADOS .....</b>	<b>XI</b>
<b>RESUMEN.....</b>	<b>XII</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>XIII</b>

### CAPÍTULO I

<b>EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN .....</b>	<b>14</b>
1.1. Introducción .....	14
1.2. Justificación .....	15
1.3. Objetivos .....	18
1.3.1. General.....	18
1.3.2. Específicos .....	18

## CAPITULO II

### MARCO TEORICO.....19

2.1. ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS.....	19
2.2. FUNDAMENTACIÓN CIENTIFICA.....	27
2.2.1. La adolescencia y sus etapas.....	28
2.2.2. Regulación emocional.....	29
Clasificación de las emociones.....	30
Componentes de las Emociones.....	33
Funciones de las Emociones.....	34

## CAPITULO III

### MARCO METODOLÓGICO.....36

3.1. Tipo de investigación.....	36
3.2. Enfoque de Investigación.....	36
Cuantitativo.....	36
Cualitativo.....	37
3.3. Tipo de investigación.....	37
Tipo de Intervención.....	38
3.4. Modalidad de investigación.....	38
Bibliográfica Documental.....	38
3.5. Niveles de la investigación.....	39
Descriptivo.....	39
3.6. Población o muestra.....	39
3.7. Criterios de Inclusión.....	40
3.8. Criterios de Exclusión.....	40
<b>3.9. Aspectos éticos y de género.....</b>	<b>40</b>
3.10. Prueba de Hipótesis - pregunta científica – idea a defender.....	42
3.11. Recolección de información:.....	42
Consentimiento Informado.....	42

Asentimiento informado .....	42
Test Escala de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS).....	43
3.12. Responsabilidad del investigador .....	44
3.13. Responsabilidad del participante .....	44
3.14. Procedimiento .....	44
Procesamiento de la información y Análisis Estadístico .....	46

## CAPITULO IV

### **RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....48**

4.1. RESULTADOS .....	48
4.2. DISCUSIÓN .....	53

## CAPÍTULO V

### **CONCLUSIONES, RECOMENDACIONES, BIBLIOGRAFÍA, ANEXOS. ....55**

5.1. Conclusiones .....	55
5.2. Recomendaciones.....	56
5.3. Bibliografía .....	57
5.2. Anexos.....	60
Anexo 1. Consentimiento Informado .....	60
Anexo 2. Asentimiento Informado .....	61
Anexo 3. Escala de Dificultades de Regulación Emocional (DERS).....	62

## CAPÍTULO VI

### **PROPUESTA.....64**

6.1. Título .....	64
6.2. Descripción .....	64
6.3. Desarrollo de la propuesta.....	66

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1</b> <i>Población</i> .....	39
<b>Tabla 2</b> <i>Resultados niveles de estrategias de regulación emocional. Pre test, Paralelo A.</i> .....	48
<b>Tabla 3</b> <i>Resultados niveles de estrategias de regulación emocional. Pre test, Paralelo B.</i> .....	48
<b>Tabla 4</b> <i>Prueba de normalidad de datos Shapiro-Wilk</i> .....	49
<b>Tabla 5</b> <i>Resultados Prueba de Mann-Whitney</i> .....	50
<b>Tabla 7</b> <i>Estadísticos de prueba a</i> .....	50
<b>Tabla 8</b> <i>Efecto del tamaño según Cohen</i> .....	51
<b>Tabla 9</b> <i>Valor d de Cohen previo a la intervención</i> .....	52
<b>Tabla 10</b> <i>Valor d de Cohen pos a la intervención</i> .....	52



## AGRADECIMIENTO

*A Dios por su infinita bondad.*

*Todo es un don.*

*Tu luz Señor, nos hace ver la luz.*

## DEDICATORIA

*A mí querida mamita por su apoyo constante,  
a mi hermana y mis sobrinos que siempre me  
han acompañado.*

*Para ustedes y por más sueños que cumplir.*

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**

**CENTRO DE POSGRADOS**

**MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA MENCIÓN PSICOPREVENCIÓN Y  
PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL**

**COHORTE 2022**

**TEMA:**

*ESTRATEGIAS DE REGULACIÓN EMOCIONAL EN ADOLESCENTES*

**MODALIDAD DE TITULACIÓN:** *PROYECTO DE DESARROLLO*

**AUTOR:** *Lic. Henry Oswaldo Toalombo Chicaiza*

**DIRECTOR:** *Psi. Cl. Mg. Guillermo Daniel Gavilanes Gómez*

**FECHA:** *VEINTE Y DOS DE NOVIEMBRE DEL DOS MIL VEINTITRÉS*

## RESUMEN

La adolescencia es una etapa crítica en el desarrollo humano, en donde existe dificultades para tomar decisiones o tener comportamientos adecuados, ya que se actúa de manera impulsiva generando dificultades en la convivencia armónica en las aulas de clase, es por esta razón que el presente trabajo de investigación busca que los adolescentes de 14 años de edad, de una Unidad Educativa privada del cantón Ambato, puedan gestionar sus emociones de manera adecuada, mediante una intervención, en la cual, se propongan estrategias de regulación emocional para un manejo adecuado de las emociones. El proyecto investigativo se enmarcó en un enfoque mixto (cualitativo y cuantitativo), con la aplicación de la escala de dificultades en regulación emocional (DERS), se aplicó un tipo de investigación no experimental con intervención, los participantes fueron 40 adolescente de 14 años divididos en dos grupos de 20 cada uno, se implementó una intervención, la cual constó de 8 sesiones mismas que brindaron estrategias de regulación emocional. Los resultados determinaron que la intervención realizada a los adolescentes ha tenido un efecto significativo, ya que se obtuvo un valor *d de Cohen de 1,093*, determinando la gran utilidad que tiene la propuesta. Finalmente se verificó la efectividad de las estrategias de regulación emocional mediante un pos-test, los resultados de la evaluación posterior a la intervención evidenciaron un efecto significativo, lo que determina que la intervención realizada ayudó a los adolescentes.

**DESCRIPTORES:** *ADOLESCENTES, AUTOREGULACIÓN EMOCIONAL, DESREGULACIÓN EMOCIONAL, ESCALA DERS, REGULACIÓN EMOCIONAL.*

## **ABSTRACT**

Adolescence is a critical stage in human development, where there are difficulties in making decisions or having appropriate behaviors, since they act impulsively, generating difficulties in harmonious coexistence in the classroom, it is for this reason that this research work seeks that 14-year-old adolescents of a private educational unit of the Ambato canton, can manage their emotions properly, through an intervention, in which emotional regulation strategies are proposed for proper management of emotions. The research project was framed in a mixed approach (qualitative and quantitative), with the application of the scale of difficulties in emotional regulation (DERS), a type of non-experimental research with intervention was applied, the participants were 40 adolescents of 14 years old divided into two groups of 20 each, an intervention was implemented, which consisted of 8 sessions that provided emotional regulation strategies. The results determined that the intervention carried out with the adolescents has had a significant effect, since a Cohen's  $d$  value of 1.093 was obtained, determining the great usefulness of the proposal. Finally, the effectiveness of the emotional regulation strategies was verified by means of a post-test, the results of the post-intervention evaluation showed a significant effect, which determines that the intervention helped the adolescents.

**DESCRIPTORS:** *ADOLESCENCE, EMOTIONALDYSREGULATION, EMOTIONAL REGULATION, SCAL DERS, SELF-REGULATION.*

# CAPÍTULO I

## EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

### 1.1.Introducción

El presente proyecto de investigación busca desarrollar en los adolescentes estrategias de regulación emocional, ya que mediante observaciones de una Unidad Educativa del cantón Ambato, se ha identificado que existe diferentes dificultades en la gestión emocional, que derivan en conflictos escolares a causa de las pocas herramientas de gestión emocional en adolescentes. La regulación emocional en la adolescencia está en proceso de formación, los adolescentes necesitan de diversas herramientas para desarrollar una adecuada gestión emocional, Gross (1998) señala que la regulación emocional es el proceso por el cual los individuos ejercen influencia sobre sus emociones, en cuanto a su modo de expresión y como suceden, en tal virtud, Pérez y Guerra (2014) realizan investigaciones de regulación emocional en los adolescentes, lo cual ayudará a identificar el origen y los factores de riesgo vinculados a enfermedades específicas, comprender las implicaciones ayudaría a realizar la prevención, diagnóstico y tratamiento.

La investigación plantea conocer en el nivel en que los adolescentes usan estrategias de regulación emocional, existe un gran número de estrategias de regulación emocional, las cuales buscan dar una respuesta adecuada a diferentes situaciones, por esta razón, se ha creado el término “polirregulación” que hace referencia a la capacidad de los individuos para considerar múltiples objetivos y estrategias con el fin de dar respuestas diferentes en el proceso emocional (Ford, Gross & Gruber, 2003), la capacidad de dar respuestas adecuadas, requiere de la comprensión e

internalización de diferentes estrategias de regulación emocional para que no derive en una inadecuada selección de técnicas o una secuencia desorganizada y costosa para el adolescente (Pérez-Sánchez et al., 2020).

La intervención realizada en el presente proyecto sigue un el modelo de proceso de Regulación Emocional mismo que distingue cinco familias de estrategias: selección de la situación, modificación de la situación, despliegue atencional, cambio cognitivo, modelación de la respuesta, estas estrategias se desarrollaron en cuatro etapas, cada etapa se desarrolló en dos sesiones cada una (McRae & Gross, 2020). La intervención se desarrolló adecuadamente ya que los adolescentes participaron activamente de las sesiones en las cuales se impartió herramientas para gestionar las emociones.

Para finalizar varios autores, señalan que la regulación emocional es un mecanismo de adaptación y ajuste al contexto con el que interactúa un individuo y tiene la finalidad de preservar su integridad psíquica (Eisenberg y Spinrad, 2004; Gross y John, 2003; Richards y Gross, 2000), por lo que se midió el efecto que tuvo la intervención desarrollada, y de esta manera contribuir a la prevención de dificultades en el ámbito educativo, promoviendo la cultura de paz y la convivencia armónica.

## ***1.2. Justificación***

La adolescencia es un período crucial en la que se desarrollan habilidades sociales y emocionales importantes para el bienestar mental, algunos de estos son: la adopción de patrones de sueño saludables, hacer ejercicio regularmente; desarrollar habilidades para mantener

relaciones interpersonales; hacer frente a situaciones difíciles, resolver problemas y aprender a gestionar las emociones, es importante contar con un entorno favorable y de protección en la familia, la escuela y la comunidad en general según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021).

La Organización Panamericana de la Salud (OPS), (2022), indica que los adolescentes y juegan un papel importante en la sociedad, y forman el 30% de la población de Latinoamérica y el Caribe, los adolescentes son considerados como un subconjunto saludable de la población, y como resultado, generalmente no se les da importancia a sus necesidades de salud, es por eso por lo que el fortalecimiento del desarrollo de salud de los adolescentes les permite pasar a la vida de adultos con más habilidades para servir a sus comunidades de una forma productiva, estimulando crecimiento económico, además, muchos hábitos dañinos son adquiridos tempranos en la vida, y se convierten en problemas serios de salud en la edad adulta.

La formación en esta etapa es crítica y es necesario educar a los adolescentes, ayudarles a ser más resistentes para que puedan evitar problemas de salud mental, el presente proyecto de investigación busca brindar estrategias proactivas para fomentar una cultura en donde el adolescente sea atendido de forma adecuada, así mismo desarrolle hábitos saludables a nivel emocional, con lo que se puede evitar una carga financiera adicional sobre los sistemas de salud, con el fin de proteger la salud y el bienestar de los adolescentes, lo cual es una prioridad para la OPS y OMS (OMS, 2021).



En respuesta a esta a la necesidad de estos organismos mundiales de salud el presente proyecto de investigación busca desarrollar en los adolescentes estrategias de regulación emocional, que permita a este grupo etario gestionar sus emociones de manera adecuada, ya que mediante observaciones realizadas dentro de una Unidad Educativa privada, del cantón Ambato, se ha identificado que en el periodo de dos meses han existido 10 comités de resolución de conflictos, es decir alrededor de dos conflictos por semanas específicamente en niveles de básica superior, mismos que cursan los adolescentes de 12 a 14 años, las agresiones que se han evidenciado van desde falta de respeto con burlas, chiste, golpes e incluso con agresiones. La adolescencia es una etapa en la que surgen diferentes cambios en los que se configura la personalidad, por lo que es importante saber sobre todo como sobrellevar las diferentes crisis que se puedan presentar en esta etapa crucial del desarrollo humano, destacando la adecuada gestión emocional (Rodado, 2013).

