



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CENTRO DE POSGRADOS

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

**TEMA: ESTRATEGIAS DE AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL Y EL
BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ADOLESCENTES DE ENTRE 11 A 14
AÑOS.**

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(a): Psi. Edu. Bryan Danilo Andrade Soria

Director(a): Psi. Cl. Mayra Rodríguez. Mg.

Ambato – Ecuador

2023

APROBACIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

A la Unidad Académica de Titulación de Posgrado de la Facultad de Ciencias de la Salud. El Tribunal receptor de la Defensa del Trabajo de Titulación presidido por La Licenciada Miriam Ivonne Fernández Nieto, Magister, e integrado por los señores: Psicólogo Clínico Diego Javier Mayorga Ortiz, Magister, y la Psicóloga Clínica Paulina del Rocío Gordón Villalba, Magister, designados por la Unidad Académica de Titulación de Posgrado de la Facultad Ciencias de la Salud de la Universidad Técnica de Ambato, para receptor el Trabajo de Titulación con el tema: “Estrategias de autorregulación emocional y el bienestar psicológico en adolescentes de entre 11 a 14 años”, elaborado y presentado por el señor Psicólogo Educativo Bryan Danilo Andrade Soria, para optar por el Grado Académico de Magister 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 Universidad Técnica de Ambato.

Lcda. Miriam Ivonne Fernández Nieto, Mg.
Presidente (delegada) y Miembro del Tribunal de Defensa

Psc. Cl. Diego Javier Mayorga Ortiz, Mg.
Miembro del Tribunal de Defensa

Psc. Cl. Paulina del Rocío Gordón Villalba Mg.
Miembro del Tribunal de Defensa

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 autorregulación emocional y el bienestar psicológico en adolescentes de entre 11 a 14 años”, le corresponde exclusivamente a: El Psicólogo Educativo Bryan Danilo Andrade Soria, Autor, bajo la dirección de la Psicóloga Clínica Mayra Lucía Rodríguez Pérez, Master, directora del Trabajo de Titulación, y el patrimonio intelectual a la Universidad Técnica de Ambato.

Psc. Edu. Bryan Danilo Andrade Soria

C.C.:0503216335

AUTOR

Psc. Cl. Mayra Lucía Rodríguez Pérez, Mgs.

C.C. 1803722857

DIRECTORA

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.

Psi. Edu. Bryan Danilo Andrade Soria
C.C. 0503216335

ÍNDICE DE CONTENIDOS

PORTADA.....	i
A la Unidad Académica de Titulación de la Facultad/Centro	ii
AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN	iii
DERECHOS DE AUTOR	iv
ÍNDICE DE CONTENIDOS	v
ÍNDICE DE TABLAS.....	viii
AGRADECIMIENTO	ix
DEDICATORIA	x
COHORTE 2022	xi
RESUMEN EJECUTIVO.....	xii
CAPÍTULO I.....	1
EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	1
1.1. Introducción.....	1
1.2. Justificación	2
1.3. Objetivos.....	4
1.3.1. General	4
1.3.2. Específicos.....	4
CAPÍTULO II	6
ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS	6
Regulación emocional	6
Emociones.....	7
Manejo de las emociones.....	7
Educación emocional.....	8
Autorregulación de las emociones	9
Sentimientos.....	9
Estado de ánimo	10
Componentes de la regulación emocional	11

Elementos de regulación emocional.....	11
Técnicas de la regulación emocional.....	12
Estrategias de regulación emocional.....	14
Regulación emocional y bienestar psicológico.....	15
El bienestar.....	16
Bienestar Psicológico.....	16
El bienestar social.....	17
Calidad de vida.....	17
Salud mental.....	18
Salud mental de los adolescentes.....	19
CAPÍTULO III.....	20
MARCO METODOLÓGICO.....	20
3.1. Ubicación.....	20
3.2. Equipos y materiales.....	20
3.3. Tipo de investigación.....	20
3.4. Hipótesis.....	21
3.5. Población o muestra.....	21
3.5.1. Criterios de Inclusión.....	21
3.5.2. Criterios de Exclusión.....	21
3.6. Aspectos éticos y de género.....	22
3.6.1. Riesgo para los sujetos de la investigación.....	22
3.6.2. Beneficio para los sujetos de la investigación.....	23
3.6.3. Responsabilidades del investigador.....	23
3.6.4. Responsabilidades del participante.....	23
3.6.5. Responsabilidad de procesamiento y análisis de la información.....	23
3.6.6. Recolección de información:.....	23
3.7. Procesamiento de la información y análisis estadístico:.....	25
3.8. Variables respuesta o resultados alcanzados.....	26

3.8.1. Variable independiente: Estrategias de autorregulación emocional.....	26
3.8.2. Variable dependiente: Bienestar psicológico	26
CAPÍTULO IV	27
RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	27
4.1. Resultados.....	27
4.1.1. Niveles de autorregulación emocional.....	27
4.1.2. Niveles de bienestar psicológico	29
4.2. Pruebas de normalidad	31
4.3. Correlaciones	32
4.4. Prueba de comparación de Autorregulación emocional y Bienestar psicológico	34
CAPÍTULO V	36
CONCLUSIONES, RECOMENDACIONES, BIBLIOGRAFÍA Y ANEXOS	36
5.1. Conclusiones	36
5.2. Recomendaciones	37
5.3. Bibliografía.....	38
5.4. Anexos	45
CAPÍTULO VI.....	49
PROPUESTA.....	49

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Niveles de las dimensiones de autorregulación emocional – pre test.....	27
Tabla 2 Niveles de las dimensiones de autorregulación emocional – post test	27
Tabla 3 Niveles de bienestar psicológico – pre test	29
Tabla 4 Niveles de bienestar psicológico – post test.....	30
Tabla 5 Prueba de normalidad de autorregulación emocional y bienestar psicológico – pre test.....	31
Tabla 6 Prueba de normalidad de autorregulación emocional y bienestar psicológico – post test	31
Tabla 7 Correlación de las dimensiones de autorregulación emocional y el bienestar psicológico – pre test.....	32
Tabla 8 Correlación de las dimensiones de autorregulación emocional y el bienestar psicológico – post test	33
Tabla 9 Prueba de comparación de Autorregulación emocional y Bienestar psicológico...34	
Tabla 10 Descripción de las sesiones	49
Tabla 11 Sesión 1	50
Tabla 12 Sesión 2	51
Tabla 13 Sesión 3	52
Tabla 14 Sesión 4	53

AGRADECIMIENTO

Estoy agradecido con DIOS por ser mi fuente constante de inspiración y fortaleza; y por bendecirme con la salud, el estudio, el trabajo y la familia.

Quiero manifestar mi gratitud a la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Técnica de Ambato, por proveer de todos los recursos humanos y materiales en mi formación profesional a través de la presente maestría; a su vez expreso un sincero reconocimiento a mi tutora la Mgs.

Mayra Rodríguez, por las horas de dedicación, acompañamiento e incondicional colaboración en la elaboración de la presente investigación.

DEDICATORIA

Todo mi esfuerzo y esmero reflejado en este trabajo, se lo dedico a mi madre Rosita, por ella y su incondicional amor he llegado a ser una persona de bien; también lo ofrezco a mi amada esposa Laura, por ser fuente de ternura, paciencia y apoyo durante todo este trayecto de formación académica, ellas son mi mayor tesoro en esta vida terrena.

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
CENTRO DE POSGRADOS
MAESTRÍA EN CLÍNICA MENCIÓN
PSICOPREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE SALUD
MENTAL

COHORTE 2022

TEMA:

*ESTRATEGIAS DE AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL Y EL BIENESTAR
PSICOLÓGICO EN ADOLESCENTES DE ENTRE 11 A 14 AÑOS*

MODALIDAD DE TITULACIÓN: PROYECTO DE DESARROLLO

AUTOR: *Psi. Edu. Bryan Danilo Andrade Soria*

DIRECTOR: *(Titulo de tercer nivel, Nombres y apellidos completos, título de cuarto nivel)*

FECHA: *(Fecha en la que el director aprueba el trabajo DIA MES EN LETRAS Y AÑO)*

RESUMEN EJECUTIVO

Introducción: La autorregulación es una competencia de la inteligencia emocional que permite la gestión y control de las reacciones ante estímulos emocionalmente fuertes, por ende, facilita la adaptación de las personas a su entorno y favorece las habilidades de resolución de problemas y la toma de decisiones. Los adolescentes al estar en una fase del desarrollo, la cual se caracteriza por la débil capacidad de autocontrol, tendiendo a generar conductas impulsivas, que a su vez, influyen en el bienestar psicológico de los mismos, por tal motivo, es importante enseñar estrategias psicológicas que favorezcan a su integridad psicológica y emocional. **Objetivo:** la presente investigación pretende determinar la eficacia de la guía de autorregulación emocional en el bienestar psicológico de los adolescentes de entre 11 a 14 años de la Unidad Educativa “La Inmaculada” de la ciudad de Latacunga. **Metodología:** Esta investigación tiene un enfoque cuantitativo ya que se midió ambas variables a través del Cuestionario de Regulación Emocional de Gross y Conelly (2023) y la escala de bienestar psicológico de Ryff (1995), de tipo cuasi experimental mediante la aplicación de una guía de estrategias de autorregulación emocional, en donde, se administró un pre test y post test a 80 adolescentes; 56 mujeres (69%) y 24 hombres (31%), quienes participaron en el estudio. **Resultados:** existen diferencias significativas ($p < 0,05$) en los niveles de autorregulación y bienestar psicológico de los adolescentes antes y después de implementar la guía de estrategias de autorregulación ($Md_1 = Md_2$). Por lo tanto, se acepta la H_1 , en donde, si se implementa la guía de estrategias de autorregulación emocional se incrementará el bienestar psicológico ($p = 0,000 < 0,05$). **Conclusiones:** Al implementar la guía de estrategias de autorregulación emocional en los adolescentes, se logró constatar que mejoraron los niveles de bienestar psicológico. Por tal motivo, el aprendizaje de estrategias de autorregulación emocional a través de una guía técnica eleva significativamente el bienestar psicológico en adolescentes.

Descriptor: Autorregulación emocional, adolescentes, bienestar psicológico

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Introducción

La adolescencia es una etapa de la vida en la que los jóvenes experimentan una gran variedad de emociones intensas, lo que puede resultar difícil de manejar. Por lo tanto, aprender a autorregular las emociones se convierte en un aspecto crucial para el bienestar psicológico de los adolescentes. Las estrategias de autorregulación emocional son habilidades que permiten a los adolescentes gestionar y controlar sus emociones, reducir el estrés y la ansiedad, mejorar su autoestima y relacionarse de manera efectiva con los demás. En este contexto, este tema se enfocará en la importancia de las estrategias de autorregulación emocional para el bienestar psicológico de los adolescentes, así como en algunas de las estrategias más efectivas que pueden utilizarse para mejorar la autorregulación emocional en esta población. El trabajo se desarrollará bajo el siguiente esquema de trabajo en los siguientes capítulos:

Capítulo I.- Se identificará el problema de investigación, para lo cual se realizará primeramente la introducción, luego la justificación de la investigación, se sigue con los objetivos: general y específicos.

Capítulo II.- Se tratarán los antecedentes investigativos, en donde se mostrará el sustento teórico de las variables en estudio. Estrategias de autorregulación emocional y el bienestar psicológico.

El Capítulo III.- El marco metodológico, con los subtemas: ubicación, equipos y materiales, tipo de investigación, la idea a defender, población o muestra, recolección de la información, procesamiento de la información y análisis estadístico y las variables respuesta o resultados alcanzados.

El Capítulo IV: Se mostrarán los resultados del trabajo de campo y la discusión de los mismos.

El Capítulo V: Aquí se procederá a definir las conclusiones y recomendaciones de la investigación, además la bibliografía y los anexos que respaldan la investigación.

1.2. Justificación

Las transformaciones sociales a nivel mundial han influenciado profundamente en la calidad de vida de los seres humanos, en especial en los adolescentes; y son ellos los que se enfrentan a circunstancias relacionadas con el nivel cognitivo y emocional. Este fenómeno se da, no solo por el proceso de desarrollo que están experimentando, sino también debido a muchos factores que los rodean e inciden directamente en su personalidad (Barrero et al., 2020).

La adolescencia es una etapa bastante difícil en el desarrollo del ser humano, aquí se producen fundamentales cambios físicos, emocionales y psicológicos. Es en este período que los adolescentes experimentan emociones intensas y fluctuantes, lo que puede afectar su bienestar psicológico y su capacidad para funcionar de manera efectiva en sus entornos sociales y académicos.

Según cifras obtenidas por un estudio de la OMS, durante el año 2021, aproximadamente 1,5 millones de jóvenes y adolescentes de entre 10 a 24 años de edad fallecieron a causa de conductas temerarias, situaciones de violencia y autolesiones a nivel mundial. Además, se detectó que el inicio de los trastornos mentales como la depresión y la ansiedad se encuentra en un promedio de edad de 15 años, mismos que no tienen una intervención sanitaria oportuna, esta situación afecta el bienestar, la calidad de vida y la salud mental de esta población (OMS, 2021).

La juventud, como tal, experimenta una serie de cambios, es un periodo marcado por procesos de maduración física, social y psicológica; además, comienza un viaje rumbo a la autonomía e identidad de la persona. Por ende, es clave en esta etapa de la vida enseñar e instar a que se ponga en práctica estrategias de autorregulación emocional para un desarrollo óptimo.

La regulación emocional es un proceso clave que permite a los adolescentes gestionar sus emociones de manera efectiva y adaptativa. La capacidad de regular las emociones se asocia con una serie de resultados positivos, como una mayor autoestima, mejores habilidades sociales, una mayor capacidad para afrontar el estrés y una mayor satisfacción con la vida.

En Ecuador según datos estadísticos emitidos por el Ministerio de Salud Pública (MSP) en el 2021, revelan que 10% de la población de niños, niñas y adolescentes en algún momento de su vida han tenido ideación suicida e intentos autolíticos, asimismo, 20% de los individuos de este grupo etario presentaron sintomatología de depresión o ansiedad. En este mismo contexto, en una encuesta denominada “Tu voz, tus derechos” llevada a cabo por World Vision Ecuador en el año 2023 en la que participaron 247,102 encuestados de las 24 provincias del territorio nacional, se descubrió que un 12% experimenta sensaciones de estrés, 6% agotamiento y 2% tristeza. También, un 20% de los evaluados presentan dificultades para autorregular e identificar emociones negativas como la frustración, angustia y tristeza (World Vision Ecuador, 2023).

La relevancia del tema, en lo que se refiere a la autorregulación emocional, está relacionada con la capacidad de una persona para manejar sus propias emociones de manera efectiva y adaptativa, a más de esto, las estrategias de autorregulación emocional vienen a ser técnicas que las personas pueden utilizar para regular sus emociones y mejorar su bienestar psicológico.

En general, las estrategias de autorregulación emocional son importantes para el bienestar psicológico y pueden ser aprendidas y practicadas a lo largo de la vida. Las personas que tienen dificultades para regular sus emociones pueden beneficiarse de trabajar con un profesional de la salud mental para identificar las estrategias de autorregulación emocional que mejor se adapten a sus necesidades individuales.

Bajo estos preceptos, muchos adolescentes tienen problemas para regular sus emociones de manera efectiva. Esto tiene que ver con la incidencia de varios factores como la falta de habilidades para la regulación emocional, problemas de salud mental, problemas familiares o experiencias traumáticas. Como resultado, los adolescentes que tienen dificultades para regular sus emociones pueden experimentar una variedad de conflictos psicológicos, como ansiedad, depresión, conductas impulsivas y problemas de conducta.

Los trastornos mencionados pueden ser prevenidos mediante talleres, charlas, campañas de salud mental, de manera que no tengan problemas para socializar, Se

podría decir que el bienestar psicológico no es temporalmente estable debido a que las personas están constantemente evaluando su vida, tanto a nivel personal como en el entorno social (Mendiola, 2019).

Se requiere entender cómo la regulación emocional se relaciona con el bienestar psicológico en los adolescentes, y de esta manera abordar los problemas de salud mental y promover el desarrollo saludable en esta población. La presente investigación puede contribuir a la formación de programas de intervención efectivos con los que se pueda ayudar a los adolescentes a mejorar sus habilidades para la regulación emocional y prevenir o tratar problemas de salud mental.

En resumen, la autorregulación emocional es un proceso fundamental para el bienestar psicológico en los adolescentes. Por lo tanto, es importante investigar cómo se relaciona con el bienestar psicológico de este sector de la población y cómo se puedan desarrollar intervenciones efectivas para promover la salud mental en los adolescentes.

El objetivo de esta investigación es determinar las estrategias de autorregulación emocional, que permitan el bienestar psicológico de los adolescentes de entre 11 a 14 años de edad.

1.3. Objetivos

1.3.1. General

- Determinar la eficacia de la guía de autorregulación emocional en el bienestar psicológico de los adolescentes de entre 11 a 14 años de la Unidad Educativa “La Inmaculada” de la ciudad de Latacunga.

1.3.2. Específicos

- Detectar el nivel de autorregulación emocional de los adolescentes de entre 11 a 14 años de la Unidad Educativa “La Inmaculada” de la ciudad de Latacunga.

- Identificar el nivel de bienestar psicológico de los adolescentes de entre 11 a 14 años de la Unidad Educativa “La Inmaculada” de la ciudad de Latacunga.
- Establecer la relación que existe entre el nivel de autorregulación emocional que poseen los adolescentes de entre 11 a 14 años de la Unidad Educativa “La Inmaculada” de la ciudad de Latacunga y su bienestar psicológico.
- Implementar una Guía de estrategias de autorregulación emocional para fomentar el bienestar psicológico en adolescentes de entre 11 a 14 años de la Unidad Educativa “La Inmaculada” de la ciudad de Latacunga.

CAPÍTULO II

ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

Regulación emocional

La regulación emocional permite controlar las emociones de manera efectiva y que ayude a alcanzar las metas y objetivos personales y sociales, sin que haya interferencia con la propia calidad de vida o la de los demás. Existen diferentes estrategias y técnicas para la regulación emocional, desde las más simples, hasta las más complejas. La elección de la estrategia adecuada dependerá del tipo de emoción que se experimente, el contexto y la situación en la que se encuentra la persona.

La regulación emocional es la forma en que una persona trata de cambiar, en relación con sus sentimientos. Este cambio es el resultado del control mental de muchos factores relacionados con la información emocional, a más de saber qué es lo más adecuado y lo que no lo es en una determinada situación. Esta regulación permite a una persona reducir el uso de energía que muchas veces se utiliza de forma inadecuada (Guingla & Aviles, 2022).

La regulación emocional puede ser considerado como la habilidad o método de controlar los pensamientos y las emociones con el fin de mantener un equilibrio entre la expresión de las emociones y su control, sin necesidad de suprimir, evitar y ocultar las emociones (Aguilar et al., 2020).

Al ser la regulación emocional una habilidad que se puede aprender y desarrollar a lo largo del tiempo, se asocia con numerosos beneficios para la salud mental y física, como una mayor capacidad para superar o adaptarse a circunstancias difíciles. Además, la salud mental y la regulación emocional son centrales para la vida del ser humano, tanto en el diario vivir como en situaciones extraordinarias que demandan a las personas mayores recursos de adaptación social (Molina, 2022). Es importante aprender y desarrollar técnicas adecuadas para regular las emociones, lo que permitirá lograr objetivos y disfrutar de una vida más satisfactoria y plena.

Emociones

Las emociones son una respuesta natural y subjetiva a diferentes estímulos y situaciones en las vidas de cada una de las personas. Pueden ser agradables o desagradables y tienen una gran influencia en nuestra toma de decisiones y comportamiento. Es importante reconocer y gestionar las emociones de manera adecuada para mantener una buena salud mental y emocional.

Las emociones son respuestas psicofisiológicas que ocurren en situaciones que una persona considera apropiadas, en especial, situaciones de riesgo, amenazas o situaciones sociales. Son respuestas humanas a estímulos en situaciones que tienen como objetivo proporcionar información para satisfacer una necesidad (Guingla & Aviles, 2022).

Los investigadores buscan comprender la naturaleza de las emociones, igual que su desarrollo cultural en diferentes contextos. Esta investigación busca entender los procesos en diversas áreas cerebrales y la composición molecular de las variadas emociones (Leperski, 2017). La investigación de las emociones es un campo de estudio interdisciplinario que abarca varias disciplinas con métodos y enfoques específicos.

Últimamente se ha demostrado que las emociones están relacionadas con el proceso de aprendizaje que tiene lugar en la escuela y están relacionadas con una vida satisfactoria. Como resultado, ha habido un gran aumento en el interés por el estudio de la afectividad como un método educativo principal dirigido a la protección y el desarrollo del individuo (Márquez & Gaeta, 2018).

Manejo de las emociones

La teoría de la regulación de las emociones significa que las personas no solo perciben las emociones, sino que también las manejan o controlan. Al enfrentar sus sentimientos y sus consecuencias toman las medidas apropiadas. Pueden hacer esto durante el despliegue emocional, o en cualquier parte del proceso emocional, o antes de que suceda. Cabe aclarar que hablar de procesamiento emocional no significa que sea un proceso voluntario y planificado (Pascual & Conejero, 2019).

Es importante mencionar que es crucial que las personas aprendan a controlar y manejar adecuadamente sus emociones, lo que les permitirá adaptarse y crecer personalmente. Las emociones surgirán en situaciones difíciles que enfrentemos, pero es fundamental que las personas puedan utilizar estrategias para lidiar de manera más efectiva con la variedad de emociones que surgen en la vida diaria (Briceño, 2018).

El aprender a manejar las emociones de manera efectiva mejora la capacidad para enfrentar problemas personales, en especial en etapas como la adolescencia y así mejorar las relaciones interpersonales. Debe ser un manejo continuo, el que requiere práctica y paciencia.

Educación emocional

La educación emocional es una necesidad urgente en la sociedad actual, por ello, el descubrimiento, fortalecimiento y desarrollo de las habilidades y destrezas propias de la sociedad y la mente de los niños de la escuela actual parecen ser requisitos importantes para su correcta preparación. Dado que muchos problemas personales y sociales con raíces emocionales se resuelven fácilmente a través de la educación. La implementación de la Educación emocional es una necesidad no solo en la comunidad académica, sino también en la sociedad en su conjunto (Ensuncho & Aguilar, 2022).

La educación emocional, es una necesidad, debido a que es la enseñanza de habilidades y conocimientos relacionados con la comprensión, el reconocimiento y la gestión de las emociones. Se enfoca en el desarrollo de habilidades socioemocionales, tales como la empatía, la resolución de conflictos y la comunicación efectiva. La educación emocional puede tener beneficios significativos en la vida de las personas, ya que les ayuda a desarrollar habilidades para manejar el estrés, mejorar sus relaciones interpersonales y tomar decisiones más informadas. Es una herramienta valiosa para la promoción de la salud mental y el bienestar en individuos y comunidades.

Autorregulación de las emociones

Desde el punto de vista psicológico, hay que cambiar la forma de crear emociones para lograr un cambio de error, que se enfoca en los procesos que conducen a la respuesta emocional. Por otro lado, la represión implica suprimir la expresión de los procesos emocionales; se enfoca en cambiar el comportamiento, no así las emociones (Guingla & Aviles, 2022). A través de la autorregulación de las emociones una persona está en condiciones de controlar y regular sus emociones de manera consciente y adaptativa, a través de estrategias cognitivas y conductuales.

En este sentido, la autorregulación emocional se refiere a la capacidad de una persona para controlar sus emociones y comportamiento de acuerdo con las necesidades del entorno y la aceptación cultural y social. La conducta emocional es un método incluido en todo el sistema de control emocional, que permite ajustar y velar por el bienestar emocional de las personas, para prevenir conductas destructivas (Zinone, 2018). La autorregulación de las emociones es una habilidad importante para el bienestar psicológico y puede mejorar la capacidad de una persona para manejar el estrés, las relaciones interpersonales y la toma de decisiones.

Sentimientos

Los sentimientos son experiencias que experimentan las personas en respuesta a estímulos internos o externos. A diferencia de las emociones, que suelen ser de corta duración y respuesta inmediata, los sentimientos pueden ser más duraderos y complejos.

El sentimiento, es una parte importante de las emociones, valdría decir que califica las emociones mostrando si son placenteras o no. De acuerdo a esta afirmación, los sentimientos son percepciones de cambios corporales de las que el ser humano es consciente (Buitrago, 2021).

Fisac et al., (2018) definen a los sentimientos como planes e ideas generadas por procesos cerebrales. La combinación de estos procesos es fundamental para obtener energía para el cerebro homínido. La palabra sentimiento se deriva del verbo “sentir”,

es decir se refiere al estado afectivo de la persona que viene como producto de las emociones en relación con personas o cosas. Bajo estas consideraciones vale la pena mencionar que la “empatía” permite a las personas comprender qué tipo de sentimientos tienen las demás personas, y le ayuda a relacionarse con ellos.

Los sentimientos pueden influenciar factores como la personalidad, la historia de vida y la cultura. Pueden ser positivos o negativos y pueden incluir una amplia gama de experiencias, como la felicidad, la tristeza, la ira, el amor, el miedo, entre otros. Comprender los propios sentimientos y cómo manejarlos adecuadamente es importante para el bienestar emocional y la salud mental.

Estado de ánimo

El estado de ánimo se caracteriza por modificaciones generalizadas de las descargas pulsionales, provocadas interna o externamente, que pueden suceder de manera inconsciente dentro del ser humano, y en esta misma condición influye sobre los sentimientos, pensamientos y acciones (Ruiz et al., 2019). El estado de ánimo es una respuesta emocional compleja que puede estar influenciada por diversos factores, como la salud, las relaciones interpersonales, el entorno y las experiencias pasadas.

Los estados de ánimo son sensaciones que generalmente son menos intensas que las emociones y a menudo (aunque no siempre) carecen de un contexto específico. Ya sean positivos o negativos, afectan la respuesta emocional a un acontecimiento sin estar necesariamente dirigidos hacia una persona o evento en particular. Sin embargo, las emociones se convierten en estados de ánimo cuando se pierde la atención del evento u objeto que inicialmente provocó el sentimiento (Robbin & Judge, 2017).