La importancia del presente proyecto radica en generar una cultura de paz que promueva las relaciones sanas y la convivencia armónica, beneficiando a la comunidad educativa en donde se desarrolló el proyecto y que sirva como guía para otras instituciones que muestren la misma problemática, contribuyendo así a los organismos mundiales de Salud, ya que el presente proyecto investigativo desarrolló una intervención que promueve la participación de los adolescentes de 14 años, puesto que es lúdico y está respaldado por modelos que apoyan el trabajo en regulación emocional, contribuyendo a las relaciones sociales de este grupo vulnerable, en especial en el ámbito emocional que se han visto afectado por el aislamiento provocado por la pandemia (Congard et al., 2023).

## **1.3.Objetivos**

### ***1.3.1. General***

- Proponer estrategias de regulación emocional en adolescentes para un manejo adecuado de las emociones.

### ***1.3.2. Específicos***

- Evaluar el nivel de regulación emocional en adolescentes mediante la escala de dificultades en regulación emocional (DERS).
- Aplicar una intervención con estrategias de regulación emocional en adolescentes para la construcción de la convivencia armónica mediante una adecuada gestión emocional.
- Verificar la efectividad de las estrategias de regulación emocional mediante un pos-test.

## **CAPITULO II**

### **MARCO TEORICO**

#### **2.1.ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS**

La realidad mundial se ve llena de retos, debido a que se ha vivido un periodo prolongado de aislamiento, lo que ha desembocado en varios conflictos sociales especialmente psicológicos. Congard et al., (2023) menciona que, la pandemia sigue siendo un gran desafío y se ha ignorado el impacto en la experiencia emocional de los adolescentes, es así como realiza un estudio longitudinal en el que explora las estrategias de regulación emocional con el objetivo de conocer como las personas ajustaron sus experiencias a la realidad, el estudio concluye determinando que la expresión de emociones negativas se asocia con más frecuencia al efecto negativo y menos a un efecto positivo, mientras que la expresión de emociones positivas y el comportamiento proactivo se asociaron con una mejor experiencia emocional.

Para entender de mejor manera que es la Regulación Emocional (RE), McRae & Gross (2020) de la Universidad de Stanford, en su trabajo investigativo para la Asociación Americana de Psicología (APA por sus siglas en inglés), abordan el tema “Regulación Emocional”, en donde pretenden realizar un recorrido teórico, determinando que la regulación emocional (ER), hace referencia a los intentos de influir en las emociones propias o en las emociones de los otros, en este trabajo se distinguen cinco familias de estrategias determinadas por el impacto en el proceso emocional las cuales son: (a) selección de la situación, (b) modificación de la situación, (c) despliegue atencional, (d) cambio cognitivo, (e) modelación de la respuesta, la metodología en esta investigación está determinada por etapas en las que se identifica una necesidad de regulación

y se selecciona e implementa una estrategia realizando un seguimiento para rastrear el éxito de la estrategia implementada.

Conociendo que es la regulación emocional y debido a la falta de interacción y expresión emocional, se hace evidente que ciertos comportamientos agresivos han aumentado en los adolescentes, en un estudio realizado por Gutiérrez-Cobo et al., (2023) describe las estrategias de regulación emocional y la agresión en adolescentes, mostrando que la agresión es un problema que tiene una gran prevalencia a nivel mundial, el estudio tiene por objetivo comprender los comportamientos agresivos y analiza dos estrategias de regulación emocional (reevaluación cognitiva y supresión expresiva), el estudio determinó que un mayor uso de la estrategia de reevaluación cognitiva se correlacionaba con niveles más bajos de agresión (total, física y de ira), en cambio, se observó lo contrario con la supresión expresiva (para agresión y hostilidad total).

Investigaciones que contienen esta temática se van desarrollando con más énfasis, ya que, es necesario brindar herramientas a los adolescentes para que puedan responder a diferentes situaciones de manera asertiva, es así como Navas-Casado et al. (2023), aborda el tema “Asociaciones entre estrategias de regulación emocional adaptativas y desadaptativas y el comportamiento agresivo: una revisión sistemática”, esta investigación se centra en un recorrido bibliográfico, ya que, pretende revisar sistemáticamente la evidencia disponible sobre la relación entre el uso de estrategias de regulación emocional y la agresión, en el desarrollo del estudio el autor identifica que la relación parece ser consistente en todas las edades, poblaciones y tipos de agresión, la mayoría de los estudios exploran la relación entre la agresión y la rumiación de

pensamientos, en varios estudios experimentales y longitudinales se observa que esta estrategia conduce a niveles más altos de agresión.

Las investigaciones revisadas destacan la importancia de incluir estrategias de regulación emocional dentro del comportamiento de los adolescentes, por ende, se debe conocer el proceso de la emoción; en un estudio publicado por la revista “Revisión Anual de Psicología”, con el tema “El proceso de la Emoción” los autores pretenden centrarse en el proceso emocional y examinar como la provocación de ciertos eventos conducen a diferenciar, tendencias de acción acompañadas de respuestas fisiológicas que se manifiestan por expresiones faciales, vocales y gestuales, las mismas que aparecen antes de la representación consciente de estos cambios (sentimientos), para finalmente categorizar y etiquetar cada uno de estos cambios en torno al perfil semántico de las palabras emocionales, el estudio se desarrolla en torno a experimentaciones, ya que, pretende conocer e identificar rasgos de cómo se expresan las emociones, y es así como determina que cada gestualidad ya sea facial, oral expresan una emoción, la idea es que los sujetos puedan conocer y expresar la emoción adecuada (Scherer & Moors, 2019).

En el proceso de la regulación emocional se hace necesario identificar que estrategias se pueden aplicar específicamente en adolescentes, la Asociación Americana de Psicología publica el artículo denominado, “El papel del control afectivo en la regulación emocional durante la adolescencia”, en esta revisión se plantea la hipótesis de que los cambios en el desarrollo de las tendencias de regulación emocional durante la adolescencia dependen de la maduración del control afectivo. Esta revisión se ha centrado en el desarrollo típico del control afectivo y la regulación emocional, una motivación importante para comprender el desarrollo típico de la arquitectura

cognitiva y neuronal que subyace a la regulación emocional es estudiar las diferencias individuales, ya que esto podría arrojar luz sobre el desarrollo de tendencias deficientes en la regulación de las emociones, que constituyen una vía causal central de los problemas de salud mental en los adolescentes, por lo tanto, se espera que los déficits de control afectivo estén asociados con problemas de salud mental (Schweizer & Gotlib, 2020).

Al hablar de regulación emocional es importante conocer las nuevas tendencias o teorías que se van desarrollando es así que se propone la “Reconceptualización de la regulación emocional: uso de estrategias, flexibilidad y emocionalidad”, el estudio tuvo como objetivo determinar si la consideración de dos variables adicionales de regulación emocional, la flexibilidad cognitiva y la intensidad de la emoción experimentada, mejoraría la evaluación del funcionamiento adaptativo, cuando se combina con el uso de estrategias, el estudio sugiere que la evaluación de la adaptabilidad de regulación emocional requiere datos más allá de las tendencias de uso de estrategias de regulación emocional, la evaluación del proceso de regulación (es decir, incluyendo datos de emocionalidad y flexibilidad) permitió una evaluación más amplia de regulación emocional (Coleman & Oliveros, 2020)

Los avances recientes para comprender el cerebro humano han abierto una nueva ventana a la representación de las emociones en el cerebro. Todd et al., (2020) propone la investigación “Objetividad emocional: representaciones de las emociones y su interacción con la cognición”, en donde se pretende centrar en nuevos métodos para decodificar estados de información a partir de la activación cerebral, revisando la creciente evidencia de que la emoción está representada en múltiples niveles de los sistemas sensoriales e infunde percepción, atención, aprendizaje y

memoria, el estudio culmina determinando una visión emergente que sugiere formas en las que la emoción opera como una característica fundamental de la cognición, garantizando mediante diseño que los resultados emocionales sean el objeto central de la percepción, el pensamiento y la acción.

Como se ha venido tratando, la regulación emocional abarca varios contextos, es por eso por lo que su implicación también se ve en el ambiente social, la revista *Revisión Anual de Psicología* propone la investigación denominada “Los efectos sociales de las emociones”, en donde se revisan la creciente literatura sobre los efectos sociales de las emociones, documentando el impacto de las expresiones emocionales en el afecto, la cognición y el comportamiento de los observadores, es así que se encuentra evidencia convergente de que las expresiones emocionales influyen en las reacciones afectivas, procesos inferenciales y comportamientos de los observadores.

Los procesos inferenciales median los efectos de las expresiones emocionales en las conductas de los observadores, y la potencia relativa de estos mediadores depende del procesamiento de la información de los observadores y la percepción de idoneidad de las expresiones emocionales, los efectos sociales de las emociones son similares en todos los países modalidades expresivas (rostro, voz, cuerpo, texto, símbolos), se discute los hallazgos en relación con el contagio emocional, la inteligencia emocional, la regulación de las emociones, la teoría de las emociones como información social (EASI) y la funcionalidad de las emociones para generar influencia social, el estudio culmina concluyendo que, las expresiones emocionales tienen efectos notables en el afecto, la cognición y el comportamiento de quienes que observan estas expresiones

y los efectos sociales de las emociones son cualitativamente similares en todas las modalidades expresivas (rostro, voz, cuerpo, palabras, símbolos). (Van Kleef & Côté, 2022).

Jarrell & Lajoie, (2017) proponen la investigación “Los logros de la regulación emocional: implicaciones para la investigación y la práctica”, este artículo ofrece una revisión crítica de varias teorías de las emociones y modelos de regulación de las emociones influyentes, en términos de su utilidad para explicar cómo, cuándo y por qué los estudiantes regulan sus emociones, en base en esta revisión, se propone un marco novedoso para la regulación de las emociones, este marco se basa en la premisa de que el aprendizaje y el rendimiento de los estudiantes están influenciados tanto por emociones de logro y esfuerzos para regular estas emociones, el marco propone además que decisiones de regulación de las emociones se debe tomar, es decir, la identificación, selección e implementación de estrategias de regulación, están determinadas por 5 factores antecedentes: expectativas de resultados emocionales, motivos para la emoción regulación, creencias implícitas sobre las emociones, autoeficacia en la regulación de las emociones y regulación de las emociones aptitud.

La regulación emocional es un tema que también ha sido investigado desde la inclusión, de tal manera que se propone el tema “Dificultades específicas de la regulación emocional en los adolescentes con TDAH: utilidad clínica de la escala DERS”, este estudio doctoral tiene por objetivo principal ampliar el conocimiento sobre las dificultades específicas de regulación emocional del adolescente con Trastorno de Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH). Para ello, en primer lugar, se procedió a la adaptación y validación de la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS) en una muestra de adolescentes españoles (n = 642). La DERS es



una escala de uso extendido debido a su evaluación multicomponente de la regulación emocional (Conciencia y Claridad emocional, Impulso, Metas, No aceptación y Estrategias) que ha mostrado adecuadas propiedades psicométricas tanto en muestras comunitarias como clínicas de adultos y adolescentes. La versión desarrollada para adolescentes españoles ha evidenciado tener unas propiedades psicométricas aceptables en la muestra estudiada, con una estructura interna de seis factores, compatible con la solución factorial de la versión original, y equivalente en ambos sexos (Gómez, 2015).

Para el debido respaldo investigativo a nivel de Latinoamérica se propone en el tema “Regulación emocional en adolescentes de Latinoamérica: revisión sistemática”, esta investigación tiene como objetivo describir las estrategias de regulación emocional y consecuencias en adolescentes latinoamericanos de 12 a 18 años, para la recopilación y análisis de información se utilizó la metodología de revisión sistemática de tipo bibliográfica integradora, mediante un análisis cualitativo, dando como resultado que los adolescentes con hipertensión arterial esencial, trastorno de conducta alimentaria y con adicciones a drogas tienen estrategias de afrontamiento similares ante estados emocionales negativos como la ansiedad y depresión, pues realizan conductas inadecuadas para evitar o suprimir estos estados, además tienen dificultades en la expresión de sus propias emociones, se pudo encontrar que existe una escala para medir la desregulación emocional (DERS) que en los últimos años ha sido adaptada para adolescentes en países latinoamericanos como México (Aguayo Zambrano Lisis Sara, 2016).