Aunque puede ser difícil controlar completamente el estado de ánimo, existen diversas estrategias para mejorar el ánimo, como la práctica de ejercicio, la meditación y la socialización con amigos y familiares. Es importante prestar atención a los cambios en el estado de ánimo y buscar ayuda si se experimenta una prolongada sensación de tristeza o ansiedad.

El estado de ánimo refleja cómo se siente la persona en ese momento. Aunque afecta el cambio de comportamiento, puede cambiar el carácter de forma permanente o causar un problema que ponga en peligro la vida de a persona (Becerra Canales et al., 2021).

Componentes de la regulación emocional

En relación con el estudio y análisis de la regulación emocional, vale la pena enfocar teóricamente los siguientes componentes importantes:

- **Componente neurofisiológico:** este componente cumple la función de regulación de sistemas orgánicos, los cuales dependen de varios sistemas como el sistema nervioso central, el sistema nervioso autónomo y el sistema neuroendocrino (Blanco, 2019).
- **Componente conductual:** La persona, al experimentar diferentes emociones, se pueden observar también ciertos comportamientos como son expresiones faciales, así como cambios en tono de voz o el lenguaje no verbal que puede ser disimulado por el individuo (Guingla & Aviles, 2022).
- **Componente cognitivo:** este componente está ligado a los procesos de emisión de información por parte del individuo, y esta conjunción está relacionada con el sistema nervioso central. La función principal de este componente es la de evaluar los acontecimientos o situaciones que se presenten interiormente en el ser humano (Blanco, 2019).

Elementos de regulación emocional

En cuanto a los elementos que componen la regulación emocional, se puede mencionar los siguientes:

1. Apertura emocional: es la facultad que tiene la persona para acceder de manera consiente a las propias emociones, transformándose esto en un proceso de desarrollo progresivo en el cual se van integrando componentes psicológicos y somáticos.

2. Atención emocional: este tipo de atención dedica recursos al proceso de información de las emociones, resaltando que puede existir deficiencias en el desarrollo emocional.

3. Aceptación emocional: la ausencia de un juicio negativo cuando el individuo experimenta y acepta sus emociones, en este caso el polo deficitario es el rechazo emocional.

4. Etiquetado emocional: este elemento de la regulación emocional, da la capacidad al individuo para identificar con claridad las emociones, es decir nominar de forma correcta las emociones.

5. Análisis emocional: es la capacidad que tiene la persona para hacer un análisis reflexivo, que le permita conocer mejor sus emociones. (Guingla & Aviles, 2022).

Técnicas de la regulación emocional

Las estrategias de regulación emocional pueden ser clasificadas como cognitivas y conductuales. Las cognitivas necesitan el apoyo de acciones mentales como es cambiar un pensamiento hacia otro que no produzca un malestar personal, mientras que las conductuales requieren de acciones físicas como relajarse ante situaciones difíciles o en ciertos casos el alejarse de ellas (Guingla & Aviles, 2022). Se pueden mencionar algunas estrategias de autorregulación emocional, como las siguientes:

- **Técnicas de relajación:** Las técnicas o métodos de relajación comprenden una serie de pasos y técnicas organizadas de manera sistemática. Estas prácticas están diseñadas para disminuir la tensión física y mental, así como para reducir los niveles de ansiedad y dolor. Incluyen actividades como la meditación, la respiración profunda, la relajación muscular progresiva y el yoga, todas las cuales contribuyen a mitigar el estrés y la ansiedad (Soria G. et al., 2021).
- **Reestructuración cognitiva:** Implica que, con la asistencia inicial del terapeuta, la persona reconozca y cuestione sus pensamientos perjudiciales para luego reemplazarlos por pensamientos más adecuados. Este proceso tiene como objetivo

disminuir o eliminar la perturbación emocional y/o conductual provocada por los pensamientos iniciales (García & Linares, 2019).

- **Afrontamiento activo:** Se refiere a los procesos mentales y comportamentales destinados a hacer frente a las exigencias tanto internas como externas que surgen en la vida diaria. En este sentido, el afrontamiento cumple dos funciones principales: en primer lugar, mantener un equilibrio entre la persona y su entorno, especialmente cuando esta relación genera estrés; en segundo lugar, regular las emociones estresantes que subyacen. En este contexto, el afrontamiento se comprende como la manera en que una persona responde a un estímulo estresante, considerando el estrés como el factor previo a la conducta de afrontamiento (Herrera, 2019).
- **Expresión emocional:** La expresión emocional sirve como un medio de señales que permite a los demás comprender de manera más profunda las experiencias de una persona, anticipar su conducta futura y, por ende, fomentar relaciones interpersonales más efectivas y apropiadas (R. Sánchez & Díaz, 2009).
- **Evitación estratégica:** Se trata de la contención frente a circunstancias que revelan falta de habilidad o causan malestar relacionado con esa carencia. La reticencia a participar por temor a cometer errores o debido a la ansiedad que provoca, actúa como una táctica situacional para buscar seguridad. Aunque esto evita vivencias desagradables, afecta el rendimiento y impide refutar las creencias catastrofistas que alimentan la ansiedad social, de manera similar a lo que sucede con la postergación (Furlan et al., 2019).

En general, las estrategias de autorregulación emocional son importantes para el bienestar psicológico y pueden ser aprendidas y practicadas a lo largo de la vida. Las personas que tienen dificultades para regular sus emociones pueden beneficiarse de trabajar con un profesional de la salud mental para identificar las estrategias de autorregulación emocional que mejor se adapten a sus necesidades individuales.

Estrategias de regulación emocional

La autora Tirado (2020), propone seis estrategias generales, éstas son:

1. La gestión activa del estado de ánimo;
2. La búsqueda de actividades placenteras y la distracción;
3. La gestión pasiva del estado de ánimo;
4. El apoyo social, la ventilación y la gratificación;
5. La reducción directa de la tensión y;
6. La evitación.

A más de las mencionadas, se plantean las siguientes:

A. Inhibición emocional

Es la capacidad de suprimir, de forma intencional, las respuestas automáticas, dominantes o prepotentes que la persona considera inapropiadas en función de la consecución de metas. La inhibición emocional permite que ciertas respuestas, en diversas situaciones, se pongan en espera mientras son evaluadas, para ser o no aprobadas (Zamora et al., 2021). Se puede acotar que se refiere a un sobre control de los procesos emocionales, donde las personas ocultan o no demuestran sus emociones.

B. Afrontamiento emocional:

El afrontamiento emocional se refiere a los intentos cognitivos y conductuales de una persona para resolver situaciones en las que existen diferencias de opiniones entre las demandas del entorno y su propia competencia. Se ha establecido una conexión entre el afrontamiento y el estrés, así como con la enfermedad (Pascual & Conejero, 2019). Además, implica los esfuerzos adaptativos que realiza una persona, para aceptar las emociones generadas por el estrés, y le permite responder de manera constructiva y positiva, ya sea cambiando la fuente de estrés o reduciendo su impacto.

C. Desregulación emocional:

La desregulación emocional se manifiesta mediante la expresión de un vacío existencial, dificultades en las relaciones tanto con personas cercanas a su entorno social como con desconocidos, frecuentes disputas tanto en el hogar como fuera de él, y un estado de ánimo variable que oscila entre la tristeza y la euforia. También se incluyen dentro de las conductas desreguladas las autolesiones y los atracones, los cuales pueden ser consecuencia de problemas personales (Cabrera, 2020).

Regulación emocional y bienestar psicológico

La regulación emocional viene a ser un componente importante del bienestar psicológico, hay que tomar en cuenta que las personas están expuestas a estados de tensión en su vida y es el bienestar psicológico un factor determinante del funcionamiento exitoso (Bayo, 2019).

La reevaluación cognitiva brinda la oportunidad de mitigar las consecuencias perjudiciales de las emociones negativas, así como de reconocer y valorar pensamientos inadecuados, permitiendo su reemplazo por pensamientos más positivos. Se ha observado que la reevaluación cognitiva puede modular la reactividad emocional en diversas áreas de respuesta emocional. En general, se considera que la reevaluación es una estrategia de afrontamiento saludable, dado que se ha encontrado que previene o reduce la experiencia de afecto negativo y, se disminuyen consecuencias negativas a largo plazo. Por lo tanto, al utilizar la reevaluación cognitiva de forma constante en adolescentes, se les capacita para abordar la vida de manera más efectiva, lo que conlleva a una significativa reducción de los síntomas emocionales y a una gestión eficaz de sus emociones, al mismo tiempo que incrementa su capacidad de adaptación (Rodríguez et al., 2021).

Según el criterio de los autores citados, la regulación emocional tiene relación con la capacidad de una persona para manejar sus emociones, como se explica en el párrafo anterior, un buen nivel de regulación emocional se asocia con un mayor bienestar psicológico, ya que permite a las personas responder de manera adecuada a situaciones estresantes. Con las técnicas mencionadas anteriormente, según Guingla & Aviles,

(2022), las personas pueden mejorar su bienestar emocional y disfrutar de una vida más satisfactoria.

El bienestar

Conviene indicar que el bienestar está muy unido a la satisfacción, la misma que el individuo la busca de forma permanente, encontrándose muchas veces entre factores influyentes, que pueden ser positivos o negativos (Solís & Villegas, 2021).

El bienestar es un estado general de satisfacción y felicidad en la vida. No solo se trata de la ausencia de enfermedad, sino de una sensación positiva de bienestar físico, emocional y social. Desde esta perspectiva, la salud mental representa un concepto clave que describe el nivel de bienestar experimentado por una persona en su entorno. Es un elemento fundamental para comprender tanto la conducta normal como la patológica desde el campo de la psicología (Moreta et al., 2018). Al mantener un buen nivel de bienestar, las personas pueden disfrutar de una vida más plena y satisfactoria.

El bienestar está enmarcado dentro de las actitudes y comportamientos que mejoran la calidad de vida, por lo tanto, ayudan a llegar a un estado de salud óptimo. Dicho de otra manera, este es un proceso activo, encaminado a adaptarse al estilo de vida, y todos los componentes de las personas. Representa además, las acciones responsables, que permiten el desarrollo de un buen nivel de salud (Blesa, 2020).

Bienestar Psicológico

El bienestar psicológico es importante para el desarrollo personal y para una vida satisfactoria, ya que puede influir en la calidad de vida de una persona. Hay muchas estrategias para mejorar el bienestar psicológico, incluyendo la terapia, la meditación, el ejercicio y el desarrollo de habilidades de afrontamiento.

El bienestar psicológico tiene que ver con el esfuerzo que hace la persona para lograr un mejor desarrollo de sus potencialidades, a la vez que realiza mayores esfuerzos por mejorar los aspectos positivos, que promuevan la satisfacción personal (Bahamón et al., 2019). Es el producto del análisis de las experiencias personales del individuo,

tomando en cuenta todas las etapas que la componen, el bienestar valora todas las circunstancias que están alrededor de la persona en el diario vivir, de manera que se tenga la posibilidad de llegar a una satisfacción de todo el ciclo vital de los mismos (Rosales, 2018).

El bienestar psicológico hace que la persona sea capaz de sentirse feliz, positiva y en equilibrio. Incluye, el tener una perspectiva positiva hacia uno mismo y hacia los demás, sentirse en control de la propia vida, tener buenas relaciones interpersonales y sentirse capaz de manejar los desafíos y las dificultades. Es la evaluación bastante detallada que las personas realizan de su entorno familiar y social; lo realizan de forma frecuente y llena de emociones positivas y negativas (Cardoso et al., 2020).

El bienestar social

Está direccionado a los diferentes aspectos del contexto social de las personas, como son la educación, la vivienda, la salud, etc. Otros factores de índole social son: la posibilidad de vivir en medio de la seguridad, la sensación de libertad, igualdad y justicia social, medio ambiente saludable, aunado todo esto a la posibilidad concreta de lograr la realización personal de toda la población (Vargas, 2020).

El bienestar social se define como la evaluación que se realiza de las condiciones y el funcionamiento en el seno de una sociedad. Es la combinación de factores que permiten a los miembros de una sociedad satisfacer sus necesidades básicas y, en consecuencia, alcanzar niveles óptimos de calidad de vida. Se manifiesta en diversos aspectos de la vida colectiva, como el acceso a la educación, la salud, la alimentación, la vivienda, los bienes de consumo y las actividades de entretenimiento, entre otros (Vargas, 2020).

Calidad de vida

Los autores Solís y Villegas (2021), hacen referencia a la Organización Mundial de la Salud (OMS), que define a la calidad de vida como la percepción que tiene el individuo sobre sus estatus en la vida y su desarrollo cultural y sistema de valores, enfocándose en lograr sus metas y expectativas, a pesar de que existan preocupaciones en este

proceso. De la misma manera, la calidad de vida depende de la satisfacción de las necesidades, los deseos individuales, la autorrealización y las satisfacciones que le permitan un positivo desarrollo personal.

La percepción que tiene una persona sobre su bienestar y satisfacción en diversos aspectos de su vida, determinan su calidad de vida en lo que se refiere a la salud, la educación, el empleo, las relaciones interpersonales y el entorno en el que vive. La calidad de vida puede ser influenciada por muchos factores, incluyendo el nivel socioeconómico, y otros beneficios derivados de las políticas gubernamentales.

Es muy importante hacer una evaluación de la calidad de vida de las personas, debido a que éste es un indicador adecuado para determinar qué áreas son las que requieren de mayor atención, estas áreas pueden ser: promociones de salud y sus respectivas prevenciones. Esta evaluación periódica permite hacer la valoración respectiva de varios aspectos relacionados con el bienestar de las personas (Veramendi & Espinoza, 2020).

Al mejorar la calidad de vida, se cumple una etapa importante en la vida de las personas, lo que puede conducir a una vida más satisfactoria y saludable. Hay muchas maneras de mejorar la calidad de vida, como son: la búsqueda de oportunidades de preparación en aspectos como la educación y aspectos laborales, así como el cuidado de la salud, la construcción de relaciones positivas y el involucrarse positivamente en la comunidad.

Salud mental

La salud mental, está relacionada con el bienestar emocional, psicológico y social, con lo que las personas pueden enfrentar los desafíos de la vida y funcionar de manera efectiva en su entorno.

La salud es el estado de bienestar integral de la persona, por lo tanto, la salud mental es la ausencia de síntomas psicopatológicos, también es considerada una condición entre la enfermedad y el estado ideal del individuo; es decir, corresponde a la capacidad para disfrutar de los recursos personales, que permiten un funcionamiento óptimo en el

contexto sociocultural, así como, resistir adversidades y desarrollarse a lo largo del ciclo vital (García et al., 2020).

El cuidado de la salud mental es importante para una vida satisfactoria y plena, ya que puede influir en una mejor calidad de vida y en su capacidad personal para disfrutar de relaciones interpersonales positivas, con las que se puede enfrentar los desafíos de la vida. Se puede decir que, la salud mental es un componente fundamental de la salud de las personas. Si se tiene una óptima salud mental, las personas pueden enfrentar de mejor forma al estrés normal de su vida, realizar mejores trabajos productivos, y realzar su potencial y su contribución a la comunidad (Etienne, 2018).

Salud mental de los adolescentes

La salud mental de los adolescentes es un tema de preocupación creciente en todo el mundo. Ellos enfrentan una variedad de desafíos emocionales y sociales en esta etapa de la vida. La depresión es un desafío importante para la salud pública debido a su amplia presencia a nivel global. La causa de la depresión es multifactorial, ya que involucra elementos psicosociales, genéticos y biológicos (Corea Del Cid, 2021).

Es importante programar acciones de ayuda en la salud mental de las y los adolescentes, con el fin de restar acciones negativas como la violencia o prejuicios, en especial, por parte de sus familiares, y también de otras áreas importantes como son sus amigos y compañeros de clase, es decir tratar de que existan menos trastornos incidentes en esta etapa de sus vidas (Iriarte et al., 2018).

Se requiere también, brindar la debida atención a la salud mental de los adolescentes para prevenir y tratar estos problemas. Los adolescentes necesitan apoyo emocional y herramientas para manejar el estrés y las presiones de la vida moderna. Es necesario que se implementen políticas y programas que promuevan la salud mental de los adolescentes, y que se involucre a los padres, educadores y profesionales de la salud en la prevención y tratamiento de los problemas de salud mental de los adolescentes. Una atención temprana y adecuada, puede mejorar significativamente la calidad de vida de los adolescentes y ayudar a prevenir problemas de salud mental a largo plazo.

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.1. Ubicación

La investigación con el tema: Estrategias de autorregulación emocional y el bienestar psicológico en adolescentes de entre 11 a 14 años, se realizará en la Unidad Educativa “La Inmaculada” de la ciudad de Latacunga. El plantel se ubica en un sector comercial muy activo, en especial las actividades agrícolas y ganaderas, lo que contribuye al desarrollo económico local. La ciudad combina su riqueza cultural y tradicional con un entorno natural hermoso, y su economía diversa contribuye al desarrollo de la región.

3.2. Equipos y materiales

Para realizar la investigación en la Unidad Educativa “La Inmaculada” de la ciudad de Latacunga, se procederá a la aplicación de cuestionarios validados en relación con las dos variables de estudio: Estrategias de autorregulación emocional y el bienestar psicológico de adolescentes entre 11 y 14 años. Se aplicarán estos instrumentos en la institución educativa de manera conveniente, de acuerdo a una debida planificación con las autoridades de la institución. Se realizará previamente una breve capacitación a los adolescentes y docentes para llevar a cabo la investigación de la forma más precisa posible, con el fin de recopilar la información que sea acorde al tema y problema planteados en esta investigación.

3.3. Tipo de investigación

El tipo de investigación es no experimental ya que no se busca alterar ninguna de las variables de la investigación. El enfoque es cuantitativo, debido a que se empleará el Cuestionario de Regulación Emocional, para medir la primera variable en estudio y la Escala de Bienestar Psicológico, para medir la segunda variable en estudio. El estudio es también de corte transversal, es decir se va a evaluar la relación que existe entre las dos variables, de manera analítica, con lo que se puede explorar este tipo de asociación (Cvetković et al., 2021).

La investigación de tipo descriptivo, es un enfoque utilizado en la ciencia para detallar las cualidades del fenómeno, sujeto o población objeto de estudio. A diferencia del método analítico, no se centra en indagar las razones detrás de un fenómeno, sino que se enfoca únicamente en la observación de lo que sucede sin buscar una explicación (Martínez, 2019).

3.4. Hipótesis

Existe significancia en el incremento del bienestar psicológico mediante la implementación de la guía de estrategias de autorregulación emocional en adolescentes de entre 11 a 14 años de la Unidad Educativa “La Inmaculada” de la ciudad de Latacunga.

3.5. Población o muestra

La población total de estudio se conforma por 200 adolescentes que pertenecen a la Unidad Educativa “La Inmaculada” de la ciudad de Latacunga. De esta población se seleccionó a través de un muestreo no probabilístico por conveniencia una muestra de 80 estudiantes, que se encuentran cursando los niveles de 8vo, 9no y 10mo año de Educación Básica Superior.

3.5.1. Criterios de Inclusión

- Adolescentes de ambos sexos.
- Adolescentes de entre 11 a 14 años de edad
- Adolescentes que pertenecen a la unidad educativa “La Inmaculada” de la ciudad de Latacunga en el presente periodo lectivo.

3.5.2. Criterios de Exclusión

- Adolescentes que se encuentren bajo tratamiento psicoterapéutico.
- Adolescentes que no asistan al menos a 1 de las intervenciones.

- Adolescentes que voluntariamente revoquen su asentimiento de participar en la intervención

3.6. Aspectos éticos y de género

La presente investigación se fundamenta 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 tal motivo, se emplearon los principios de confidencialidad y 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 informado y el asentimiento informado correspondientemente.

3.6.1. Riesgo para los sujetos de la investigación

De no aplicar el procedimiento tal cual se establece en la guía de intervención existe el riesgo de evocar situaciones que produjeron estados emocionales fuertes y al no cumplir con el abordaje de la guía, podría suponer una situación contraproducente.

3.6.2. Beneficio para los sujetos de la investigación

El conocimiento de estrategias de autorregulación emocional, implica una forma efectiva de autogestión emocional, lo que facilita el desenvolvimiento social, emocional, afectivo y académico de los adolescentes, es por eso que se pueden beneficiar de un aprendizaje significativo para la vida.

3.6.3. Responsabilidades del investigador

- Aplicar el consentimiento Informado a los representantes legales y solicitar el asentimiento informado de los adolescentes.
- Proteger la información y salvaguardarla por 7 años.
- No permitir el acceso a la información a personas extrañas y ajenas a la investigación.

3.6.4. Responsabilidades del participante

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

3.6.5. Responsabilidad de procesamiento y análisis de la información

- Codificar cada una de las dimensiones solicitadas (nombres, edad, género, dirección, entre otras.)
- No manipular ni cambiar los resultados obtenidos de la investigación.
- Utilizar datos fidedignos y comprobables.

3.6.6. Recolección de información:

Para la recolección de la información se utilizará la técnica de la encuesta con la aplicación de los instrumentos descritos a continuación:

Cuestionario para medir la regulación emocional (Anexo 1)

Este instrumento fue creado por los autores Jan Tomasz Gross y John Connelly de Inglaterra en el año 2003, cuyo propósito es identificar el nivel de regulación emocional de niños y adolescentes. Se basa en dos categorías: la reevaluación cognitiva y la supresión expresiva (Díaz & Terán, 2018). Reevaluación cognitiva (RC) implica alterar la forma en que una emoción se desarrolla con el objetivo de influir en cómo afectará al individuo, mientras que la Supresión expresiva (SE) ajusta la respuesta del individuo al inhibir la manifestación de la emoción (Viñanzaca & Reivanz, 2021).

Este cuestionario fue adaptado para realizarlo en estudiantes en el Perú, por los autores Rafael Gargurevich y Lennia Matos (2010), de manera que puede ser aplicado en el entorno estudiantil ecuatoriano. Puede ser aplicado de forma individual en aproximadamente 10 minutos (Aponte, 2022).

La escala está conformada por 10 preguntas, de las cuales 6 evalúan la reevaluación cognitiva y 4 evalúan la supresión expresiva. Las respuestas se dan en una escala Likert de 7 puntos, que va desde 1 = completamente en desacuerdo hasta 7 = completamente de acuerdo. Mediante análisis exploratorios y confirmatorios, los autores encontraron que los ítems se agrupaban en dos factores, que mostraron una buena consistencia interna, con un coeficiente alfa de .79 para la reevaluación cognitiva y .73 para la supresión expresiva (Pagano & Vizioli, 2021). La reevaluación cognitiva es evaluada en las preguntas: 1,3,5,7,8 y 10; mientras que, la supresión expresiva es medida en los ítems: 2,4,6 y 9. Para calificar esta escala hay que sumar los resultados de las preguntas correspondientes a cada sub dimensión; al tener la sumatoria total se las puede clasificar en 3 categorías que son: de 0 a 39 “baja”, de 40 a 49 “media” y de 50 a 70 “alta”. (Aponte, 2022)

Escala para medir el bienestar psicológico (Anexo2)

Carol Ryff, (1995) es la autora de esta escala, realizada en Estados Unidos, traducido al español por Díaz et al., (2006). Esta escala mide seis características positivas del bienestar psicológico, establecidas por la autora, basándose en las necesidades,

motivaciones y características necesarias para describir el bienestar psicológico de una persona común y corriente. Este instrumento se aplica de manera individual o colectiva a personas de entre 11 a 65 años y tiene una duración aproximada de 20 minutos (Aponte, 2022).

En cuanto a la fiabilidad y validez del autor para la versión peruana, se encontró una buena consistencia interna con valores de ,20 y un coeficiente alfa de Cronbach de ,85. Además, en términos de validez, se evaluó a través de las correlaciones entre las dimensiones y el test. Los resultados mostraron valores de correlación de .806, 0 .701, 0 .660, 0 .7200, 0.727 y 0.776 respectivamente para cada una de las dimensiones mencionadas anteriormente. Todos estos valores fueron estadísticamente significativos y positivos (Aponte, 2022).

La evaluación de esta escala se basó en la adaptación realizada para adolescentes en el departamento de Cajamarca, Perú, en 2019. En este proceso, se condensó la escala original a 15 preguntas. Al totalizar los valores asignados a cada respuesta, se identificaron tres niveles de evaluación del Bienestar Psicológico: "nivel bajo" para puntuaciones de 18 a 57, "nivel medio" para puntuaciones de 58 a 63 y "nivel alto" para puntuaciones superiores a 64 puntos (Briones, 2019).

3.7. Procesamiento de la información y análisis estadístico:

- Se recurrirá al programa Excel con el fin de sistematizar los datos obtenidos a través de la aplicación de los reactivos psicológicos.
- Se aplicarán técnicas de la estadística descriptiva para analizar la información sociodemográfica de los sujetos evaluados en esta investigación.
- Se utilizará el software SPSS (versión 24), mediante la aplicación de estadística descriptiva (análisis de frecuencia) y la estadística inferencial con pruebas no paramétricas, además de la correlación de Spearman para determinar la relación entre variables ($p < 0.05$) y la prueba de comparación de Wilcoxon para determinar la efectividad de la guía de estrategias de autorregulación ($p < 0.05$).

3.8. Variables respuesta o resultados alcanzados

Las variables de estudio son:

3.8.1. Variable independiente: Estrategias de autorregulación emocional

La autorregulación emocional se refiere a la capacidad de una persona para controlar sus emociones y comportamiento de acuerdo con las necesidades del entorno y la aceptación cultural y social. La conducta emocional es un método incluido en todo el sistema de control emocional, que permite ajustar y velar por el bienestar emocional de las personas, para prevenir conductas destructivas (Zinone, 2018).

Esta variable se medirá con el Cuestionario de Autorregulación Emocional, con cuyos resultados se procederá a establecer las estrategias adecuadas para fomentar un mejor bienestar psicológico de los adolescentes de entre 11 a 14 años de la Unidad Educativa “La Inmaculada” de la ciudad de Latacunga.