A nivel local las investigaciones en regulación emocional hacen notar la importancia de abordar esta temática, ya que promueve el desarrollo adecuado de los adolescentes, por ende, se

propone el tema “Regulación emocional y resolución de conflictos en los estudiantes de bachillerato de la unidad educativa computer world de la ciudad de Quito, en el año 2019”, este trabajo investigativo tiene como objetivo determinar la relación entre regulación emocional y resolución de conflictos en los jóvenes estudiantes de bachillerato de ambos géneros cuyas edades fluctúan entre 14 a 18 años pertenecientes a la Unidad Educativa “Computer World”, el estudio encontró en las estrategias cognitivas adaptativas con mayor frecuencia de utilización es la reinterpretación positiva con 37%, mientras en las estrategias cognitivas desadaptativas utilizan la rumiación con un 51%; y en el Instrumento de Modos de Conflicto de Thomas-Kilmann; de 30 ítems; los resultados demuestran con relación al tipo de resolución que mayormente utilizan los estudiantes el compromiso (compartir) con 29%, haciendo énfasis que se determinará frente a la situación, se concluye que se encontró una correlación inversamente proporcional entre ambos instrumentos (Mosquera, 2019)

En el mismo contexto local se puede evidenciar otros estudios que promueven la investigación a causa de la pandemia por Covid-19, es así que se realiza la investigación denominada “Regulación Emocional en Adolescentes de la ciudad de Latacunga en tiempos de Pandemia”, este estudio pretende describir las estrategias de regulación emocional que presentan adolescentes de Latacunga en tiempos de pandemia, para ello se utilizó una metodología cuantitativa con diseño no experimental, con una muestra de 104 adolescentes de los centros de capacitaciones, quienes fueron seleccionados mediante un muestreo no probabilístico, en este estudio se logró diferenciar que por género no existe diferencia al utilizar las estrategias, aunque el contexto es algo que sí repercute en la regulación emocional. Se concluye que la regulación emocional no se diferencia por género, para el uso de las estrategias emocionales el contexto

tiene un papel importante en los adolescentes (Calvopiña Molina & Toapanta Valladares, 2021).

En todo el recorrido investigativo se ha abordado diferentes puntos y conceptualizaciones sobre el tema de regulación emocional, así mismo las intervenciones son importantes, por esta razón se revisa la investigación “Eficacia de la psicoeducación en regulación emocional con adolescentes”, estudio que tuvo un enfoque metodológico cuantitativo, experimental, con un alcance descriptivo y comparativo. Para esto se aplicó la Escala de Regulación Emocional (DERS), a 30 participantes tanto de un grupo control como experimental, posteriormente, se comprobaron los resultados obtenidos de los dos grupos por medio de un retest; se efectuó una capacitación psicoeducativa en regulación emocional al grupo experimental y se evaluó para ver si hubo cambios estadísticamente significativos, en los resultados obtenidos se evidencio que la psicoeducación fue efectiva en el grupo experimental (Duchi Mallebay & Doménica Paredes, 2023).

## **2.2.FUNDAMENTACIÓN CIENTIFICA**

La literatura revisada apoya el presente proyecto investigativo, ya que, inicia recogiendo una variable, la cual es “Estrategias de regulación emocional”, misma que en estudios anteriores han tratado su importancia y relevancia en el desarrollo de los adolescentes, puesto que, en esta etapa es en la que se experimentan mayores fluctuaciones afectivas, niveles más altos de estado de ánimo negativo y son más sensibles a experimentar situaciones positivas y gratificantes en comparación a los adultos y los niños ( Riediger et al., 2011).

### **2.2.1. La adolescencia y sus etapas**

La adolescencia es una etapa del desarrollo humano en la que, existen varios cambios, mismos que convierten al niño en adulto (Javadikasgari et al., 2018). Etimológicamente la adolescencia proviene del latín “*adolescere*”, lo que significa crecer hacia la adultez, de acuerdo con Gaete: “la adolescencia es aquella etapa del desarrollo ubicada entre la infancia y la adultez, en la que ocurre un proceso creciente de maduración física, psicológica y social que lleva al ser humano a transformarse en un adulto” (Gaete, 2015, p. 437).

Organismos internacionales afirman que la adolescencia es una etapa de la vida del ser humano que va desde los 10 años hasta los 19 años de edad (OMS, 2020), en este periodo se experimenta un rápido crecimiento físico, cognoscitivo y psicosocial, esto influye en cómo se sienten, piensan, toman decisiones e interactúan con su entorno, por esta razón se hace necesario brindar herramientas para que el adolescente pueda desarrollarse de manera adecuada.

**Adolescencia temprana.** Según el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, la adolescencia temprana corresponde a la edad entre los 10 y 13 años, las hormonas sexuales comienzan a estar presentes y por esto se dan cambios físicos: “pegan el estirón”, la voz de los adolescentes cambia, aparece vello púbico y en axilas, olor corporal, aumento de sudoración y con esto surge el acné, comienzan a buscar cada vez más a los amigos mientras cuestionan y se alejan de sus padres (OMS, 2021).

**Adolescencia media.** Entre los 14 y 16 años. Se evidencian cambios a nivel psicológico y en la construcción de su identidad, cómo se perciben y cómo quisieran ser percibidos, es la edad

en la que se preguntarán sobre su futuro vocacional, la necesidad de los amigos es cada vez mayor y la independencia de sus padres es casi obligatoria, es la etapa en la que pueden caer fácilmente en situaciones de riesgo, es una etapa en la que más orientación necesita el adolescente, ya que al estar expuesto a diferentes contextos, no toma las decisiones adecuadas (OMS, 2021).

**Adolescencia tardía.** Desde los 17 y puede extenderse hasta los 21 años. Al terminar el desarrollo físico y sexual, los adolescentes alcanzan cierta maduración psicológica, su cuerpo ya no cambia con tanta velocidad, se podría decir que el adolescente empieza a sentirse más cómodo con él, buscando la aceptación para definir así su identidad, se preocupan cada vez más por su futuro y sus decisiones están en concordancia con ello, el deseo de pertenecer a toda costa se transforma en elegir con quiénes quieren pasar su tiempo, los grupos ya no son lo más importante en su vida y comienzan a elegir relaciones individuales o grupos más pequeños (OMS, 2021).

**Adolescencia. Aspectos físicos, psicológicos y sociales.** Durante la adolescencia se identifican diferentes cambios a nivel biológico, diversos estudios realizados de imagenología han demostrado que en esta etapa el cerebro humano no está desarrollado completamente; el periodo que transcurre entre la pubertad y la adultez temprana, se dan cambios estructurales del cerebro, los cuales están relacionados a las emociones, el juicio, la organización de la conducta y el autocontrol (Papalia, 2012).

### **2.2.2. Regulación emocional**

**Emociones.** Las emociones se definen como respuestas simples que se manifiestan fisiológicamente y son respuesta a la situación o estímulo que está experimentando el individuo (Estrada y Martínez, 2014). Las reacciones emocionales negativas, conservan ciertos niveles de

intensas estimulaciones fisiológicas, que con el pasar del tiempo, si se vuelven crónicas pueden hacer que nuestra salud se deteriore (Montañez, 2005).

### *Clasificación de las emociones.*

**Emociones positivas.** Existen emociones positivas que son parte fundamental de las relaciones sociales capaces de aumentar nuestra satisfacción a través del desarrollo de la creatividad y que va transformando la vida de las personas (Prada, 2005).

El estudio de las emociones positivas es muy complejo, pero a su vez, es impresionante cómo la influencia cognitiva, social y biológica se van desarrollando en el ser humano (Vecina, 2006). Cabe recalcar que, en la actualidad, las emociones no se toman muy en cuenta como sentimientos que influyen en nuestro diario vivir; es por esto que los investigadores se interesan por tener bajo control y en lo posible lograr disminuir esos estados emocionales que nos afectan de forma negativa sin dejar de lado el también cultivar las emociones positivas (Estrada y Martínez, 2014).

El ser humano experimenta emociones positivas que con el pasar del tiempo se han ido transformando en un punto clave para obtener relaciones sociales saludables, a su vez se convierten en experiencias positivas que le permiten a la persona disfrutar y sentirse ratificado de promover la satisfacción y el compromiso de vivir una vida transformada (Seligman, 2002).

**Emociones negativas.** Las emociones negativas, son un estado emocional de transitoriedad que incluye sentimientos de miedo, ansiedad, ira, tristeza y asco, emociones que en ocasiones promueven la protección de la persona, es decir, ayudan al individuo a protegerse de adversidades que se puedan presentar (Prada, 2005).

Una idea o concepto relacionado es el de afectividad negativa, que se conceptualiza como un estado afectivo más o menos transitorio y también como disposiciones personales de las emociones así mismo más o menos estables (Stellar et al., 2015). La afectividad negativa abarca varios estados de ánimo negativos que incluyen hostilidad, ansiedad y miedo que también tienen influencia a nivel de autoconcepto que conduce a que la persona no se encuentre satisfecho con su vida y por lo tanto genere depresión (Carbonell et al., 2015).

**Miedo y Ansiedad.** Tanto la ansiedad como el miedo son emociones que los investigadores han puesto énfasis para estudiarlas a través de varias técnicas de intervención desde todos los puntos teóricos de la psicología (Montañez, 2005).

El miedo tiene una expresión patológica y son los trastornos por ansiedad, que se relacionan con una desproporcionada respuesta de ansiedad ante un peligro que no existe (Rodríguez, et al, 2009). Es una de las reacciones más universales y comunes de las emociones al producir varios trastornos de conducta, emocionales, mentales y psicosomáticos (Reyes, 2010).

**Conceptualización de la Ira.** La ira es considerada una de las emociones negativas por varios científicos que estudian las emociones. De acuerdo a consecuencias adaptativas, se la puede

calificar como positiva o negativa (Rodríguez et al., 2009). La ira aparece casi en todos los casos, cuando el individuo pierde poder sobre algo e incita a la violencia a través de insultos, ya sea por traición, injusticia, obstáculos, etc. Se destacan tres formas de ira: a) reproche, b) resentimiento, c) frustración (Bericat, 2012).

**Conceptualización de la Tristeza.** Con el pasar del tiempo se ha considerado la tristeza como otra de las emociones no agradables, aunque no siempre se puede decir que es negativa, se le atribuye a reacciones físicas, mentales, expresivas y para todo esto se tiene la intención de afrontarlas con positivismo (Franco y Aragón, 2010).

En el aspecto cultural, existen grandes cambios de hecho no existen palabras para definirla en ciertas culturas, sin embargo, la tristeza tiene una función adaptativa que llama la atención del entorno para establecer una forma de comunicación cuando se ha suscitado alguna pérdida (Rodríguez et al, 2009).

**Conceptualización del Asco.** Es una reacción emocional que se presenta ante estímulos desagradables potencialmente molestos o peligrosos, es una emoción adaptativa que nos ayuda con nuestra supervivencia pues no sólo nos brinda protección ante alimentos que se encuentran en mal estado, sino que también nos aleja de todo tipo de peligro (Rodríguez et al., 2009 ).



## *Componentes de las Emociones*

**El componente subjetivo.** Es un grupo de procesos mentales que están relacionados con estímulos del entorno y cambios fisiológicos que generan una respuesta emocional, personas que saben diferenciar sus emociones o afectos, son quienes exponen menos síntomas mentales y físicos; si el componente subjetivo no se interpreta como una experiencia emocional, es muy probable que el individuo somatice esas emociones, es decir, que se vuelva un dolor físico (Gallardo, 2006). Gracias al sentimiento emocional que tenemos como seres humanos como algo íntimo, precisamente es la emoción con la que más nos familiarizamos (Goldstein, 2005).

**El componente conductual.** Es el comportamiento de las personas que se percibe y está relacionado con estados mentales y emocionales, absolutamente todas las emociones tienen unos componentes conductuales muy particulares que comúnmente se muestran de forma externa (Gallardo, 2006). De cierta manera son controlables y se basan en el aprendizaje familiar y cultural de cada grupo tales como:

- Expresiones faciales.
- Acciones.
- Socialismo.

Cuando observamos el comportamiento de una persona, podemos inferir qué clase de emociones está atravesando, cualquier tipo de expresiones, son un gran aporte de señales muy precisas sobre el estado emocional del ser (Bisquerra, 2007).

**El componente fisiológico.** Tiene como objetivo activar y preparar físicamente al organismo y realiza cambios en el funcionamiento de los sistemas: endócrino y nervioso de la persona ya que se caracteriza por presenciar cambios conductuales y el de la experiencia por la vivencia de las emociones y los pensamientos (Modzelewsk, 2017).

En los procesos emocionales se consideran activos: la médula espinal, el hipotálamo y la amígdala, la corteza cerebral se encarga de activar, regular e integrar las reacciones que se relacionan con las emociones; el hipotálamo, compuesta por sustancia gris se va extendiendo por cada hemisferio debajo del tálamo (Gallardo, 2006).

### ***Funciones de las Emociones***

**Funciones Adaptativos.** El preparar el organismo para que se efectúe con eficacia la conducta que es exigida por los estímulos ambientales, moviliza la energía necesaria y dirige la conducta para un objetivo determinado, es una forma de facilitar el proceso de identificación de cada reacción (Sandoval y Garro, 2017).

**Funciones Motivacionales.** Emoción considerada como más relevante porque establece una escasa relación entre lo que es emoción y motivación, debido a que estos dos componentes se van retroalimentando con frecuencia (Clemente, 2018). La emoción puede llegar a determinar la aparición de una conducta motivada (Montañéz, 2005).

**Funciones Sociales.** Es otra de las funciones prioritarias de las emociones, que facilita a las personas predecir cómo es el comportamiento de su entorno, para esto se destacan algunas funciones sociales de la emoción facilitando la interacción social por medio de la comunicación (Fernández y Páez, 2000).