3.8.2. Variable dependiente: Bienestar psicológico

El bienestar psicológico hace que la persona sea capaz de sentirse feliz, positiva y en equilibrio. Incluye, el tener una perspectiva positiva hacia uno mismo y hacia los demás, sentirse en control de la propia vida, tener buenas relaciones interpersonales y sentirse capaz de manejar los desafíos y las dificultades. Es la evaluación bastante detallada que las personas realizan de su entorno familiar y social; lo realizan de forma frecuente y llena de emociones positivas y negativas (Cardoso et al., 2020).

La variable dependiente se podrá medir con la Escala para Medir el Bienestar Psicológico, con cuyos resultados se logrará establecer el nivel de bienestar psicológico de los adolescentes de entre 11 a 14 años de la Unidad Educativa “La Inmaculada” de la ciudad de Latacunga.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. Resultados

4.1.1. Niveles de autorregulación emocional

Tabla 1 Niveles de las dimensiones de autorregulación emocional – pre test

		Reevaluación Cognitiva		Supresión Expresiva	
		Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Válido	Bajo	79	98,8	80	100,0
	Medio	1	1,3		
	Total	80	100,0	80	100,0

Fuente: Cuestionario de regulación emocional

Elaborado por: Bryan Andrade (2023)

Análisis pre test

El 98,8% (n = 79) de los evaluados presenta un nivel bajo de reevaluación cognitiva; mientras que el 1,3% (n = 1) presenta un nivel medio. Se evidencia que los estudiantes, al presentar un nivel bajo de reevaluación cognitiva, tienden a experimentar sentimientos negativos, con la consiguiente dificultad para expresarlos. El 100% (n = 80) de los evaluados presenta un nivel bajo de supresión expresiva. Es decir, existe la dificultad de expresar sus emociones, ante determinados estímulos, que pueden ser positivos o negativos.

Tabla 2 Niveles de las dimensiones de autorregulación emocional – post test

		Reevaluación Cognitiva		Supresión Expresiva	
		Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Válido	Bajo	49	61,3	80	100,0
	Medio	31	38,8		
	Total	80	100,0	80	100,0

Fuente: Cuestionario de regulación emocional

Elaborado por: Bryan Andrade (2023)

Análisis post test

El 61,3% (n = 49) de los evaluados presentan un nivel bajo de reevaluación cognitiva; mientras que el 38,8% (n = 31) presenta un nivel medio. Se evidencia que después de

la intervención los niveles de autorregulación emocional en los estudiantes mejoraron significativamente, es decir pueden identificar sus emociones y modificarlas de mejor manera. El 100% (n = 80) de los evaluados presentan un nivel bajo de supresión expresiva. Se considera que, después de la intervención, los estudiantes no reprimen sus emociones y les ha permitido mejorar su autorregulación en situaciones emocionalmente fuertes.

Discusión

Al haberse establecido las dimensiones reevaluación cognitiva y supresión expresiva como estrategias de autorregulación emocional, conforme al cuestionario de regulación emocional, se logró determinar resultados que permiten calificar los niveles en los que se encuentran los estudiantes encuestados. Estos resultados muestran diferentes actitudes en esta población, entre niveles medios y bajos. Es importante considerar otras investigaciones afines al tema en estudio, como es el caso de Peñafiel (2022), en donde manifiesta que el 44,36% de la población investigada, tiene un alto nivel de reevaluación cognitiva, en contraste con un 48,87% de personas que utilizan la variable supresión expresiva de forma alta, de manera que se evidencia que esta variable es usada con más por esta población, es decir que con estos datos se demuestra que existe incapacidad de modificar las experiencias emocionales negativas en estas personas.

En comparación con otras investigaciones que midieron los niveles de autorregulación emocional en adolescentes a través del cuestionario de regulación emocional, se pudo cotejar que en el trabajo de Aponte (2022), se obtuvo que 4% de los evaluados presentan un nivel alto, 21% se encuentran de un nivel medio y el 75% tienen un nivel bajo; cotejando con los resultados obtenidos en el presente trabajo, tanto en el pre test como el post test, se puede visualizar que la mayoría de adolescentes tiene un bajo nivel de regulación emocional, con la diferencia que en la investigación que antecede hay más evaluados que se encuentran en la categoría de nivel medio.

Por otro lado, en referencia a los resultados obtenidos por Guingla & Aviles (2022), demuestran que la estrategia de supresión emocional es la más utilizada por los adolescentes, obteniendo que el 63,5% de los evaluados tienen un nivel alto en esta

dimensión; mientras que el 15,7% tiene un nivel bajo, en lo concerniente a la dimensión de reevaluación cognitiva aproximadamente el 58% de los evaluados utiliza esta estrategia como medio para autorregularse en un nivel alto. Estos resultados son diferentes a los obtenidos en el presente trabajo, debido a que, en el pretest, los participantes indican tener un nivel bajo de autorregulación emocional en ambas dimensiones, mientras que en el post test, disminuyeron los resultados del nivel bajo e incrementaron en el nivel medio de la dimensión reevaluación cognitiva, esto implica que los estudiantes aprendieron a modificar sus estados emocionales reestructurando sus emociones y pensamientos.

De acuerdo a lo que se persigue como objetivos en el presente estudio, se encuentra una diferencia con los resultados que se muestran en el estudio de Mayorga y Vega (2021), se observa que, en un nivel elevado, el uso de la reevaluación cognitiva es más alto, alcanzando un 70.06%, en comparación con la supresión emocional, que llega al 58.16%. Sin embargo, en niveles medio y bajo, la supresión emocional se manifiesta en un 41.83%, en contraste con la reevaluación cognitiva, que se sitúa en un 29.92%.

Estos porcentajes encontrados en una muestra de estudiantes universitarios ecuatorianos se asemejan con los datos del presente estudio en donde, también prevalecen los puntajes altos en la reevaluación cognitiva, de tal manera, se observa que la práctica de la reevaluación cognitiva es más frecuente que la supresión emocional.

4.1.2. Niveles de bienestar psicológico

Tabla 3 Niveles de bienestar psicológico – pre test

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Bajo	31	38,8
	Medio	29	36,3
	Alto	20	25,0
	Total	80	100,0

Fuente: Escala de bienestar psicológico

Elaborado por: Bryan Andrade (2023)

Análisis

El 38,8% (n= 31) de los evaluados presenta un nivel bajo de bienestar psicológico; mientras que el 36,3% (n=29) presenta un nivel medio, y el 25% (n=20) se encuentra en un nivel alto.

Tabla 4 Niveles de bienestar psicológico – post test

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Bajo	1	1,3
	Alto	79	98,8
	Total	80	100,0

Fuente: Escala de bienestar psicológico
Elaborado por: Bryan Andrade (2023)

Análisis post test

El 1,3% (n = 1) de los evaluados presentan un nivel bajo de bienestar psicológico; mientras que en el 98,8% (n = 79) se identifica un nivel alto. Estos resultados evidencian la eficacia de la intervención realizada, debido a la percepción positiva que los estudiantes manifiestan en lo referente a su estabilidad mental y bienestar psicológico.

Discusión

En la investigación elaborada por Aponte (2022), se determinó que el 100% de los evaluados tienen un nivel de bienestar psicológico Alto, resultados que son marcadamente diferentes en relación a los obtenidos en el presente trabajo investigativo, en el cual es predominante el nivel bajo, seguido de un nivel medio, mientras que en el post test se evidenció que el 98,8% se ubican en el nivel alto y solamente el 1,2% permanece en el nivel bajo.

Contrastando estos resultados con la investigación de Guingla & Aviles (2022), se hace referencia que, del total de adolescentes evaluados, el 61,9% tienen un nivel bajo, el 34% se mantiene en el nivel medio y únicamente el 1% muestra un nivel alto. Por su parte Advíncula (2018), obtuvo que el 78% de los participantes de su estudio tenían un Alto nivel de bienestar psicológico, mientras que el 22% restante tuvo un nivel

medio. En otra investigación de Caguana & Ponce, (2023) se refleja que el 74% de los participantes se ubican en el nivel alto, 21% tienen un nivel medio y tan solo el 5% muestran un nivel bajo de bienestar psicológico; resultados que se contraponen parcialmente a los obtenidos en la presente investigación

4.2. Pruebas de normalidad

Tabla 5 Prueba de normalidad de autorregulación emocional y bienestar psicológico – pre test

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Total, Reevaluación Cognitiva	0,083	80	0,200*	0,985	80	0,451
Total, Supresión Expresiva	0,086	80	0,200*	0,974	80	0,103
Total, Bienestar Psicológico	0,118	80	0,008	0,934	80	0,001

* Esto es un límite inferior de la significación verdadera
a. Corrección de significación de Lilliefors

Fuente: Estadístico SPSS

Elaborado por: Bryan Andrade (2023)

Análisis pre test

En la tabla 5 para la dimensión de Reevaluación cognitiva la significación en la prueba de normalidad Kolmogorov – Smirnov fue 0,200, considerando que la significación fue mayor a 0,05, se deduce que la distribución de esta variable es normal; para la dimensión Supresión expresiva la significación fue 0,200, considerando que la significación que mayor a 0,05, por lo tanto, la distribución es normal. Para la variable bienestar psicológico la significación fue 0,008, que es menor a 0,05 y se infiere que la distribución no es normal. Por consiguiente, se usarán pruebas no paramétricas de correlación.

Tabla 6 Prueba de normalidad de autorregulación emocional y bienestar psicológico – post test

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Total, Reevaluación Cognitiva 2	0,200	80	0,000	0,906	80	0,000
Total, Supresión Expresiva 2	0,134	80	0,001	0,930	80	0,000
Total, Bienestar Psicológico 2	0,099	80	0,049	0,935	80	0,001

* Esto es un límite inferior de la significación verdadera

a. Corrección de significación de Lilliefors

Fuente: Estadístico SPSS

Elaborado por: Bryan Andrade (2023)

Análisis pre test

Para la dimensión de Reevaluación cognitiva la significación en la prueba de normalidad Kolmogorov – Smirnov fue de 0,000, considerando que la significación fue menor a 0,05, se deduce que la distribución de esta variable no es normal. Para la dimensión Supresión expresiva la significación fue 0.001, siendo menor a 0,05, por lo tanto, esta variable no sigue una distribución normal. Para la variable bienestar psicológico la significación fue de 0,049, que es menor a 0,05 se infiere que esta variable no es normal. De tal manera, se utilizarán pruebas no paramétricas de correlación.

4.3. Correlaciones

Tabla 7 Correlación de las dimensiones de autorregulación emocional y el bienestar psicológico – pre test

		Total- Reevaluación Cognitiva	Total - Supresión Expresiva
Total Bienestar Psicológico	Coefficiente de correlación	0,263*	-0,005
	Sig. (bilateral)	0,019	0,963
	N	80	80

* La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

Fuente: Estadístico SPSS

Elaborado por: Bryan Andrade (2023)

Análisis

En la tabla 7, posterior a la aplicación de la prueba de correlación de *Spearman*, se encontró una correlación positiva baja con los valores ($r= 0,263$ $p>0,019$), por lo cual se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación, esto implica que, si se incrementan los niveles de Reevaluación Cognitiva también aumenta el Bienestar Psicológico. De manera que, existe una correlación estadísticamente significativa entre estas variables. Así mismo se observó que no existe una diferencia significativa entre la supresión expresiva y Bienestar Psicológico ($r=-0,005$ $p<0,963$).

Tabla 8 Correlación de las dimensiones de autorregulación emocional y el bienestar psicológico – post test

		Total, Reevaluación Cognitiva	Total, Supresión Expresiva
Total - Bienestar Psicológico post test	Coefficiente de correlación	0,283*	0,025
	Sig. (bilateral)	0,011	0,828
	N	80	80

* La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

Fuente: Estadístico SPSS

Elaborado por: Bryan Andrade (2023)

Análisis post test

En la tabla 8, posterior a la aplicación de la prueba de correlación de Spearman, se encontró una correlación positiva baja con los valores ($r = 0,283^*$ $p > 0,011$), por lo cual se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación, esto implica que, si se incrementan los niveles de Reevaluación Cognitiva también aumenta el Bienestar Psicológico. Igualmente, existe una correlación estadísticamente significativa entre estas variables. Así mismo se observó que no existe una diferencia significativa entre la supresión expresiva y Bienestar Psicológico ($r = -0,025$ $p < 0,828$).

Discusión

En la investigación llevada a cabo por Aponte (2022), el nivel de correlación alcanzado entre las variables de autorregulación emocional y bienestar psicológico es de 0,355; lo que indica una correlación positiva baja y se establece una correlación estadísticamente significativa, sin embargo, no se evidenciaron los resultados de cada dimensión de autorregulación emocional. Por tanto, se establece una relación estadísticamente significativa. En el trabajo elaborado por Advíncula (2018), se evidenció una relación entre ambas dimensiones de la autorregulación emocional y el bienestar psicológico. Por otra parte, la correlación entre la Reevaluación cognitiva y el bienestar psicológico fue $r = .26$, $p < .01$ y la correlación entre la Supresión y el bienestar psicológico fue $r = -.23$, $p < .01$, estos datos fueron significativos y muestran que existe una relación positiva entre la Reevaluación cognitiva y el bienestar

psicológico de los estudiantes; del mismo modo, existe una relación negativa entre la supresión y el bienestar psicológico de los estudiantes.

Con base a estos resultados, se observa que existe una similitud con los datos encontrados en este proyecto de desarrollo en la dimensión de reevaluación cognitiva y bienestar psicológico, mientras que, no se evidenció una relación estadísticamente significativa entre la supresión expresiva y el bienestar psicológico. En el trabajo realizado por Caguana & Ponce (2023), los resultados de correlación entre ambas variables indican que existe una relación positiva baja entre la dimensión de reevaluación cognitiva y el bienestar psicológico con valores de ($r = 0.169$, $p = 0.014$), mientras que con la dimensión de la supresión expresiva se evidenció una relación negativa baja con valores de ($r = -2.96$, $p = <.001$), teniendo un grado de similitud con el presente trabajo.

4.4. Prueba de comparación de Autorregulación emocional y Bienestar psicológico

Tabla 9 Prueba de comparación de Autorregulación emocional y Bienestar psicológico

	Total, reevaluación cognitiva 2 - Total Reevaluación Cognitiva	Total, supresión expresiva 2 - Total Supresión Expresiva	Total bienestar psicológico 2 - Total Bienestar Psicológico
Z	-7,785 ^b	-7,656 ^b	-7,778 ^b
Sig. Asintótica (bilateral)	,000	,000	,000

a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon

b. Se basa en rangos negativos.

Fuente: Estadístico SPSS

Elaborado por: Bryan Andrade (2023)

Análisis

En la tabla 9, posterior a la aplicación de la prueba de comparación de Wilcoxon existen diferencias significativas ($p < 0,05$) en los niveles de autorregulación y bienestar psicológico de los adolescentes antes y después de implementar las estrategias de autorregulación ($Md_1 = Md_2$). Por lo tanto, se acepta la H_1 , en donde, si

se implementa la guía de estrategias de autorregulación emocional se incrementará el bienestar psicológico ($p = 0,000 < 0,05$). Estos resultados son similares con la investigación de Sánchez et al. (2017), quienes aplicaron el programa de la asignatura de educación emocional (AEdEm) a una población semejante, en donde, obtuvieron diferencias significativas en las dimensiones de la inteligencia emocional como: la conciencia emocional, la regulación emocional, la autonomía emocional, la competencia social, además, de habilidades de vida y bienestar, posterior a la intervención. Asimismo, en el estudio realizado por Albaladejo et al. (2018). Sobre la aplicación de un programa de inteligencia emocional (AEMO) para instruir a adolescentes sobre competencias emocionales y mejorar las relaciones interpersonales, se constató que, al aumentar los niveles de competencias emocionales, también, incrementó la calidad de vida de los participantes, con respecto a la autonomía, las relaciones parentales, amistad y redes de apoyo social, y el entorno escolar, con resultados estadísticamente significativos.

Por consiguiente, con los resultados de este estudio se puede aportar conclusiones y recomendaciones importantes para promover el bienestar psicológico de los adolescentes; debido a que, al evaluar las estrategias de autorregulación emocional y realizar un entrenamiento y aprendizajes de las mismas, permitirá desarrollar el bienestar psicológico de los participantes en las instituciones educativas. Además, sería importante realizar nuevas investigaciones para promover la salud psicológica de los estudiantes.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES, RECOMENDACIONES, BIBLIOGRAFÍA Y ANEXOS

5.1. Conclusiones

- En base a la valoración de la autorregulación emocional en los adolescentes participantes de este estudio, se determinó que la mayoría presentaron niveles bajos en las dimensiones de reevaluación cognitiva y supresión expresiva; es importante mencionar que posterior a la intervención se incrementaron los niveles de reevaluación cognitiva, lo que indica que los participantes mejoraron la capacidad para identificar y modificar de manera positiva sus emociones.
- Existió una prevalencia del nivel bajo de bienestar psicológico, de igual manera, se observó un porcentaje significativo en el nivel medio. Sin embargo, después de la aplicación de la intervención, se evidenció un incremento del nivel alto de bienestar psicológico, que implica una apreciación positiva de sí mismos en lo referente al propósito de vida, mejor socialización, incremento de autonomía, mayor adaptación al entorno y la capacidad de crecer individualmente.
- Se demostró una relación estadísticamente significativa entre la reevaluación cognitiva y el bienestar psicológico, tanto, en los resultados del pre y post test, por lo que deduce, que la capacidad de reconocer y modificar las emociones de manera positiva incide directamente en el bienestar psicológico.
- Al implementar la guía de estrategias de autorregulación emocional en los adolescentes, se logró constatar que incrementaron los niveles de bienestar psicológico. Por tal motivo, el aprendizaje de estrategias de autorregulación emocional, a través de una guía técnica eleva significativamente el bienestar psicológico.

5.2. Recomendaciones

- Se recomienda estudiar la incidencia de otras habilidades de la inteligencia emocional, como la conciencia y autonomía emocional en el bienestar psicológico de los adolescentes, con la finalidad de inferir el nivel de efectividad de cada una de las competencias en la variable bienestar psicológico.
- Se considera importante aplicar la técnica del ABC emocional de Ellis para mejorar los niveles de autorregulación emocional, ya que tiene una efectividad importante en la capacidad de modificar emociones y pensamientos negativos.
- Es necesario realizar estudios sobre la relación del bienestar psicológico y los estilos de crianza parentales, con el propósito de indagar la influencia del cuidado de los padres en sobre esta variable.
- Se recomienda investigar sobre la relación entre la consolidación de aprendizajes y las dimensiones de la autorregulación emocional como son la reevaluación cognitiva y la supresión expresiva.

5.3. Bibliografía

- Advíncula, C. (2018). *Regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes universitarios* [Pontificia Universidad Católica del Perú]. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/12666/Advíncula_Coila_Regulación_emocional_bienestar1.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Aguilar, A., Chapetón, E., Contreras, M., & Ruiz, S. (2020). *Riesgo psicosocial y su relación con la regulación emocional en adolescentes*. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/http://repository.unipiloto.edu.co/bitstream/handle/20.500.12277/9429/Art1-Cont22.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Albaladejo, N., Caruana, A., López, L., Ruiz, C., & Molina, L. (2018). *Inteligencia emocional y bienestar III. Reflexiones, experiencias profesionales e investigaciones* (Ediciones Universidad San Jorge (ed.); 2da.). chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/134844/1/Albaladejo-Blazquez_etal_Efectividad-del-programa-ÆMO.pdf
- Aponte, V. (2022). *Regulación emocional y bienestar psicológico en adolescentes de 3er, 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Isaac Newton*. Universidad Nacional de Tumbes.
- Bahamón, M., Yolima, A., Cudris, L., Trejos, A. M., & Campo, L. (2019). Bienestar psicológico en adolescentes colombianos. *AVFT Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 38(5), 519–523. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://revistaavft.com/images/revistas/2019/avft_5_2019/2_bienestar_psicologico.pdf
- Barrero, V., Gonzáles, Y., & Cabas, K. (2020). Autorregulación emocional y estrategias de afrontamiento como variables mediadoras del comportamiento prosocial. *Psicogente*, 24(45), 1–15. <https://doi.org/10.17081/psico.24.45.4168>
- Bayo, M. (2019). *Estrategias cognitivas de regulación emocional, bienestar psicológico y sintomatología en adolescentes*. <http://rpsico.mdp.edu.ar/handle/123456789/1148>
- Becerra Canales, B. D., Calle Quispe, M. R., & Condori Becerra, Á. S. (2021). Estados de ánimo y salud mental de estomatólogos peruanos durante la pandemia de la

- COVID-19. *Revista Cubana de Estomatología*, 58(4), 1–7. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://frrq.cvg.utn.edu.ar/plugin-file.php/15550/mod_resource/content/0/ROBBINS_comportamiento-organizacional-13a-ed-_nodrm.pdf
- Blanco, A. (2019). *La emoción y sus componentes* (pp. 1–7). Universidad de Alcalá.
- Blesa, M. D. (2020). Salud, bienestar y estilo de vida desde un enfoque de género. *Avances En Psicología*, 28(2), 205–212.
- Briceño, I. (2018). La importancia del manejo de las emociones para el ser humano. *Exlege*, 1(1), 39–45. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.lasallebajio.edu.mx/revistas/exlege/pdf_1/exlege_01_art_03-irma_briseno.pdf
- Briones, K. (2019). *Propiedades psicométricas de la escala de Bienestar Psicológico (SPWB) De Ryff Versión abreviada en adolescentes de la ciudad de Cajamarca* [Universidad Privada Antonio Guillermo Urrejo]. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/http://repositorio.upagu.edu.pe/bitstream/handle/UPAGU/813/Briones_Herrera_K.V.%282018%29.Propiedades-psicométricas-de-la-escala-SPWB.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Buitrago, D. (2021). La emoción y el sentimiento: más allá de una diferencia de contenido. *Digithum*, 26, 1–12. <https://doi.org/10.7238/d.0i26.374140>
- Cabrera, A. (2020). Desregulación emocional en niños y adolescentes [Universidad Cesar Vallejo]. In *Universidad Cesar Vallejo*. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/59628/Rios_SJG-Salvador_BDS-SD.pdf?sequence=1
- Caguana, L., & Ponce, R. (2023). Regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(1), 587–597. <https://doi.org/>
- Cardoso, D., Garduño, Y. K., & Pérez, M. A. (2020). Bienestar psicológico y su influencia en el rendimiento académico en estudiantes de Administración. *Revista de Investigación Latinoamericana En Competitividad Organizacional RILCO*, 2(8), 1–11. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.eumed.net/rev/rilco/08/bienestar-psicologico.pdf
- Corea Del Cid, M. T. (2021). La depresión y su impacto en la salud pública. *Revista Médica Hondureña*, 89(1), 46–52. chrome-

- extension://efaidnbmnnnibpcajpcgglefindmkaj/http://www.bvs.hn/RMH/pdf/2021/pdf/Vol89-S1-2021-14.pdf
- Cvetković, A., Maguiña, J. L., Soto, A., Lama-Valdivia, J., & Correa López, L. E. (2021). Estudios transversales. *Revista de La Facultad de Medicina Humana*, 21(1), 179–185. <https://doi.org/10.25176/rfmh.v21i1.3069>
- Díaz, N., & Terán, G. (2018). Implementación de herramientas psicoterapéuticas para el fortalecimiento de autorregulación emocional en niños de 7 a 14 años hijos de usuarias del centro de equidad y justicia de Tumbaco en el periodo de abril a junio del 2018 [Universidad Politécnica Salesiana]. In *Tesis*. <http://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/5081/1/UPS-CYT00109.pdf>
- Ensuncho, C., & Aguilar, G. (2022). La educación emocional : un nuevo paradigma. *Revista Digital Educación y Territorios*, 1(2), 1–28. https://www.researchgate.net/publication/359845128_La_educacion_La_educacion_emocional_un_emocional_un_nuevo_nuevo_paradigma_paradigma
- Etienne, C. F. (2018). Salud mental como componente de la salud universal. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 42, 1–2. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgglefindmkaj/https://iris.paho.org/bitstream/123456789/49513/2/v42e1402018_spa.pdf
- Fisac, G., Marina, L., & González, P. (2018). La química de las Emociones y los Sentimientos. *La Merced y San Francisco Javier*, 1(1), 1–18. <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgglefindmkaj/http://jesuitasburgos.es/biblioteca/wp-content/uploads/2018/01/SMLa-química-de-los-sentimientos-y-las-emociones.-Gema-Fisac-y-Marina-Pardo.pdf>
- Furlan, L. A., Crespo, A., & Constantini, N. (2019). Tratamiento grupal para la ansiedad y la evitación conductual en exámenes orales. *Revista de Psicoterapia*, 30(113), 239–258. <https://revistas.uned.es/index.php/rdp/article/view/35005/25994>
- García, C., & Linares, N. (2019). Efecto de la reestructuración cognitiva sobre las distorsiones cognitivas de los adolescentes frente al duelo por fallecimiento de sus padres. *Boletín Médico de Postgrado*, 36(1), 38–42. <http://www.nber.org/papers/w16019>
- García, D., Espinosa, J., Soler, J., & Hernández, J. (2020). Salud mental en la adolescencia montevideana: una mirada desde el bienestar psicológico. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 39(2), 182–190.