Emociones tal como la felicidad, permite que se tenga una estrecha relación social e interpersonal, más, sin embargo, otra de las emociones como la ira, es muy probable que genere objeciones de confrontación o de evitación, al expresar las emociones se puede llegar a considerar una cadena de estímulos positivos o negativos los mismos que proporcionan la producción de conductas adecuadas por otras personas, la forma en que se demuestra las emociones es gracias a la relación a través de la función social (Seligman, 2017).

## CAPITULO III

### MARCO METODOLÓGICO

#### **3.1. Tipo de investigación**

El proceso investigativo se desarrolló esencialmente tomando en cuenta los fundamentos de la investigación, siendo estos: sistemático, empírico y crítico, el fundamento “sistémico” se desarrolló a través de un minucioso proceso, el cual partió de una realidad y se sustentó en la teoría, con la revisión bibliográfica, por medio de la recolección de datos que respaldaron y dieron valor a la investigación se denota el fundamento “empírico” del proyecto, en cuanto a la interpretación y análisis de los resultados obtenidos, se logró desarrollar el ámbito “crítico”, ya que, lo evidenciado deja un precedente para que nuevas investigaciones se desarrollen entorno a este tema (Hernandez Sampieri et al., 2014).

#### **3.2. Enfoque de Investigación**

##### *Cuantitativo*

El enfoque cuantitativo de la presente investigación está determinado por los métodos de recogida de información, en este trabajo investigativo se utilizó la escala de dificultades en regulación emocional (DERS), la misma que recogió los datos en formato escala de likert, separando por subescalas con el programa estadístico SPSS, obteniendo datos cuantificables, mismos que fueron interpretados por métodos estadísticos que respaldan la validez y confiabilidad, dándole el rigor científico necesario a la investigación, así mismo, para realizar las debidas conclusiones se toma en cuenta los resultados numéricos que arrojó el estudio, esto permite tener

respaldo científico del trabajo realizado, por lo que, este enfoque se hace fundamental en el trabajo investigativo (Hernandez Sampieri et al., 2014).

### ***Cualitativo***

Al determinar las características del trabajo investigativo, se señala que, debe existir interpretaciones subjetivas de los resultados, por lo que, se describió de manera detallada las tendencias que se encontraron en la recopilación de datos, esta interpretación de la información obtenida, es necesaria porque permite detallar dificultades o fortalezas dentro de la variable, estas interpretaciones permiten evidenciar, de forma directa, las dificultades que en este caso muestran las estrategias de regulación emocional, el enfoque cualitativo es necesario en este estudio, ya que, trata de determinar fenómenos sociales (Eco, 2006).

### **3.3. Tipo de investigación**

El tipo de investigación está determinado por los niveles que se pretende alcanzar, para el presente trabajo investigativo se plantea una investigación cuasiexperimental de campo, ya que este trabajo plantea describir o explicar un fenómeno, mediante la aplicación de una intervención, contrastando los resultados de dicha intervención con un pre y pos-test, los cuales emiten datos que evidencian la realidad, la investigación se fundamenta en la recolección de información para determinar o describir situaciones en donde se evidencie una problemática (Hernandez Sampieri et al., 2014).

### ***Tipo de Intervención.***

Creswell (2013) y Reichardt (2004) los estudios de intervención están determinados por un investigador quien genera una situación para tratar de explicar cómo afecta a quienes participan en ella en comparación con quienes no lo hacen, en el presente proyecto de investigación se realizó una intervención, con 8 sesiones, las cuales estaban enmarcada en brindar estrategias de regulación emocional a adolescentes de 14 años, quienes fueron informados del proceso que se llevaría a cabo.

### **3.4.Modalidad de investigación**

#### ***Bibliográfica Documental***

La presente investigación se basa en una exploración de varios documentos bibliográficos referente a la variable, se ha considerado todo el acervo teórico para conocer y fundamentar la variable, se realizó una revisión y recolección de datos en fuentes bibliográficas como tesis, libros, artículos científicos donde se extrajo información del tema propuesto (Escudero et al., s. f.).

Para la revisión bibliográfica se tomó en cuenta diversos estudios, enmarcándose en niveles macro, conociendo la realidad mundial y como este tema ha sido manejado alrededor del mundo, así mismo, en Latinoamérica se evidenció el desarrollo la regulación emocional en adolescentes, lo que permitió compartir la problemática y establecer realidades similares, por último, dentro del contexto local, se abordaron estudios equivalentes lo que ayudó a determinar metodologías, instrumentos y posibles propuestas para mejorar la regulación emocional en adolescentes.

### 3.5. Niveles de la investigación

#### *Descriptivo*

El nivel descriptivo está determinado por el análisis de los datos obtenidos, ya que, con la información recabada se pudo describir el fenómeno observado, es decir, que causa las estrategias de regulación emocional, en el estudio descriptivo se evidencia la problemática en medio del ambiente, los datos recabados son importantes para usarlos en la estadística descriptiva, puesto que, mediante la observación se identifica cada una de las características detalladas (Hernandez Sampieri et al., 2014).

### 3.6. Población o muestra

El trabajo investigativo se desarrolló en una Unidad Educativa Particular del Cantón Ambato, con la participación de 40 adolescentes que comprenden la edad de 14 años, para la selección de los participantes se optó por una muestra no probabilística por conveniencia ya que la elección depende del paralelo, al ser adolescentes se destaca que el proyecto investigativo se realizó con una población vulnerable.

**Tabla 1**

#### *Población*

<b>Sexo</b>	<b>Participantes</b>	<b>Frecuencia</b>
Hombres	23	57,5%
Mujeres	17	42,5%
Total	40	100%

### **3.7.Criterios de Inclusión**

- Pertenecer al grupo requerido (Adolescentes de 14 años).
- Obtener resultados válidos en el test Escala de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS).
- Que expresen su voluntad para participar en la investigación (asentimiento informado).
- Que cuenten con la debida autorización de su representante legal (consentimiento informado).
- Pertenecer a la Unidad Educativa en donde se realizó el estudio.

### **3.8.Criterios de Exclusión**

- Presentar trastornos psicológicos diagnosticados.
- Presentar trastornos de personalidad.
- Presentar enfermedades crónicas.
- Presentar discapacidad intelectual.
- Presentar dificultades en el aprendizaje.

### **3.9.Aspectos éticos y de género**

La presente investigación se enmarca en el respeto de los derechos de niñas, niños y adolescentes, como lo establece la Constitución de la República del Ecuador en el **Art.- 44**, que menciona: “El Estado, la sociedad, y la familia promoverán de forma prioritaria el desarrollo integral de los niñas, niños y adolescentes, y asegurarán el ejercicio pleno de sus derechos, se atenderá al principio de su interés superior y sus derechos prevalecerán sobre los de las demás personas individuales y colectivos de cada uno de sus participantes de la República del Ecuador” (Asamblea Nacional Constituyente, 2008).



Por esta razón, los principios empleados son la confidencialidad y la privacidad, con la finalidad de proteger la identidad e integridad de los participantes en este trabajo investigativo, para tal fin, se implementaron las directrices establecidas en la Ley orgánica de protección de datos personales, que en el Capítulo VI – Seguridad de datos personales, **Art. 37** establece: “medidas de anonimización, seudonomización o cifrado de datos personales y dirigidas a mantener la confidencialidad, integridad y disponibilidad de datos personales” (Asamblea Nacional, 2021).

Es así, que todos los datos recabados serán debidamente protegidos y codificados, con la finalidad de salvaguardar la privacidad e integridad de cada uno de los participantes, además, la participación es libre y voluntaria, por lo tanto, los participantes o sus representantes legales tienen el derecho de retirarse si lo consideran oportuno, estas consignas están establecidas en el consentimiento y el asentimiento informados correspondientemente.

La investigación respetó la confidencialidad de los participantes, como primer aspecto la evaluación aplicada no constaba de nombre, es decir la evaluación fue anónima, se consideró específicamente edad y género; como segundo aspecto a considerar las intervenciones se desarrollaron en horas de tutoría, evitando interferir con el desarrollo normal de clases o evidenciando a los adolescentes.

La investigación se enmarca en el respeto a los participantes, por lo que la intervención se realizó con estricto respeto a los derechos universales y a las leyes que amparan al adolescente, con este antecedente, la intervención no se considera de riesgo, ya que las sesiones se realizaron

de manera lúdica, respetando la diversidad de pensamientos, y promoviendo en todo momento la cultura de paz y la convivencia armónica.

El proyecto es de entero beneficio para los adolescentes que participaron, ya que desarrollaron habilidades sociales, entendieron que las respuestas impulsivas dañan las relaciones, es preferible gestionar las emociones y dar respuestas adecuadas, otro beneficio a nivel institucional es que gracias a estas sesiones se promueve la convivencia armónica, evitando situaciones de conflicto que generalmente se dan por la manera impulsiva de actuar.

### **3.10. Prueba de Hipótesis - pregunta científica – idea a defender**

¿Qué efecto tiene una intervención con estrategias de regulación emocional en adolescentes de 14 años de una Unidad Educativa?

### **3.11. Recolección de información:**

#### ***Consentimiento Informado***

Se cuenta con un consentimiento en donde se explicó el trabajo que se realizó con el grupo, y el uso de los datos dentro de la investigación. (Ver anexo 1)

#### ***Asentimiento informado***

Se utilizó un asentimiento en el cual los adolescentes libremente aceptaron formar parte de la investigación y en donde se les explica que si no se sienten cómodos con el proceso investigativo pueden retirarse del mismo en cualquier momento (Anexo 2).

### ***Test Escala de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS)***

Escala creada por (Gratz y Roemer, 2004), consta de 36 ítems en la versión original, la versión española cuenta con 28 ítems que describen las dificultades de la regulación emocional, los mismos que se agrupan en 5 dimensiones: Descontrol, rechazo. Interferencia, desatención y confusión.

Dentro del método de respuesta, los participantes deben indicar con qué frecuencia experimentan las dificultades descritas en cada ítem, la frecuencia se presentará de la siguiente manera: 1 corresponde a casi nunca (0-10%), 2 representa a veces (11-35%), 3 la mitad de las veces (36-65%), 4 la mayoría de las veces (66-90%) y 5 que representa casi siempre (91-100%) (Cabello et al., 2013).

El formato de puntaje es según la escala de likert, lo que corresponde a la suma del puntaje total por cada subescala se obtiene a través de la sumatoria de los ítems. Un mayor puntaje se interpreta como una mayor desregulación. La versión original de la escala presenta valores adecuados de consistencia interna  $\alpha=,89$  para las subescalas y  $\alpha=,93$  para la escala completa contando con una confiabilidad  $r=,88$  en cuanto a test-retest. Para este estudio se dará uso a la versión española del mismo que cuenta con un ( $\alpha$  de Cronbach= ,92) por lo que lo hace altamente confiable para ser usado dentro de la investigación ya que sus parámetros fueron adaptados para una población de habla española (Gómez-Simón et al., 2014).

### **3.12. Responsabilidad del investigador**

- Aplicar el consentimiento informado a los representantes legales de los adolescentes.
- Solicitar el asentimiento informado a los adolescentes que participaran en el estudio.
- Aceptar la voluntad de los participantes, en caso de no desear continuar con el estudio.
- Proteger la información, guardar la información por 7 años.
- No permitir el acceso de la información a personas extrañas de la investigación, únicamente el investigador y director de trabajo de titulación.

### **3.13. Responsabilidad del participante**

Para asumir las responsabilidades de los participantes primero se realizó el debido consentimiento de los representantes legales, es así como, cada estudiante pudo participar considerando los siguientes aspectos:

- Decidir su participación libre y voluntaria.
- Derecho a revocar el consentimiento.
- Asistir puntualmente a las actividades de la intervención.

### **3.14. Procedimiento**

A continuación, se detalla los pasos que se realizaron en la investigación:

Como punto de partida, se envió una solicitud a la máxima autoridad de la Unidad Educativa en donde se realizó el estudio, en esta solicitud se explicó los objetivos del estudio, los alumnos que serían los beneficiarios de este estudio, se detalló la evaluación que se realizaría, y también la respectiva intervención.

Después de contar con la aprobación por parte de la autoridad de la institución, se realizó el debido proceso para obtener el debido consentimiento de los representantes legales de los adolescentes, se procedió al envío del consentimiento informado (Anexo. 1), en el mismo se detalla el estudio y se solicita la debida autorización para que su representado participe en la investigación, para esta aprobación se enviaron archivos a los representantes para que estos puedan firmar y autorizar la participación, de los formularios enviados 4 familias no autorizaron la participación de sus representados, mismos que no participaron en el estudio, por lo tanto, no se tiene información alguna de ellos.