<https://biblat.unam.mx/hevila/Archivosvenezolanosdefarmacologiayterapeutica/2020/vol39/no2/7.pdf>

- Guingla, G., & Aviles, I. (2022). *Regulación de emociones y bienestar psicológico en estudiantes . Universidad Estatal de Bolívar . Guaranda , 2022* [Universidad Nacional de Chimborazo]. [http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/10184/1/Aviles Guanoluisa%20 I y Guingla Solórzano%20 G %282022%29 Regulación de emociones y bienestar psicológico en estudiantes. Universidad Estatal de Bolívar. Guaranda%2C 2022. %28Tesis de Pregrado%29 Univers](http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/10184/1/Aviles%20Guanoluisa%20I%20y%20Guingla%20Sol%C3%B3rzano%20G%202022%29%20Regulaci%C3%B3n%20de%20emociones%20y%20bienestar%20psicol%C3%B3gico%20en%20estudiantes%20Universidad%20Estatal%20de%20Bolívar%20Guaranda%202022%20Tesis%20de%20Pregrado%20Univers)
- Herrera, A. (2019). *Desafiar los problemas es mejor que evitarlos: Estrategias de afrontamiento y Bienestar psicológico* [Universidad de La Laguna]. <http://riull.ull.es/xmlui/handle/915/17283>
- Iriarte, M. T., Estévez, R., Basset, I., Sánchez, A., & Flores, J. (2018). Estado de salud mental de adolescentes que cursan la educación media superior. *Revista Iberoamericana de Las Ciencias de La Salud*, 7(13), 100–124. <https://doi.org/10.23913/rics.v7i14.71>
- Leperski, K. (2017). El paradigma de las emociones básicas y su investigación. Hacia la construcción de una crítica. In Facultad de Psicología (Ed.), *IX Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XXIV Jornadas de Investigación XIII Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad* (pp. 21–26). Universidad de Buenos Aires. <https://www.academica.org>.
- Márquez, M. C., & Gaeta, M. L. (2018). Competencias emocionales y toma de decisiones responsable en preadolescentes con el apoyo de docentes, padres y madres de familia: Un estudio comparativo en estudiantes de 4° a 6° año de educación primaria en España. *Revista Electronica Educare*, 22(1), 1–25. <https://doi.org/10.15359/ree.22-1.9>
- Martinez, C. (2019). *Investigación Descriptiva: Tipos y Características*.
- Mayorga, J., & Vega, V. (2021). Relación entre estilos de apego y estrategias de regulación emocional en estudiantes universitarios. *Revista Psicológica UNEMI*, 5(009), 46–57. <https://ojs.unemi.edu.ec/index.php/faso-unemi/article/view/1247/1305>
- Mendiola, C. (2019). *Relación entre la inteligencia emocional y conductas de riesgo en adolescentes de dos escuelas públicas de Lima Metropolitana* [Universidad de

- Lima]. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/10631/Mendiola_Relación_entre_la_inteligencia_emocional_y_bienestar.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Molina, G. A. (2022). Salud Mental y Regulación Emocional en estudiantes de universidades tradicionales de la IV región , Chile durante COVID-19. *Eureka*, 19(1), 73–93. <https://www.psicoeureka.com.py/sites/default/files/articulos/eureka-19-1-12.pdf>
- Montoya, I., Postigo, S., & González, R. (2016). *Programa PREDEMA. Programa de educación emocional para adolescentes. De la emoción al sentido* (Ediciones Pirámide (ed.)). chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://laesienjuego.com.ar/wp-content/uploads/2020/05/Programa-PREDEMA.-Programa-de-educación-emocional-para-adolescentes.pdf
- Moreta, R., López, C., Gordón, P., Ortiz, W., & Gaibor, I. (2018). Satisfacción con la vida, bienestar psicológico y social como predictores de la salud mental en ecuatorianos. *Actualidades En Psicología*, 32(124), 111–125. <https://www.revistas.ucr.ac.cr/index.php/actualidades/article/view/31989>
- OMS. (2021). *La salud de los adolescentes y los adultos jóvenes*. Organización Mundial de La Salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions#:~:text=En 2021 fallecieron más de,entre 10 y 14 años.>
- Pagano, A. E., & Vizioli, N. A. (2021). Adaptación del Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ) en población adulta de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires y el Conurbano Bonaerense. *Psicodebate*, 21(1), 18–32. <https://doi.org/10.18682/pd.v21i1.3881>
- Pascual, A., & Conejero, S. (2019). Regulación Emocional y afrontamiento: aproximación conceptual y estrategias Emotional Regulation and Coping: Conceptual Approach and Strategies. *Revista Mexicana de Psicología*, 36(1), 74–83. chrome-extension://dagcmkpagjlhakfdhnbomgmjdpkdklff/enhanced-reader.html?openApp&pdf=https%3A%2F%2Fwww.revistas.una.ac.cr%2Findex.php%2FEDUCARE%2Farticle%2Fdownload%2F8245%2F12250
- Peñafiel, K. (2022). Supresión expresiva y reevaluación cognitiva en personas en situación de movilidad humana de la fundación Arisf [Universidad Central del

- Ecuador]. In *Universidad Central del Ecuador*.
http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/26120/1/FCP-CPC-PEÑAFIEL_KARINA.pdf
- Robbin, S., & Judge, T. (2017). Las emociones y el estado del animo. In S. A. de C. V. Pearson Educación de México (Ed.), *Comportamiento organizacional* (13th ed., pp. 251–256). chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://frrq.cvg.utn.edu.ar/pluginfile.php/15550/mod_resource/content/0/ROBBINS_comportamiento-organizacional-13a-ed-_nodrm.pdf
- Rodríguez, D., Pinilla, D., Ayala, Y., & Otalora, D. (2021). *¿Que se ha reportado sobre Reevaluación cognitiva y regulación emocional en los adolescentes?* [Universidad El Bosque, Colombia].
http://ijogi.mums.ac.ir/article_6747_d502c8b9e587108b1f3df986eda24561.pdf
- Rosales, N. (2018). *Bienestar psicológico y calidad de vida* [Universidad Rafael Landívar]. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/<http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesisjrcd/2018/05/22/Rosales-Nancy.pdf>
- Ruiz, P., Chérrez, J., Cosquillo, J. L., & Guzman, B. (2019). La escuela: los estados de ánimo depresivos en los educandos. *Revista de Comunicación de La SEECI*, 48, 1–16. <https://doi.org/10.15198/seeci.2019.48.1-16>
- Sánchez, L., Rodríguez, G., & García, E. (2017). Desarrollo de competencias emocionales a través del Programa AEdEm para Educación Secundaria. *Revista Complutense de Educacion*, 29(4), 975–994. <https://doi.org/10.5209/RCED.54402>
- Sánchez, R., & Díaz, R. (2009). Reglas y preceptos culturales de la expresión emocional en México: Su medición. *Universitas Psychologica*, 8(3), 793–805. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/<https://www.redalyc.org/pdf/647/64712155018.pdf>
- Solís, E., & Villegas, N. (2021). Psychological well-being and perception of quality of life in indigenous older adults of Ecuador. *Polo Del Conocimiento*, 6(5), 1104–1117. <https://doi.org/10.23857/pc.v6i5.2732>
- Tirado, A. (2020). *Estrategias de regulación emocional y Psicopatología de la depresión y la ansiedad* [Universitat JAUME].

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7447438&orden=0&info=link>
%0Ahttps://dialnet.unirioja.es/servlet/extart?codigo=7447438

- Vargas, B. (2020). Bienestar social, Satisfacción de la vida y Características personales de violencia. *VERTIENTES Revista Especializada En Ciencias de La Salud*, 23(1–2), 22–30. <https://www.medigraphic.com/pdfs/vertientes/vre-2020/vre201-2c.pdf>
- Veramendi, N. G., & Espinoza, F. E. (2020). Estilos de vida y calidad de vida en estudiantes universitarios en tiempo de Covid-19. *Revista Universidad y Sociedad*, 12(6), 246–251. <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/http://scielo.sld.cu/pdf/rus/v12n6/2218-3620-rus-12-06-246.pdf>
- Viñanzaca, J., & Reivanz, G. (2021). Estrés percibido, supresión expresiva y sintomatología neurovegetativa en confinamiento por COVID 19. *Pro Sciences: Revista de Producción, Ciencias e Investigación*, 5(41), 1–11. <https://doi.org/10.29018/issn.2588-1000vol5iss41.2021pp1-11>
- World Vision Ecuador. (2023). *Resultados Encuesta Nacional Tu voz, tus derechos* (WVE (ed.); 2da.). http://www.supersalud.gob.cl/observatorio/671/articles-16587_recurso_1.pdf
- Zamora, E. V., Richard, M., del Valle, M., Aydmune, Y., & Introzzi, I. (2021). Inhibición comportamental en contextos emocionales y neutrales : un estudio en población infantil. *JONNPR*, 6(3), 470–487. <https://doi.org/10.19230/jonnpr.3726>
- Zinone, M. J. (2018). *Autorregulación Emocional y Uso de Estrategias de Aprendizaje en Alumnos del ultimo año del medio de la ciudad de Paramá*. [Pontificia Universidad Católica Argentina]. <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/11498>

5.4. Anexos

Anexo 1

CUESTIONARIO DE REGULACIÓN EMOCIONAL

Escala:

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7
 Totalmente en desacuerdo Neutral Totalmente de acuerdo

	1	2	3	4	5	6	7
1. Cuando quiero sentirme mejor (por ejemplo, más alegre / feliz / contento / de buen humor) me esfuerzo por cambiar mi manera de pensar.							
2. Preservo mis emociones, no las expreso o comunico, las guardo sólo para mí.							
3. Cuando no quiero sentirme tan mal (por ejemplo menos triste / enojado / de mal humor) trato de ver o pensar las cosas de una manera diferente.							
4. Cuando estoy sintiendo emociones positivas (por ejemplo, alegre o contento), trato de no expresarlas o comunicarlas							
5. Cuando tengo que enfrentarme a una situación difícil, que me pone nervioso, trato de pensar desde una perspectiva que me ayude a mantener la calma, a estar tranquilo.							
6. Controló mis emociones, pero no las expreso, no las comunico ni las demuestro.							
7. Cambiar la manera de pensar sobre una situación o problema que me preocupa, me ayuda a sentirme mejor.							
8. Controló mis emociones mirando la situación en la que me encuentro desde una perspectiva diferente.							
9. Cuando siento emociones negativas, me aseguro de no expresarlas, comunicarlas o demostrarlas							
10. Cambiar la manera de pensar sobre una situación que me preocupa, me ayuda a no sentirme tan mal.							

Anexo 2

ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO

Para cada una de las afirmaciones siguientes, marca en la escala con una cruz el número que te parece más adecuado para describirte. El número 1 indica que estas totalmente en desacuerdo con lo que plantea la afirmación y el número 6 que estás totalmente de acuerdo con lo planteado.

Puntuaciones:

1. Totalmente desacuerdo 2. En desacuerdo 3. Medianamente en desacuerdo 4. Medianamente de acuerdo 5. De acuerdo 6. Totalmente de acuerdo

	1	2	3	4	5	6
1. Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas						
2. A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones						
3.No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente						
4. Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida						
5. Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga						
6.Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad						
7.En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo						
8. No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar						
9. Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí						
10.He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto						
11.Soy una persona activa al realizar los proyectos que me propuse para mí mismo						
12.Siento que mis amistades me aportan muchas cosas						
13. Tiendo a estar influenciado por gente con fuertes convicciones						
14.En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo						
15.Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro						

Anexo 3

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, _____, con CC. _____ acepto autorizar libre y voluntariamente la participación de mi representado en el trabajo de titulación: “Estrategias de autorregulación emocional y el bienestar psicológico en adolescentes de entre 11 a 14”, mismo que será desarrollado con la finalidad de profundizar en el abordaje de las variables del comportamiento que se presentan en la adolescencia y como parte del proceso de investigación en el posgrado de psicología clínica, psicoprevención y promoción de la salud mental de la facultad de ciencias de la salud de la Universidad Técnica de Ambato.

Reconozco y acepto que se me ha explicado las condiciones y participación, que he sido informado/a de la finalidad del estudio, sobre todo que los datos obtenidos serán utilizados únicamente con fines investigativos. También se me ha comunicado sobre los derechos de revocar este consentimiento si lo considero oportuno y conocer sobre la información recabada en este estudio dentro de los límites éticos y legales referentes a mi representado/a.

He leído la información proporcionada en el presente documento o me ha sido leída. He tenido la oportunidad de preguntar sobre ella y se me ha contestado satisfactoriamente las preguntas realizadas. Por lo tanto, consiento voluntariamente la participación de mi hijo/a o representado/a para ser parte de la muestra para la aplicación de los instrumentos: Cuestionario de regulación emocional (CRE) y la Escala de Bienestar Psicológico para adolescentes (EBP), como parte del proceso de recolección de información para investigación antes mencionada. Además, he sido informado/a sobre el proceso de intervención basado en técnicas psicológicas del programa de Inteligencia Emocional para adolescentes “PREDEMA”.

	Fecha:
Nombre del adolescente:	
Firma del representante:	
Tipo de relación o parentesco con el/la adolescente:	

Anexo 4

ASENTIMIENTO PARA PARTICIPANTES ADOLESCENTES

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 instruirte sobre estrategias de autorregulación emocional para favorecer tu bienestar psicológico. Quisiera contar con tu participación en el estudio porque esto te proporcionará técnicas para afrontar de una manera positiva situaciones con un impacto emocional, lo que te permitirá tener una mayor plenitud mental y psicológica en tu diario vivir.

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

1. Se te aplicarán 2 instrumentos, el primero es el “Cuestionario de regulación emocional” (CRE), que tiene como finalidad conocer tu forma en que regulas tus emociones. Y el segundo es la “Escala de Bienestar Psicológico para adolescentes” (EBP), que valora tu percepción sobre algunas características que te proporcionan el sentimiento de plenitud y estabilidad mental.
2. Participarás en 4 sesiones de entre 45 a 60 minutos, en las que aprenderás estrategias de autorregulación emocional, poniendo en práctica el proceso para manejar las emociones.
3. Al finalizar realizarás una nueva evaluación de ambos test, 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. En caso de tener alguna duda al respecto, notificarla directamente al investigador principal del estudio.