Se realizó la aplicación del instrumento ya descrito, mismo que se aplicó en una sola sesión, en dos grupos, por un lado, el grupo con intervención y por otro el grupo control, los grupos estuvieron determinados por el paralelo, al iniciar la evaluación y considerando que al trabajar con adolescentes se debe conocer su voluntad de participar en el estudio, se realizó un acercamiento y socialización del proyecto, presentando en primer punto el asentimiento en donde se señala su voluntad de participar en el estudio, el investigador dio las debidas indicaciones aplicando la evaluación en su aula de clase.

Después de la primera evaluación se procedió a realizar la debida intervención, misma que se implementó en 8 sesiones de una hora, las intervenciones se realizaron en los adolescentes de un paralelo, identificando como grupo intervenido, los adolescentes participaron activamente de la intervención, misma que fue realizada en conjunto con el Departamento de Consejería Estudiantil, quienes apoyaron la realización de las sesiones.

### *Procesamiento de la información y Análisis Estadístico*

La institución en donde se realizó el estudio cuenta con dos paralelos de 10mo año de Educación General Básica, el paralelo A y B tienen 20 estudiantes cada uno, se determinó el grupo a intervenir por una muestra intencional, las características que se tomaron en cuenta son: mayor dificultad de regulación emocional, misma que se identificó por los resultados del pretest, en la que el paralelo A es al que se le determinó sería el grupo con intervención, después de las respectivas evaluaciones se obtuvieron dos grupos de datos, determinados por el pre-test y pos-test, dentro de esos grupos también se obtuvieron los datos del grupo intervenido y el grupo sin intervención, para el presente estudio se utilizó la versión original del test mismo que cuenta con 6 variables y 36 ítems por lo que el paso a siguiente fue agrupar los ítems para obtener los datos de la variable en estudio, este paso se lo realizó en el programa analítico SPSS.

Para el análisis estadístico se consideró que es un estudio no paramétrico, ya que el estudio paramétrico se usa en muestras superiores a 30 sujetos y la prueba no paramétrica se usa en estudios menores a 30 sujetos, en este caso se cuenta con 20 participantes de quienes se realizará el análisis correspondiente, así mismo el análisis se obtendrá de los datos categóricos que arroja el test DERS.

En este caso se ha utilizado un diseño comparativo, ya que, se tiene dos grupos en los cuales se ha realizado una intervención y se han desarrollado datos antes de la intervención y posteriores a la misma, determinando que las muestras son independientes, ya que se administró una intervención a uno de los dos grupos estudiados (Flores-Ruiz et al., 2017).

El número de mediciones es el segundo aspecto por considerar en la selección de una prueba estadística, ya que se puede analizar de diferentes formas los cambios de una variable a lo largo de un periodo (Flores-Ruiz et al., 2017), en este caso se realizaran dos mediciones con el mismo instrumento, lo que determina que las muestras obtenidas son independiente.

Como tercer aspecto a considerar es la medición de las variables, para este estudio las variables se midieron a nivel cuantitativo, puesto que los datos obtenidos de la evaluación aplicada dan como resultado una variable agrupada, en donde se obtiene datos categóricos, determinando así los datos necesarios para el respectivo análisis.

Las pruebas para estudios no paramétricos para la comparación de grupos son numerosas; para el presente estudio se consideró la utilización de la prueba U de Mann-Whitney, La prueba se utiliza para comparar dos medias muestrales que provienen de la misma población, así como para probar si dos medias muestrales son iguales o no. (Flores-Ruiz et al., 2017).

## CAPITULO IV

### RESULTADOS Y DISCUSIÓN

#### 4.1.RESULTADOS

El presente capítulo muestra los resultados obtenidos en la aplicación del instrumento, los mismos que se determinan por el pre-test y pos-test, los datos del pre-test ayudarán a entender la normalidad que existe en el grupo, es decir, los dos grupos muestran iguales resultados en la variable estudiada. También se realizará un análisis del efecto de la intervención realizada para afirmar o rechazar la hipótesis planteada.

**Tabla 2**

*Resultados niveles de estrategias de regulación emocional. Pre test, Paralelo A.*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	6	30,0	30,0	30,0
	Medio	10	50,0	50,0	80,0
	Alto	4	20,0	20,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

**Tabla 3**

*Resultados niveles de estrategias de regulación emocional. Pre test, Paralelo B.*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	8	40,0	40,0	40,0
	Medio	7	35,0	35,0	75,0
	Alto	5	25,0	25,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	



En la tabla 2 se puede identificar que el nivel de estrategias de regulación emocional en el paralelo A es medio con un 50%, esto demuestra que los adolescentes medianamente gestionan sus emociones, así mismo en la tabla 3 el nivel que se destaca es el bajo con un 40% de adolescentes que no gestionan adecuadamente sus emociones, por esta razón el paralelo B fue en donde se realizó la intervención, ya que existen más problemas de regulación emocional, es decir este grupo de individuos toman decisiones de manera impulsiva, sin tomar en cuenta los riesgos que podrían tener al no realizar una adecuada gestión emocional, esta evaluación se la realizó a los dos grupos para identificar la problemática a nivel general.

**Tabla 4**

*Prueba de normalidad de datos Shapiro-Wilk*

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
PRE ESTRATEGIA S	,097	40	,200*	,989	40	,955

\*. Esto es un límite inferior de la significación verdadera.

a. Corrección de significación de Lilliefors

Con la tabla 2 se puede evidenciar que de acuerdo con la aplicación Shapiro-Wilk la distribución de puntuaciones fue normal, ya que su nivel de significancia es de 0,955 es mayor a 0.05.

**Tabla 5***Resultados Prueba de Mann-Whitney*

		<b>Rangos</b>		
	<b>GRUPO</b>	<b>N</b>	<b>Rango promedio</b>	<b>Suma de rangos</b>
POS-	CON INTERVENCIÓN	20	25,83	516,50
TEST	SIN INTERVENCIÓN	20	15,18	303,50
	Total	40		

En la tabla 5 se presenta una descripción de los grupos con intervención y sin intervención, se puede identificar que la *suma de los rangos es de 516,50* para el grupo con intervención, es decir muestra una media mayor.

**Tabla 6***Estadísticos de prueba a*

	<b>POS</b>
U de Mann-Whitney	93,500
W de Wilcoxon	303,500
Z	-2,901
Sig. asintótica(bilateral)	,004
Significación exacta [2*(sig. unilateral)]	,003 <sup>b</sup>

a. Variable de agrupación: GRUPO

b. No corregido para empates.

Como se puede identificar en la tabla 6 de *U de Mann-Whitney fue de 93,500* y el valor de *p (Sig. asintót. (bilateral)) es de 0,04* por lo que se concluye que debido a la intervención el grupo ha mejorado en la utilización de estrategias de regulación emocional, pero no se conoce el efecto estadístico que se ha producido en la realización de la intervención, por lo que a

continuación se dará a conocer los respectivos resultados con el efecto estadístico en el grupo intervenido.

Para analizar el efecto que ha tenido la intervención se realizó la medida de la eficacia del efecto del tamaño con la fórmula de d de Cohen. La misma que se puede simplificar de la siguiente manera:

**Fórmula:**

$$d = \frac{M_1 - M_2}{\sqrt{\frac{SD_1^2 + SD_2^2}{2}}}$$

$$r = \frac{d}{\sqrt{(D^2 + 4)}}$$

Donde,  
d = Valor d de Cohen (Diferencia de Medias Estandarizada),  
M1,M2 = Valores Medios del Primer y Segundo Conjunto de Datos,  
SD1,SD2 = Desviación Estándar del Primer y Segundo Conjunto de Datos,  
r = Efecto Tamaño.

Así mismo los resultados se pueden tipificar según la siguiente tabla:

**Tabla 7**

*Efecto del tamaño según Cohen*

	<b>Tamaño del efecto</b>	<b>d</b>
<b>Efecto del Tamaño</b>	Pequeña	0.20
	Mediana	0.50
	Grande	0.80

**Fuente:** Cohen, 1998.

Con esta fórmula se puede conocer que efecto ha tenido la intervención del programa propuesto para la regulación de las emociones en adolescentes, es así como se determina que:

**Tabla 8***Valor d de Cohen previo a la intervención*

GRUPO	N	Media	Desv. Desviación	Val. d de Cohen	Efecto tamaño (r)
Con Intervención	20	15,60	4,762	0,073	0.036
Sin Intervención	20	15,25	4,930		

En la tabla 8 se puede observar que el valor de *d de Cohen* es de 0,073, es decir no existe un cambio dentro de los dos grupos, esto demuestra que los dos grupos tienen similares estrategias de regulación emocional, por lo que se analizará el efecto que surge después de la ejecución de la intervención.

**Tabla 9***Valor d de Cohen pos a la intervención*

GRUPO	N	Media	Desv. Desviación	Val. d de Cohen	Efecto tamaño (r)
Con Intervención	20	19,70	3,246	1,093	0,480
Sin Intervención	20	15,25	4,756		

Según la tabla 9 se puede determinar que la intervención realizada a los adolescentes ha tenido un efecto grande ya que se obtiene un *valor d de Cohen* de 1,093, determinando la gran utilidad que tiene la propuesta, con este estudio se ha logrado demostrar que es necesaria una intervención con adolescentes para que puedan regular de mejor manera sus emociones.

## 4.2.DISCUSIÓN

El presente proyecto investigativo buscó evaluar el efecto que tiene un programa de intervención en estrategias de regulación emocional en adolescentes, esta evaluación se realizó con la escala de dificultades en regulación emocional (DERS), la misma que evalúa seis factores: no aceptación de las respuestas emocionales (no-aceptación), dificultades en conductas dirigidas a metas cuando se está alterado (metas), dificultades para controlar comportamientos impulsivos cuando se está alterado (impulsividad), acceso limitado a estrategias de regulación emocional percibidas como efectivas (estrategias), falta de consciencia emocional (consciencia) y falta de claridad emocional (claridad).

Las estrategias de regulación emocional muestran gran importancia en el comportamiento del adolescente, por lo que es necesario la creación de talleres en donde se oriente a los adolescentes a tomar decisiones adecuadas, Jarrell & Lajoie, (2017) proponen los logros de la regulación emocional, lo que concuerda con los resultados de la presente investigación ya que se observa que el aprendizaje y rendimiento depende de las emociones de los estudiantes y de cómo las logren gestionar, al aplicar la intervención de las estrategias de regulación emocional se logra que los adolescentes gestionen mejor sus impulsos, para conseguir mejor autoeficacia.

Así mismo a nivel de Latinoamérica (Aguayo, 2016), reveló que adolescentes con dificultades médicas tienen mejores estrategias de afrontamiento frente a estados emocionales, con el presente estudio se pone de manifiesto que, es necesario crear talleres que promuevan un adecuado manejo de emociones, en cualquier tipo de contextos, sean médicos, sociales, educativos, ya que los adolescentes están en etapas críticas en las cuales se puede moldear su comportamiento,

con estrategias que regulen sus emociones, es por esta razón que se difiere con el estudio, ya que la implementación de estrategias se puede desarrollar en cualquier contexto.

A nivel local Mallebay & Paredes (2023), proponen un programa de psicoeducación para la regulación emocional en adolescentes, en dicho programa se muestra la eficacia de la psicoeducación, el método fue similar al aplicado en la presente investigación y los resultados respaldan la investigación, ya que se muestra resultados positivos en cuanto a la intervención en el grupo experimental, la población en esta investigación fue de 30 estudiantes, quienes participaron activamente del estudio, el instrumento utilizado fue el mismo, en los resultados obtenidos se evidencio que la psicoeducación fue efectiva en el grupo experimental, donde se obtuvo un  $p=,02$  que da como resultado datos con diferencias estadísticamente significativa del grupo control, por lo que se registra un estadístico  $t= 2,29$  asociado a un valor  $p<,05$ . Estos resultados son similares a los obtenidos en el presente estudio ya que se obtuvo un valor  $p= 0,04$ , demostrando que el trabajo en regulación emocional contribuye al desarrollo de los adolescentes.

## CAPÍTULO V

### CONCLUSIONES, RECOMENDACIONES, BIBLIOGRAFÍA, ANEXOS.

#### 5.1. Conclusiones

Se evaluó el nivel de regulación emocional con la escala de dificultades en regulación emocional (DERS), la misma que determinó el nivel de estrategias de regulación emocional a los dos grupos, evidenciando que el paralelo A muestra un nivel medio de regulación emocional con el 50%, pero el paralelo B muestra un 40% en el nivel bajo, por lo que se optó por intervenir este grupo, los resultados indican que los adolescentes no manejan estrategias para un adecuado manejo emocional y que exista conflictos que no se pueden gestionar en su contexto, es necesario elaborar una intervención adecuada para promover el uso de estrategias que contribuyan a la convivencia armónica.

Se aplicó una intervención con estrategias de regulación emocional en adolescentes para la construcción de la convivencia armónica mediante una adecuada gestión emocional, la propuesta de intervención realizada se desarrolló de manera adecuada, los estudiantes participaron activamente, existió la facilidad por parte de la institución, dentro de los 8 talleres realizados no existieron dificultades, los adolescentes se involucraron activamente, es necesario recalcar que la motivación juega un papel importante, se debe generar rapport y ser empáticos para que los adolescentes se sientan cómodos con la ejecución de la intervención.

Se verificó la efectividad de las estrategias de regulación emocional mediante un pos-test, los resultados de la evaluación posterior a la intervención evidenciaron un efecto grande ya que se obtuvo un *valor d de Cohen de 1,093*, lo que determina que la intervención realizada ayudó a los

adolescentes a gestionar mejor sus emociones, estos resultados contribuyes a un adecuado manejo emocional y construyen una convivencia armónica dentro de los diferentes contextos.

## **5.2.Recomendaciones**

Se recomienda que para posteriores estudios el instrumento utilizado se pueda validar en al contexto ecuatoriano, ya que el utilizado es una versión española, la validación del instrumento ayudaría a los posteriores investigadores a tener datos adecuados al contexto y proponer mejores estrategias en la regulación emocional.

El estudio fue realizado dentro del contexto educativo, se recomienda buscar espacios externos en donde adolescentes de diferentes contextos puedan tener acceso a estas intervenciones, para así obtener mayor alcance con la investigación.

Se recomienda utilizar dos variables para que el estudio tenga mayor impacto, por ejemplo, la regulación emocional y el control de la ira, esto con el fin de contribuir a una cultura de paz y la convivencia armónica en los diferentes contextos en donde los adolescentes se desarrollan.



### 5.3. Bibliografía

- Aguayo Zambrano Lisis Sara, A. S. J. J. . (2016). *Regulación emocional en adolescentes de Latinoamérica: revisión sistemática*.
- Calvopiña Molina, L. V., & Toapanta Valladares, L. X. (2021). *Regulación Emocional en Adolescentes de la ciudad de Latacunga en tiempos de Pandemia*.
- Coleman, A., & Oliveros, A. D. (2020). Reconceptualization of emotion regulation: strategy use, flexibility, and emotionality. *Anxiety, Stress and Coping*, 33(1), 19-30.  
<https://doi.org/10.1080/10615806.2019.1655641>
- Congard, A., Galharret, J. M., Sapin, A., Bret, A., Fleury-Bahi, G., Khocha, A., Navarro, O., & Boudoukha, A. (2023). How regulation strategies protected or worsened emotional experience during France's three lockdowns: Prepandemic versus pandemic comparisons and longitudinal approach. *Acta Psychologica*, 234(May 2022).  
<https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2023.103857>
- Duchi Mallebay, D. M., & Doménica Paredes, C. G. (2023). EFICACIA DE LA PSICOEDUCACIÓN EN REGULACIÓN EMOCIONAL CON ADOLESCENTES. En *Hasdbjaskjbsad: Vol. m asd*. [www.pdfactory.com](http://www.pdfactory.com)
- Flores-Ruiz, E., Miranda-Navales, M. G., & Villasís-Keever, M. Á. (2017). The research protocol VI: How to choose the appropriate statistical test. Inferential statistics. *Revista Alergia Mexico*, 64(3), 364-370. <https://doi.org/10.29262/ram.v64i3.304>
- Gómez, S. (2015). Dificultades específicas de la regulación emocional en los adolescentes con TDAH : utilidad clínica de la escala DERS. *Tesis. Universidad Autónoma de Barcelona*, 142. <https://core.ac.uk/download/pdf/78535832.pdf>

- Gutiérrez-Cobo, M. J., Megías-Robles, A., Gómez-Leal, R., Cabello, R., & Fernández-Berrocal, P. (2023). Emotion regulation strategies and aggression in youngsters: The mediating role of negative affect. *Heliyon*, 9(3). <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e14048>
- Jarrell, A., & Lajoie, S. P. (2017). The Regulation of Achievements Emotions: Implications for Research and Practice. *Canadian Psychology*, 58(3), 276-287.  
<https://doi.org/10.1037/cap0000119>
- Javadikasgari, H., Soltesz, E. G., & Gillinov, A. M. (2018). Surgery for Atrial Fibrillation. En *Atlas of Cardiac Surgical Techniques* (pp. 479-488). <https://doi.org/10.1016/B978-0-323-46294-5.00028-5>
- McRae, K., & Gross, J. J. (2020). Emotion regulation. *Emotion*, 20(1), 1-9.  
<https://doi.org/10.1037/emo0000703>
- Mosquera, D. (2019). *Regulación Emocional Y Resolución De Conflictos En Los Estudiantes De Bachillerato De La Unidad Educativa Computer World De La Ciudad De Quito, En El Año 2019*.
- Navas-Casado, M. L., García-Sancho, E., & Salguero, J. M. (2023). Associations between maladaptive and adaptive emotion regulation strategies and aggressive behavior: A systematic review. *Aggression and Violent Behavior*, 71(May).  
<https://doi.org/10.1016/j.avb.2023.101845>
- Organización Mundial de Salud (OMS). (2021). ¿Qué Cambios y conductas son esperables en la adolescencia? *Salud Sexual y Reproductiva en la Adolescencia.*, 1-10.  
[https://www.unicef.org/uruguay/media/5416/file/Ficha 1 20Características de la adolescencia.pdf](https://www.unicef.org/uruguay/media/5416/file/Ficha%20Características%20de%20la%20adolescencia.pdf)
- Pérez-Sánchez, J., Prieto, G., Prieto, G., Pérez-Sánchez, J., Delgado, A. R., & Prieto, G. (2020).

PROPIEDADES PSICOMÉTRICAS DE LAS PUNTUACIONES DE LOS TEST MÁS EMPLEADOS EN LA EVALUACIÓN DE LA REGULACIÓN EMOCIONAL. *Papeles del Psicólogo - Psychologist Papers*, 41(2), 116-124.

<https://doi.org/10.23923/pap.psicol2020.2931>

Scherer, K. R., & Moors, A. (2019). The Emotion Process: Event Appraisal and Component Differentiation. *Annual Review of Psychology*, 70, 719-745.

<https://doi.org/10.1146/annurev-psych-122216-011854>

Schweizer, S., & Gotlib, I. H. (2020). Supplemental Material for The Role of Affective Control in Emotion Regulation During Adolescence. *Emotion*, 20(1), 80-86.

<https://doi.org/10.1037/emo0000695.supp>

Todd, R. M., Miskovic, V., Chikazoe, J., & Anderson, A. K. (2020). *Revisión Objetividad emocional : neuronal Representaciones de las emociones y su interacción con la cognición y.*

Van Kleef, G. A., & Côté, S. (2022). The Social Effects of Emotions. *Annual Review of Psychology*, 73, 629-658. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-020821-010855>

## 5.2. Anexos

### Anexo 1. Consentimiento Informado



#### CONSENTIMIENTO INFORMADO

El presente estudio tiene como finalidad proponer estrategias de regulación emocional para un manejo adecuado de las emociones en adolescentes. El proyecto promoverá la adecuada gestión de emociones y a saber responder de manera adecuada a diferentes situaciones.

El estudio se llevará a cabo de la siguiente manera:

1. Se aplicará un cuestionario denominado “Escala de Dificultades de Regulación Emocional (DERS)”, que tiene como finalidad conocer la forma en la que el adolescente regula sus emociones.
2. Participar en 8 sesiones de 1 hora en las que se brinará estrategias de regulación emocional, poniendo en práctica el proceso para manejar las emociones.
3. Al finalizar se realizará una nueva evaluación (DERS) para poder conocer la efectividad de las estrategias impartidas.

La participación en el estudio es completamente voluntaria y se puede tomar la decisión de retirar a su representado en cualquier momento si esa es su voluntad. Cualquier duda comunicarse con el investigador

**Nombre del Investigador principal:** Henry Toalombo  
**Entidad a la que pertenece:** Universidad Técnica de Ambato  
**Dirección:** Latacunga, calle San Isidro Labrador e Isla Marchena  
**Correo electrónico:** htoalombo6903@uta.edu.ec  
**Teléfono de contacto:** 0999112121

La Sra. \_\_\_\_\_ con Cédula de Identidad \_\_\_\_\_,  
madre del niño, niña o adolescente \_\_\_\_\_

Y el Sr. \_\_\_\_\_ con Cédula de Identidad \_\_\_\_\_, madre  
del niño, niña o adolescente \_\_\_\_\_

#### MANIFIESTAN

Que consienten la participación de su hijo/hija \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_ años, en el proyecto de investigación denominado “Estrategias de Regulación Emocional en Adolescentes”, el cual tiene como finalidad proponer estrategias de regulación emocional en adolescentes para un manejo adecuado de las emociones, llevado a cabo por el **Lic. Henry Toalombo** maestrante del programa de psicología clínica (psicoprevención).

Que hemos sido informados de que la información aportada al profesional durante el proceso está sujeta a estricta confidencialidad y que, por lo tanto, no puede ser divulgada a terceras personas sin nuestro consentimiento expreso.

En \_\_\_\_\_, a \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ del 2023

Nombre/Firma del padre:

Nombre/Firma de la madre:

## Anexo 2. Asentimiento Informado



UNIVERSIDAD  
TÉCNICA DE AMBATO



FACULTAD DE CIENCIAS  
DE LA SALUD

### ASENTIMIENTO PARA PARTICIPANTES ENTRE 12-18 AÑOS

Por favor, lee este documento con tu(s) padre (s) o tutor (es) antes de decidirte a participar en el estudio. Tu representante también será informado del desarrollo de esta investigación y permitirá tu participación a través del acuerdo de consentimiento informado. Sin embargo, es importante tener claro tu participación voluntaria en el estudio.

Este estudio tiene como finalidad proponerte estrategias de regulación emocional para un manejo adecuado de tus emociones. Quisiera contar con tu participación en el estudio porque te ayudará a saber responder de manera adecuada a diferentes situaciones.

Si aceptas participar en el estudio, esto será de la siguiente manera:

4. Se te aplicará un cuestionario denominado “Escala de Dificultades de Regulación Emocional (DERS)”, que tiene como finalidad conocer tu forma en la que regulas tus emociones.
5. Participarás en 8 sesiones de 1 hora en las que conocerás estrategias de regulación emocional, poniendo en práctica el proceso para manejar las emociones.
6. Al finalizar realizarás una nueva evaluación (DERS) para poder conocer la efectividad de las estrategias impartidas.

Tu participación en el estudio es completamente voluntaria y puedes retirarte en cualquier momento si esa es tu voluntad. Tu papá-mamá/tutor saben sobre este estudio y te estamos preguntando si te gustaría participar en él.

Con esos antecedentes, ¿Aceptas participar voluntariamente en el estudio de investigación descrito anteriormente?

SI (  ) NO (  )

**Nombres y apellidos del participante:**

\_\_\_\_\_

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

### Anexo 3. Escala de Dificultades de Regulación Emocional (DERS)



#### Escala de Dificultades de Regulación Emocional (DERS)

Universidad Técnica de Ambato

Facultad de Ciencias de la Salud

Programa de Maestría en Psicología Clínica (Psicoprevención)

Fecha de evaluación..... Género.....

Edad.....

Por favor, indica cuántas veces te pasan las siguientes afirmaciones. Escribe después de cada frase el número correspondiente, según la escala que aparece a continuación:

Indique con qué frecuencia se siente identificado con los siguientes enunciados escribiendo el número correspondiente de la escala a continuación en la línea al lado de cada ítem.