La información del investigador principal es la siguiente:

Nombre del investigador principal: Bryan Andrade

Entidad a la que pertenece: Universidad Técnica de Ambato

Dirección: Latacunga, Av. Marco Aurelio Subía y 5 de junio.

Correo electrónico: bandrade6335@uta.edu.ec

Teléfono de contacto: 0998284633

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

SI () NO ()

Nombres y apellidos del participante:

Fecha: _____

CAPÍTULO VI

PROPUESTA

Título

Guía de estrategias de autorregulación emocional para adolescentes de entre 11 a 14 años.

Descripción

Las estrategias de autorregulación emocional consisten en la aplicación de una serie de técnicas que facilitan el aprendizaje para identificar emociones y modificarlas de manera eficaz (Reevaluación cognitiva), produciendo un proceso de adaptabilidad de los adolescentes ante situaciones que requieren una buena gestión emocional. La presente propuesta se basa en el programa de educación emocional para adolescentes, de la emoción a la conciencia PREDEMA de los autores Montoya et al. 2(016), quienes proponen una serie de talleres que abordan las competencias de la inteligencia emocional, entre ellas la autorregulación emocional, a través de métodos como el rol playing y el ABC emocional de Ellis, con una metodología lúdica y participativa. La implementación de la guía de estrategias de autorregulación, se impartirá 1 vez por semana, durante 4 sesiones, que tiene una duración de entre 45 a 60 minutos cada una.

Desarrollo de la propuesta

Tabla 10 Descripción de las sesiones

N. de Sesión	Actividad	Aprendizaje	Tarea de la sesión
1	Resolver el problema del otro	Conocer la manera en cómo las emociones influyen en los pensamientos y viceversa	Aplicar esta técnica para ayudar a resolver un problema de un familiar o amigo.
2	Psicodrama / juego de roles	No puedes elegir tus emociones, pero si tus actitudes. Diferenciar entre empatía y apatía.	Identificar emociones y actitudes para poder modificarlas en algún acontecimiento vital
3	La línea de la vida	Ante una emoción por intensa o difícil que sea, pregúntate qué quieres hacer con ella y para qué.	Analiza tus situaciones de conflicto

4	La receta para la felicidad	En todos los acontecimientos de tu vida existe un propósito que hay que descubrirlo	Practicar la resolución de algún conflicto que te genere preocupación
---	-----------------------------	---	---

Fuente: (Montoya et al., 2016)

Modificado por: Bryan Andrade (2023)

Sesión 1 – Resolver el problema de otro

Tabla 11 Sesión 1

Objetivo	Actividad	Tiempo										
Atender al vínculo de Empatía, facilitación y conciencia emocional	ABC emocional (individual): «resolver el problema de otro». Cada uno escribe en una hoja de autorregistro una situación emocionalmente intensa, mejor si es reciente, de la última semana, si implica una vivencia de descontrol y si tras experimentarla han pensado cómo les habría gustado comportarse o sentir de otra manera (avisar que no hace falta poner el nombre porque otra persona lo va a leer). También puede registrarse una situación en la que tuvieron un conflicto con alguien o consigo mismos.	20 minutos										
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>A. Situación</th> <th>B. Pensamiento</th> <th>C. Sentimiento</th> <th>D.</th> <th>E. Nuevo pensamiento</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>¿Qué pasó?</td> <td>¿Qué pensabas?</td> <td>¿Qué sentías?</td> <td>Nuevo pensamiento</td> <td>¿Cómo hubieras querido sentirte?</td> </tr> </tbody> </table>		A. Situación	B. Pensamiento	C. Sentimiento	D.	E. Nuevo pensamiento	¿Qué pasó?	¿Qué pensabas?	¿Qué sentías?	Nuevo pensamiento	¿Cómo hubieras querido sentirte?
	A. Situación		B. Pensamiento	C. Sentimiento	D.	E. Nuevo pensamiento						
¿Qué pasó?	¿Qué pensabas?	¿Qué sentías?	Nuevo pensamiento	¿Cómo hubieras querido sentirte?								
<ul style="list-style-type: none"> - Se recogen las hojas y se reparten aleatoriamente a otro compañero, que debe escribir la columna que falta: D. ¿qué tendría que pensar o hacer para sentirme así (como he dicho en la columna E que quería sentirme)? - Al finalizar, se entrega nuevamente al estudiante si se ha identificado con su nombre; caso contrario, se coloca en un lugar común para que las recojan. 												
Simbolizar	Feedback grupal: <ul style="list-style-type: none"> - ¿Se ha resuelto tu problema? - ¿Te han sugerido algo que puede ser útil para ti? - ¿Te has sentido identificado con el problema de la otra persona? - ¿Te ha pasado algo parecido a ti alguna vez? - ¿Crees que puedes aplicar lo que te han dicho? - ¿Qué puede ayudarte a aplicarlo? - Si sientes que tu problema no se ha resuelto, ¿por qué crees que es? - ¿Alguien quiere compartir el problema y la solución? - ¿A alguien se le ocurre alguna otra forma de solucionarlo? - ¿Qué piensan los demás de esto? ¿Por qué crees que es más fácil resolver el problema de otra persona que el de uno mismo? 	20 minutos										
Cerrar la actividad	Tarea: <ul style="list-style-type: none"> - Aplica en tu vida, contigo mismo o ayudando a alguien al menos una de las estrategias que han salido en la práctica de hoy. 	5 minutos										

Fuente: (Montoya et al., 2016)

Modificado por: Bryan Andrade (2023)

Sesión 2 – Psico drama

Tabla 12 Sesión 2

Objetivo	Actividad	Tiempo
Atender al vínculo Autoestima y autoeficacia	Revisión de tarea. Estrategias de regulación: <ul style="list-style-type: none"> - ¿Te ha resultado difícil? ¿Por qué? - ¿Qué emociones son más fáciles de reconocer? - ¿Qué has hecho con ellas? - ¿Has podido aplicar algo de lo que has aprendido? ¿Por qué? ¿Cómo lo has hecho? ¿Te ha funcionado? - ¿Por qué crees que es así? 	5 minutos
Distinguir entre empatía y apatía	Psicodrama (grupo pequeño: cinco o seis personas). Para introducir la actividad (o tras el primer teatro), hay que explicar qué es la empatía y su contrario, que no es la antipatía sino la apatía. «De los adolescentes como ustedes se dice muchas veces que son apáticos. ¿Por qué creen que esto es así?» Mejor se puede utilizar una situación de acoso escolar de su propio contexto o también algún ejemplo del mismo, o simplemente pedirles que escriban una situación de empatía y otra de apatía. Si el grupo está preparado y no es demasiado complejo para ellos, se puede añadir situaciones de simpatía y antipatía. CONSIGNA para los observadores: Anotar las emociones de cada uno de los participantes. Se debe considerar lo que piensan, sienten y hacen de manera individual; y la relación entre pensar, sentir y hacer. ¿Qué emociones han observado en esta situación en cada una de las personas? <ul style="list-style-type: none"> - ¿Y cómo te sentiste al ver esas emociones? - ¿Qué podía haber hecho cada uno? 	25 minutos
Diferenciar entre actitudes y emociones	Feedback grupal <ul style="list-style-type: none"> - En esta situación, ¿quién estaba siendo empático? ¿Y apático? - ¿Cómo lo saben? ¿Se pueden elegir las emociones que se sienten? Y ser empático, ¿se puede elegir? ¿De qué depende que te muestres así? - ¿Quién decide cómo te muestras: la situación o tú? - ¿Qué consecuencias tiene ser empático? (a corto y largo plazo). - ¿Qué le pasa al apático, tiene emociones? ¿Qué consecuencias puede tener no sentir ninguna emoción? 	10 minutos
Reflexión sobre los aprendizajes obtenidos	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Cómo se sintieron delante de alguien simpático, antipático? - ¿Qué emociones tienes cuando eres simpático, antipático, empático o apático? ¿Qué piensas y qué haces cuando...? - ¿Qué sentir, pensar y hacer cuando te encuentras con alguien que se muestra simpático, antipático...? ¿Para qué sirve esa actitud? - ¿Qué consigues de la situación, de ti mismo, de los otros en esa posición? 	10 minutos
Concluir la sesión	Tarea: Anota en qué situaciones te muestras empático o apático. ¿Cómo lo notas en ti mismo? ¿Y en los otros?	5 minutos

Fuente: (Montoya et al., 2016)

Modificado por: Bryan Andrade (2023)

Sesión 3 – La línea de la vida

Tabla 13 Sesión 3

<p>Atender al vínculo Empatía, resonancia emocional y contagio emocional</p>	<p>Revisión de tarea. Contagio emocional:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Te ha resultado difícil? ¿Por qué? ¿Qué has descubierto? - ¿Cómo se puede ayudar a otra persona a gestionar sus emociones? - ¿Has notado ese contagio o resonancia emocional? - ¿Crees que se puede hacer algo para ayudar a otro a gestionar sus emociones? <p>Línea de la vida (individual).</p> <p>Se dibuja el esquema en la pizarra: una línea y, en el centro, tu edad.</p> <p>Conectando cada situación con las emociones vividas o por vivir, se plantea que ubiquen en el esquema:</p>	<p>15 minutos</p>
<p>Tomar conciencia del sentido y valor de tu vida Búsqueda de lo posible</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Antes de tu edad, por debajo de la línea: lo peor que te ha pasado. ¿Cómo te sentiste? - Antes de tu edad, por encima de la línea: lo mejor que te ha pasado. ¿Cómo te sentiste? - Después de tu edad, por encima de la línea: ¿Qué le pides a la vida? ¿Qué puedes hacer tú para conseguirlo? ¿Cómo te sentirás esforzándote por ello? - Después de tu edad, por debajo de la línea: ¿Cómo puedo afrontar lo malo que me ocurra? ¿Qué puedes aportar tú en esos momentos? ¿Cómo te sentirás? - Sobre tu edad: ¿Qué te importa ahora? ¿Qué es lo que más valoras? Invitar a usar su creatividad: puedes utilizar dibujos, colores, poner tantas situaciones como quieras... <p>Esquema de la línea de la vida:</p> <div style="text-align: center;"> </div>	<p>20 minutos</p>

Aplicar la regulación emocional	Respiración (gran grupo). - Ejercicio de respiración + imagen de calma, serenidad... - Pequeña relajación muscular progresiva en cuatro tiempos. - ¿Cómo te sientes ahora?	10 minutos
Cerrar la sesión	Tarea: - Practica la relajación que has aprendido. - Anota una situación de conflicto contigo mismo u otra persona. Siguiendo sesión. Seguiremos trabajando con el tema de llegar a acuerdos.	5 minutos

Fuente: (Montoya et al., 2016)

Modificado por: Bryan Andrade (2023)

Sesión 4 – La receta para la felicidad

Tabla 14 Sesión 4

Objetivo	Actividad	Tiempo
Atender al vínculo Autoeficacia y asertividad	Revisión de tarea. Relajación y resolución de conflictos: - ¿Te ha resultado difícil? ¿Por qué? ¿Qué has descubierto? - ¿Qué cosas de las que hemos aprendido has podido aplicar? - ¿Has observado qué pasa en los conflictos? - ¿Qué emociones experimentas y cuál es tu actitud cuando tienes un conflicto con alguien? ¿Y contigo mismo? (relacionar con emociones y con empatía/apatía). - ¿Qué notaste en ti? ¿Y en la otra persona?	5 minutos
Llegar a acuerdos Búsqueda de lo esencial	Dinámica de consenso: «Receta para la felicidad». Individual: - Cada estudiante escribe una receta para la felicidad, cuando finalicen, se juntarán en parejas. Parejas: - Los estudiantes deben generar un consenso en cuanto al diseño de la receta, eliminando o añadiendo los ingredientes que hagan falta; cuando estén de acuerdo, buscan otra pareja para formar un grupo. Grupos de cuatro:	25 minutos

	<ul style="list-style-type: none"> - Cuando estén de acuerdo, se juntan con otro grupo de cuatro. - Grupos de ocho. - Grupos de dieciséis. - Todo el grupo. 	
Reflexionar sobre la actividad	<p>Feedback grupal:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Han conseguido llegar a un acuerdo? - ¿Cuántos ingredientes tiene la receta ahora? - ¿Ha sido difícil llegar a un acuerdo? - ¿Han tenido conflictos? ¿Cómo los han resuelto? - ¿Qué han tenido que hacer para llegar a un acuerdo? - ¿Están todos realmente de acuerdo o alguien ha dejado de dar su opinión? - ¿Cuáles son los ingredientes básicos para la felicidad? 	10 minutos
Cerrar la sesión	<p>Tarea:</p> <p>Intenta solucionar un conflicto con otra persona poniéndote en su lugar.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Deja claro lo que tú quieres. 2. Pregunta lo que el otro quiere. 3. Reflexiona sobre cuál es la mejor solución para «nosotros». 4. ¿De qué «nosotros» participas tú? 	10 minutos

Fuente: (Montoya et al., 2016)

Modificado por: Bryan Andrade (2023)