1	2	3	4	5
Casi nunca	Algunas veces	La mitad de las veces	La mayoría de las veces	Casi siempre
(0-10%)	(11-35%)	(36-65%)	(66-90%)	(91-100%)

#### Frases:

1. Tengo claro lo que siento (tristeza, enfado, alegría...)
2. Pongo atención a cómo me siento
3. Vivo mis emociones como agobiantes y fuera de control
4. No tengo ni idea de cómo me siento
5. Me cuesta entender mis sentimientos
6. Estoy atento a mis sentimientos
7. Sé exactamente cómo me estoy sintiendo
8. Le doy importancia a lo que estoy sintiendo
9. Estoy confuso sobre lo que siento
10. Cuando estoy molesto, sé reconocer cuáles son mis emociones (si es rabia, si es decepción...)
11. Cuando estoy molesto, me enfado conmigo mismo por sentirme de esa manera

12. Cuando estoy molesto, me da vergüenza sentirme de esa manera [  ]
13. Cuando estoy molesto, me cuesta terminar el trabajo [  ]
14. Cuando estoy molesto, pierdo el control [  ]
15. Cuando estoy molesto, creo que estaré así durante mucho tiempo [  ]
16. Cuando estoy molesto, creo que acabaré sintiéndome muy deprimido [  ]
17. Cuando estoy molesto, creo que ese sentimiento es lo adecuado y que es importante [  ]
18. Cuando estoy molesto, me cuesta centrarme en otras cosas [  ]
19. Cuando estoy molesto, me siento fuera de control [  ]
20. Cuando estoy molesto, puedo conseguir hacer cosas igualmente [  ]
21. Cuando estoy molesto, me siento avergonzado de mí mismo por sentirme de esa manera [  ]
22. Cuando estoy molesto, sé que puedo encontrar alguna forma para conseguir finalmente sentirme mejor [  ]
23. Cuando estoy molesto, me siento como si fuera una persona débil [  ]
24. Cuando estoy molesto, creo que puedo controlar mi comportamiento [  ]
25. Cuando estoy molesto, me siento culpable por sentirme de esta manera [  ]
26. Cuando estoy molesto, me cuesta concentrarme [  ]
27. Cuando estoy molesto, me cuesta controlar mi comportamiento [  ]
28. Cuando estoy molesto, creo que no hay nada que pueda hacer para conseguir sentirme mejor [  ]
29. Cuando estoy molesto, me enfado conmigo mismo por sentirme de esa manera [  ]
30. Cuando estoy molesto, empiezo a sentirme muy mal conmigo mismo [  ]
31. Cuando estoy molesto, creo que recrearme en ello es todo lo que puedo hacer (como si disfrutara de ese malestar y no pensaría en ponerle fin) [  ]
32. Cuando estoy molesto, pierdo el control sobre mi comportamiento [  ]
33. Cuando estoy molesto, me cuesta pensar sobre cualquier otra [  ]
34. Cuando estoy molesto, me doy un tiempo para comprender lo que estoy sintiendo realmente [  ]
35. Cuando estoy molesto, tardó mucho tiempo en sentirme mejor [  ]
36. Cuando estoy molesto, mis emociones parecen desbordantes (escapan de mis manos) [  ]



## **CAPÍTULO VI**

### **PROPUESTA**

#### **6.1. Título**

##### **Estrategias Regulación Emocional en adolescentes.**

¡Mis emociones son la clave para entender el mundo!

#### **6.2. Descripción**

Todas las personas en el diario vivir experimentan emociones, las emociones son esenciales en la vida de cada ser humano, las emociones son el resultado de diversos factores estos pueden ser biológicos, psicológicos y sociales, así como también de la estructura de la personalidad y de las normas culturales de cada persona. Es posible aprender a utilizar estrategias y recursos que nos ayuden a ser felices y durante toda la vida, especialmente durante la infancia y adolescencia.

La educación emocional puede paliar estos efectos indeseables en los y las adolescentes, y no solo eso, sino que además podrán obtener numerosos beneficios; una adecuada autoestima, mayor resiliencia, autocontrol y dominio de las emociones, mejor autoconocimiento y madurez personal.

Por esta razón se plantea los siguientes aspectos que componen la propuesta:

Se propone una intervención de ocho sesiones de una hora de duración cada una (siempre que sea posible podrían ser dos horas), en el centro educativo.

Los contenidos de esta propuesta se centran en los siguientes temas:



SESIÓN	TEMA	ACTIVIDAD
<b>Sesión 1</b>	Presentación	Conceptos básicos: bienestar emocional, felicidad, salud emocional y mindfulness (atención plena). Características de las personas con buena salud emocional.
<b>Sesión 2</b>	Comprender las emociones	Emoción. Diferencias entre emoción, sentimiento y estado de ánimo. Tipos de emociones. Funciones. Emociones positivas y emociones negativas. Emociones y cuerpo.
<b>Sesión 3</b>	Gestionar las emociones	Inteligencia emocional; definición y componentes. Características positivas. Virtudes y valores (fortalezas personales). Técnicas para la gestión emocional.
<b>Sesión 4</b>	Gestionar el pensamiento	Pensamiento. Funcionamiento. Tríada cognición /emoción /conducta. Errores o sesgos cognitivos. Criterios para identificar y cuestionar los pensamientos.
<b>Sesión 5</b>	Herramientas para el bienestar emocional I	Habilidades y recursos para la gestión de los pensamientos. Teoría de los círculos del control y la influencia. Creatividad y pensamiento divergente. Empatía vs compasión.
<b>Sesión 6</b>	Herramientas para el bienestar emocional II	Amabilidad, gratitud y compromiso. Resiliencia. Estrategias para aumentar la Resiliencia. Optimismo inteligente. Autocompasión. Autoestima sana vs autoestima insana.
<b>Sesión 7</b>	Estrategias de regulación emocional	Categorías de estrategias de regulación emocional
<b>Sesión 8</b>	Cierre del taller	Decálogo de la salud emocional.

### 6.3.Desarrollo de la propuesta

SESIÓN Nro. 1	
<b>Tema</b>	Presentación
<b>Actividad:</b>	Conceptos básicos
<b>Objetivo:</b>	Identificar que es el bienestar emocional, felicidad, salud emocional y mindfulness (atención plena). Reconocer las características de las personas con buena salud emocional.
<b>Tiempo:</b>	60 minutos
<b>Lugar:</b>	Aula de clase
<b>Material:</b>	Tarjetas de color amarilla, azul, verde y rosa.
<b>Fuente:</b>	Robles, A. (2020). ¿Cómo trabajar las emociones en al aula a través de Mindfulness ? – Propuesta didáctica para trabajar las emociones en el aula con Mindfulness. <a href="https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/57520/TFG-L3407.pdf?sequence=1">https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/57520/TFG-L3407.pdf?sequence=1</a>

#### **Desarrollo:**

Se realizará una breve descripción de que es bienestar emocional, felicidad, salud emocional y mindfulness (atención plena). Características de las personas con buena salud emocional.

La actividad consiste en trabajar las emociones, puesto que como se sabe en ocasiones es muy difícil expresar cómo los sentimientos o si algo nos molesta, también ocurre en emociones

positivas, ya que suele dar vergüenza alagar a alguien o transmitirle nuestro afecto, ya que no sabemos cómo hacerlo.

La comunicación de emociones y la expresión de emociones se puede aprender, por lo que podemos instalar un buzón que nos sirve como instrumento de comunicación colectivo.

La actividad consiste en poner una tarjeta del color que queremos explicar lo que nos sucede, para ello primero diré para que sirve cada color:

- El amarillo es para expresar una queja
- El azul es para transmitir que estamos agradecidos por algo
- El verde es para dar ideas y sugerencias
- El rosa es para da dedicatorias especiales

Entonces los participantes tendrán que tomar una tarjeta en la que desee escribir y echarla en el buzón, entonces por ejemplo si un participante quiere agradecer por algo tendrá que tomar la tarjeta azul y escribir porqué esta agradecido o agradecida.

Todos los participantes del aula tienen que poner una tarjeta en durante la semana después de la sesión realizada, posterior se abrirá el buzón en la siguiente sesión, en donde se leerán los mensajes que hay dentro del buzón, y reflexionamos juntos sobre lo que hemos leído y si es necesario tomar decisiones todos juntos.

Así que cada participante explicará porque lo ha puesto y cómo se siente para poder transmitirlo a sus compañeros/as, entonces esto les ayudará al alumnado a practicar habilidades comunicativas, ya que deben pensar qué queremos decir, saber elegir las palabras adecuadas y poder transmitir el mensaje.

Y, por último, también nos puede ayudar con posibles problemas o enfrentamientos entre los participantes, ya que se puede hablar en el aula de lo ocurrido.

## SESIÓN Nro. 2

<b>Tema</b>	Comprender las emociones
<b>Actividad:</b>	Conociendo las emociones.
<b>Objetivo:</b>	Diferenciar entre emoción, sentimiento y estado de ánimo. Tipos de emociones. Funciones. Emociones positivas y emociones negativas. Emociones y cuerpo.
<b>Tiempo:</b>	60 minutos
<b>Lugar:</b>	Aula de clase
<b>Material:</b>	Hojas de papel
<b>Fuente:</b>	Bravo Sisalima, M. A. (2017). Estrategias metodológicas para mejorar y controlar las emociones de niños y niñas de tres a cuatro años en la escuela de educación básica Gaspar Sangurima del cantón Cuenca – provincia del Azuay 2017. Tesis Universidad Politécnica Salesiana., 0(0), 51.

### **Desarrollo:**

Comenzamos la actividad visualizando la película de “RED” en el aula, ya que es probable que no todos los participantes hayan podido verla en casa.

La película dura una hora y cuarenta minutos por lo que nos tomara dos días para verla, ya que solo disponemos de una hora al día para trabajar esta actividad. Esta actividad se desarrollará en dos sesiones.

Entonces una vez acabada la película comentaremos que les ha parecido, si les ha gustado, o si han echado en falta algo, etc.

Se procede a entregarles una hoja en la que se iniciará indicándoles que pongan el nombre y el curso, se les indica que dibujen como sería su panda rojo, ya que pudieron observar en la película, ya que había diferentes pandas en la película, por lo que les pediría que dibujaran el que a ellos/as les gustase más.

Se les pediremos que rellenen la hoja y realizar preguntas relacionadas con la película, por ejemplo, que es lo que más le ha gustado, lo que menos le ha gustado, con que se siente identificado y que valores creen que se trata en la película.

Después se trabajará en la “expresión de las emociones”, relleno una serie de preguntas relacionadas con la película, pero profundizándolo con las emociones, por ejemplo, ¿por qué Mei Lee se convierte en panda rojo? O ¿qué situaciones de tú día a día te harían convertirte en Panda Rojo? Esas dos páginas de preguntas sobre como expresar emociones, la idea es que los participantes reflexionen sobre lo que han puesto y una vez relleno lo ponemos en común entre todos en el aula.

Para finalizar se realizarán fichas de identificación de emociones, y la ficha de si le falta alguna emoción. Para poder identificarlas que puedan expresar que es lo que les hace sentir así.

### SESIÓN Nro. 3

<b>Tema</b>	Gestionar las emociones
<b>Actividad:</b>	Inteligencia emocional
<b>Objetivo:</b>	Reconocer la definición, componentes y características positivas. Virtudes y valores (fortalezas personales). Técnicas para la gestión emocional.
<b>Tiempo:</b>	60 minutos
<b>Lugar:</b>	Aula de clase
<b>Material:</b>	Computadora, Proyector, Hojas
<b>Fuente:</b>	Actividad tutorías DECE-2023

#### **Desarrollo:**

1.- La persona a cargo del taller debe conversar con los estudiantes sobre las emociones básicas (felicidad/alegría, tristeza, enojo, desagrado/asco, sorpresa y miedo), y ejemplificar las situaciones en donde demuestran estas emociones.

2.- Proyectar a los participantes el cuadro de situaciones y emociones, y explicar el ejemplo de lo que deben realizar los participantes. Dando lectura cada situación para que los participantes describan o identifique la emoción que sienten, que piensan en ese momento de la situación descrita y como expresan esta emoción.

3. Cada participante debe copiar en una hoja el cuadro de situaciones y emociones y completar con al menos 5 situaciones

4.- Una vez que todo el grado /curso termine de llenar el cuadro, pedir a estudiantes que de manera voluntaria socialice su trabajo, siempre buscando el respeto a la opinión del otro.

5.- Reflexionar sobre la importancia de conocer las emociones y como expresarlas de manera apropiada, además del respeto a las diferentes expresiones de estos

## SESIÓN Nro. 4

<b>Tema</b>	Gestionar el pensamiento
<b>Actividad:</b>	Taller
<b>Objetivo:</b>	Reconocer los pensamientos, funcionamiento. Tríada cognición /emoción /conducta. Errores o sesgos cognitivos. Criterios para identificar y cuestionar los pensamientos.
<b>Tiempo:</b>	60 minutos
<b>Lugar:</b>	Aula de clase
<b>Material:</b>	Ninguno
<b>Fuente:</b>	Grupo Gerza. Recuperado de: <a href="https://www.gerza.com/dinamicas/categorias/todas/todas_dina/volver_vivir.html">https://www.gerza.com/dinamicas/categorias/todas/todas_dina/volver_vivir.html</a>

### Desarrollo:

1. Empiece la actividad informando a los participantes sobre el objetivo de la actividad.
2. De las instrucciones en voz baja ( Es recomendable poner música de fondo):
  - Pónganse lo más cómodos posible, relajados, cierren los ojos, y presten atención a su respiración.
  - Cuenten hasta 10 y mientras lo hacen inhalen todo el aire posible
  - Retengan el aire y cuenten hasta 10
  - Exhalen el aire lentamente hasta expulsar todo el aire
  - Repitan el ejercicio tres veces
  - Explique: Vamos a hacer un viaje a nuestro pasado e imagínense a sí mismos como un recién



nacido.

- Ahora imagínese que es un bebé de un mes. ¿Qué necesita a esa edad? ¿Qué lo pone contento, qué le incomoda, cómo es el trato de sus padres y de las personas adultas que están cerca de usted?
- Ahora tienen 3 meses imagínese que necesita a esa edad, con qué jugaba, qué le pone contento, qué le molesta, cómo le tratan las personas que viven con usted.
- Ahora usted tiene 6 meses. Dense cuenta de lo que necesita, a quien tiene cerca de usted, que es lo que más le gusta, que le incomoda, como lo tratan las personas cercanas a usted.
- Imagínese de 9 meses, qué actividades puede realizar, es lo que le gusta hacer, qué le incomoda, cómo se siente cuando está cerca de sus padres, cómo lo tratan las personas adultas que viven con usted.
- Ahora empieza a gatear, a pararse, da sus primeros pasos, qué sentimientos están presentes, cómo se sienten en esa etapa de su vida cuando empieza decir sus primeras palabras, quienes están junto a usted, cómo lo tratan las personas cercanas a usted. Cómo se siente cuando le dicen ¡No haga eso! entienda de lo que se trata. En qué situaciones le decían esa frase.
- Pida a sus participantes que poco a poco se vayan ubicando en el momento actual, y que lentamente abran sus ojos.
- Establezca un espacio de diálogo para compartir las experiencias de la actividad, puede preguntar ¿De qué se dieron cuenta? ¿Qué aprendieron?
- Guíe el proceso y analice con el grupo, que cada persona tiene su propia historia de vida, que las situaciones de vida de cada estudiante son únicas, fomente el respeto a las opiniones.
- Concluya con una reflexión de cómo pueden aplicar en su vida lo aprendido.

## SESIÓN Nro. 5

<b>Tema</b>	Herramientas para el bienestar emocional I
<b>Actividad:</b>	Habilidades y recursos para la gestión de los pensamientos.
<b>Objetivo:</b>	Reconocer la teoría de los círculos del control y la influencia. Creatividad y pensamiento divergente. Empatía vs compasión.
<b>Tiempo:</b>	60 minutos
<b>Lugar:</b>	Aula de clase
<b>Material:</b>	Cintas, marcadores,
<b>Fuente:</b>	<a href="https://pablofranzo.com/circulo-de-crecimiento/">https://pablofranzo.com/circulo-de-crecimiento/</a>

### Desarrollo:

Se marca o dibuja un primer círculo en el suelo (con algo que se pueda quitar o borrar fácilmente como cinta o marcador) en el que entrarán 4 o 5 personas de pie una al lado de la otra (estarán incómodos y es parte de la dinámica).

Se marca o dibuja un segundo círculo más grande alrededor del primero, en el que podrán entrar unas 15 a 20 personas (estos dos círculos los suelo poner antes de comenzar el taller, porque si lo pones justo cuando haces la dinámica, será obvio que los círculos son parte de ella, por lo que yo no suelo decir que hago la dinámica, simplemente lanzo la pregunta siguiente)

Lanzas la pregunta sobre qué se puede hacer para mejorar X o Y. ¿Qué crees que se puede hacer para mejorar su amistad?" A lo cual la gente comenzará a sugerir cosas "que se pueden hacer" pero por parte de 'otros' no de sí mismos.

Ahora te enfocas en las personas que contestan, específicamente en los que contestan con sugerencias que no les incluyen en la solución (por ejemplo: "se debería mejorar tal y cual cosa" no le incluye en la solución, "yo voy a hacer tal y cual cosa" si le incluye en la solución".

¡Les dices "ven para acá!" y les posicionas fuera del círculo más grande, en el círculo de preocupación. Esto lo haces con 3 o 4 personas, entonces

Comentas solo sobre el círculo exterior:

"estos 2 círculos reflejan 3 áreas o círculos: El círculo exterior de preocupación el más exterior e infinito, allí estamos cómodos y tenemos mucho espacio para movernos"

"El siguiente, que es el de influencia, más estrecho e incómodo, y demanda de nosotros que influenciamos de manera positiva, constructiva y activa a la situación para ayudar a resolverla, a moverla hacia adelante, a mejorarla"

"y el más pequeño e incómodo es el de control, en el que estaremos si realmente tomamos el control de la situación y nos hacemos responsables de solucionarlo. No siempre podremos porque no siempre está en nuestro control solucionarlo, pero por lo menos podemos influenciarlo, ¡siempre!"

Ahora sigues con la misma pregunta a 1 personas más y luego vuelves a las que están en el ámbito de preocupación y les pides que "transformen lo que dijeron en una declaración de intenciones activa para influenciar la situación que comentaron" por ejemplo, si alguien dijo: "hay que mejorar los salario", podrían decir "voy a proponer a gerencia una evaluación de productividad que pudiera

mejorar el salario en base a los resultados", etc.. I cuando lo hagan les mueves hacia el área de influencia o control, dependiendo de lo que digan

Si dicen algo así como "yo voy a organizar mejor mis tareas para tener un mejor espacio de trabajo" refleja que toma control del problema "el espacio de tareas necesita mejora"

Si es algo dicen algo así como " voy a hablar con el gerente que trabajemos en ello juntos, así encontramos cómo podemos mejorar el espacio de trabajo" entonces les mueves al área de influencia

**IMPORTANTE:** las áreas de influencia y control son por igual buenas, y más incómodas que el área de preocupación.

Para mejorar algo, hay que salir de la zona de confort, e implementar acciones para 'ocuparse' en ello, en vez de 'preocuparse' por ello

Luego preguntas: "Recuerden la última queja que te escuchaste decir, ahora transfórmala en una propuesta de mejora desde tu acción personal". y pides voluntarios para que las compartan. y ha terminado la dinámica.

## SESIÓN Nro. 6

<b>Tema</b>	Herramientas para el bienestar emocional II
<b>Actividad</b>	Taller
<b>Objetivo</b>	Reconocer la amabilidad, gratitud y compromiso. Resiliencia. Estrategias para aumentar la Resiliencia. Optimismo inteligente. Autocompasión. Autoestima sana vs autoestima insana.
<b>Tiempo:</b>	60 minutos
<b>Lugar:</b>	Aula de clase
<b>Material</b>	Papel kraft
<b>Fuente:</b>	<a href="https://www.unicef.org/mexico/media/1276/file/VCEManualDeResiliencia_mar2018.pdf">https://www.unicef.org/mexico/media/1276/file/VCEManualDeResiliencia_mar2018.pdf</a>

### Desarrollo

Pasos para la actividad

1. Entregar a cada participante, un pedazo de papel kraft grande (un pliego de 1 x 1m aproximadamente).
2. A continuación pídeles que representen su cuerpo en una silueta humana (como cada quien la quiera representar) en el pedazo de papel.
3. Después de acercarles los materiales de dibujo, si existe el recurso, léeles un cuento que hable de emociones, por ejemplo, El pájaro del alma, o proyecta una película que explicita algunos estados de ánimo, como Up o Cadena de favores; o simplemente dales una breve exposición sobre

sentimientos o emociones más comunes (enojo, tristeza, alegría, preocupación, etc.) Es importante comentar que los sentimientos no son adecuados e inadecuados, buenos o malos, sino que simplemente existen.

4. Después, pídeles que mencionen en voz alta los sentimientos (tanto aflictivos como positivos) que experimentan con mayor frecuencia.

5. Al terminar esta lluvia de ideas, pídeles que ubiquen dichas emociones en su cuerpo. Para ello, pueden cerrar los ojos (“¿dónde crees que puedes ubicar o has sentido el enojo, la rabia, la tristeza, la culpa, la alegría, etcétera?”).

- Pídeles que marquen la emoción dentro de su silueta humana, poniendo a cada una un nombre y un color (como cada uno prefiere llamarle a esa emoción) coloreando el área completa que corresponde a cada emoción, ya sea dentro, en el margen o en la superficie del cuerpo.

- Una vez realizado el trabajo individual, pídeles que lo compartan con el grupo (respetando a los que no lo quieren hacer). Ayúdales a ver las similitudes y las diferencias entre las emociones y cómo las viven, cómo las nombran, de qué color las ven, etcétera.

- Los monitores/as de resiliencia tienen el trabajo de incentivar a los participantes a hablar sobre sus emociones, reconocerlas y legitimarlas, por ejemplo, mencionando que es normal sentir las en ciertas circunstancias como las que ellos u otros han vivido.

## SESIÓN Nro.7

<b>Tema</b>	Estrategias de regulación emocional
<b>Actividad:</b>	Conceptos básicos
<b>Objetivo:</b>	Categorizar las estrategias de regulación emocional
<b>Tiempo:</b>	60 minutos
<b>Lugar:</b>	Aula de clase
<b>Material:</b>	Rueda de emociones, Hojas de papel.
<b>Fuente:</b>	<a href="https://www.cpeip.cl/wp-content/uploads/2021/01/herramienta-expresar-regul%C3%B1ar-sentimientos-v4.pdf">https://www.cpeip.cl/wp-content/uploads/2021/01/herramienta-expresar-regul%C3%B1ar-sentimientos-v4.pdf</a>

### Desarrollo

Esta actividad busca promover la toma de conciencia respecto de las emociones vividas. Para esto, cada persona deberá identificar tres emociones que considere que ha sentido de forma más predominante durante los últimos meses. Si tienen dificultades para identificarlas, podrán apoyarse en la Rueda de las Emociones, en donde encontrarán distintos ejemplos de emociones. Cuando todo el grupo haya escogido las suyas, quien modere la actividad deberá invitarlos a ubicarlas en algún punto específico del mapa emocional. Para esto, deberán considerar el nivel de agrado/desagrado que les produzca cada emoción y el nivel de energía o activación, ya sea física y/o mental (su intensidad). Una vez que hayan ubicado las emociones en el mapa, deberán etiquetarlas y unir las con una línea formando un “territorio emocional”. Luego de esto, deberán responder las siguientes preguntas:

- ¿Por qué crees que esas emociones han predominado en ti?
- ¿Por qué las ubicaste en esos lugares?
- ¿Cómo describirías tu territorio emocional? ¿Cambiarías algo de este?

Luego de que cada participante haya respondido las preguntas, quien medie la reflexión, deberá invitarlos a compartir voluntariamente sus impresiones sobre sus territorios emocionales, profundizando en sus respuestas y reconociendo si existen emociones que se repiten en el grupo. Después de ello, se sugiere plantear las siguientes preguntas: Si tuviesen que escoger las emociones que consideran que han predominado en nuestro grupo, ¿cuáles escogerían y por qué? ¿en qué lugar creen que se ubicaría nuestro territorio emocional como grupo?

Para concluir esta actividad, se recomienda enfatizar que ante contextos de crisis como el actual, es probable que las personas experimentemos emociones más intensas de lo habitual y puede que varias de ellas sean de valencia negativa. Esto último se debe a que, siguiendo a Bisquerra (2009), las emociones negativas tienden a activarse ante acontecimientos que son valorados como una amenaza, una pérdida, una meta que se bloquea, dificultades que surgen en la vida cotidiana, etc., lo que más de alguna o alguno puede estar experimentando, o haber experimentado.

Por ejemplo, el miedo puede ayudarnos a protegernos ante los peligros, la tristeza a reservar energías y activar redes de apoyo ante las pérdidas, y la rabia, a defendernos ante situaciones que nos pueden hacer daño, que valoramos como injustas o que atentan contra los valores morales y la libertad personal (Bisquerra, 2014). Todas las emociones son legítimas, sin embargo, el problema puede estar en lo que hacemos con las emociones. Cómo las gestionamos, determina los efectos que van a tener sobre nuestro bienestar y el de los demás (Bisquerra, 2014; Milicic et al., 2014).



## SESIÓN Nro. 8

<b>Tema</b>	Cierre del taller
<b>Actividad:</b>	Decálogo de la salud emocional.
<b>Objetivo:</b>	Generar compromisos por los adolescentes en cuanto a su regulación emocional.
<b>Tiempo:</b>	60 minutos
<b>Lugar:</b>	Aula de clase
<b>Material:</b>	Cartulinas, marcadores.
<b>Fuente:</b>	

### Desarrollo

#### PASO 1

Individuamente o en grupos, ordenar de más a menos importantes los diferentes temas tratados durante toda la intervención.

Recortar las cartulinas como tarjetas, de manera que los participantes puedan ordenarlas más fácilmente. Es recomendable dar la posibilidad de eliminar algún punto del decálogo y sustituirlo por alguna otra idea que crean más relevante.

Una vez ordenado el decálogo con las tarjetas, se escriben los puntos en orden.

Reflexionar sobre las dos preguntas propuestas: “¿Ya lo haces?” (Sí/No), para reflexionar sobre las estrategias de regulación emocional que se están utilizando hasta el momento; y “¿Lo vas a hacer?” (Sí/No), para proponerse nuevos retos de cara al futuro.

## PASO 2

Comparar y reflexionar con el resto de los participantes: ¿Qué consideran más importante? ¿Lo hacen? ¿Eliminarían algún punto? ¿Qué añadirías?

## PASO 3

Crear compromisos por cada uno de los puntos asumidos en el decálogo. Si existe voluntarios procurar compartir compromisos, siempre mantener el respeto dentro del taller.