

Autorregulación emocional y retorno a la presencialidad en estudiantes de la unidad educativa particular mixto Manuel Andrade Ureta en el periodo 2022

Víctor Alexander Vera Intriago

vvera7388@utm.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0002-0505-6949>

Universidad Técnica de Manabí

Inger Solange Maitta Rosado

inger.maitta@utm.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0002-8695-5208>

Universidad Técnica de Manabí

RESUMEN

En el siguiente artículo, se mostrarán los mecanismos psicológicos que auto regulan las emociones de los adolescentes ante el retorno a clases presenciales en la Unidad Educativa Particular Mixta “Manuel Andrade Ureta” post confinamiento debido al virus Covid-19 con una muestra de 30 estudiantes la investigación de carácter descriptiva y cuantitativa, descriptiva ya que describe la importancia de la autorregulación emocional y sus conceptos, cuantitativa por el uso del Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ), creado por James Gross y John Oliver (2003) que evaluó estas áreas de autorregulación emocional dando como resultados: reevaluación cognitiva hombres: 4.82 y mujeres: 4.79, supresión expresiva en promedio general hombres 4.79 y mujeres 4.52, en conclusión estos valores están por encima de la media reflejando que este grupo si utiliza mecanismos de autorregulación emocional que los ayudan a autorregular sus emociones ante el retorno a clases presenciales.

Palabras clave: relaciones humanas; autorregulación; factores; emociones; psicología.

Correspondencia: vvera7388@utm.edu.ec

Artículo recibido 05 diciembre 2022 Aceptado para publicación: 5 enero 2022

Conflictos de Interés: Ninguna que declarar

Todo el contenido de **Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar**, publicados en este sitio están disponibles bajo Licencia [Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) 

Cómo citar: Vera Intriago, V. A., & Maitta Rosado, I. S. (2023). Autorregulación emocional y retorno a la presencialidad en estudiantes de la unidad educativa particular mixto Manuel Andrade Ureta en el periodo 2022. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(1), 152-169. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i1.4382

Emotional self-regulation and return to presentiality in students of the Manuel Andrade Ureta mixed private educational unit in the period 2022

ABSTRACT

In the following article, it will be shown which psychological mechanisms self-regulate the emotions of adolescents before the return to face-to-face classes in the "Manuel Andrade Ureta" Mixed Private Educational Unit post-confinement due to the Covid-19 virus with a sample of 30 research students descriptive and quantitative, descriptive as it describes the importance of emotional self-regulation and its concepts, quantitative by using the Emotional Regulation Questionnaire (ERQ), created by James Gross and John Oliver (2003) that evaluated these areas of emotional self-regulation giving as results: cognitive reassessment men: 4.82 and women: 4.79, expressive suppression in general average men 4.79 and women 4.52, in conclusion these values are above average reflecting that this group does use emotional self-regulation mechanisms that help them to self-regulate their emotions before the return to face-to-face classes.

Keywords: *human relations; self-regulation; factors; emotions; psychology.*

INTRODUCCIÓN

En el Ecuador a raíz de los primeros casos del virus covid-19, todas las actividades no esenciales fueron suspendidas de forma presencial, lo cual fue un desafío para aquellas actividades que requerían de presencia física para ser desarrolladas. Fue en el ámbito educativo en donde las herramientas tecnológicas fueron fundamentales para el desarrollo de las mismas, ya que los alumnos fueron afectados en diversos ámbitos, pero sobre todo en el educativo y social. Es ante el levantamiento de las medidas de bioseguridad como el confinamiento luego el distanciamiento social y el retorno de las aulas en donde las primeras afectaciones psicológicas podrían hacerse notorias, esto como resultado de emociones generadas ante el retorno de la presencialidad y las nuevas formas de socialización que, dependiendo de la autorregulación emocional positiva o negativa, desencadenaría una serie de conductas en estos grupos sociales afectando también el aprendizaje de los alumnos que retornan a la nueva normalidad de estudios presenciales.

Para enmarcar lo difícil que fue esta situación, en donde las principales autoridades a nivel mundial se pronunciaron y los gobiernos de cada país acataron estas resoluciones, la Organización Mundial de la Salud declaró como pandemia el 11 de marzo del 2020. El origen del mismo no está del todo claro y se realizaron varias investigaciones que ubicaron el virus en una ciudad en China, concluyendo que, La COVID-19 es causada por el nuevo coronavirus que se descubrió en la ciudad de Wuhan, provincia de Hubei, China a finales de 2019.

Estos antecedentes son importantes para entender las medidas que se tomaron por los gobiernos locales en un estado de emergencia y de no preparación, ya que ninguno de los niveles sociales de los países estaba preparado para una emergencia sanitaria de tal magnitud, Velázquez (2020), en un artículo sobre las medidas de bioseguridad para frenar al COVID 19 asegura que esta medida del aislamiento social era necesaria para salvaguardar la salud de las personas (Velázquez, 2020).

Fue el aislamiento social una de las principales causas que generaron en los adolescentes que en plena formación y búsqueda de su identidad, al no poder convivir con otros adolescentes con los cuales compartir experiencias, terminen buscando métodos adaptativos, así como mediar emociones dentro de los procesos propios de esta edad en donde el ser humano en su proceso evolutivo encuentra sus mecanismos

de defensa psicológicos, por ejemplo (Casimiro et al., 2020) citado por Raiban Vera, E. V., & Torres Amay, C. P. (2021) indica que este evento afectó a adultos Y jóvenes, ya que al perder la socialización deterioraron estas redes de apoyo en el medio más importante que son las aulas y los compañeros de clases, que con investigaciones se ha demostrado que disminuye los niveles de estrés y ansiedad. Argumentan también que este aislamiento proyecta un aumento en conductas problema y alteraciones psicológicas (Raiban Vera & Torres Amay, 2021).

Es recientemente al levantarse estas medidas lo que ha permitido que los adolescentes regresen a las aulas, en donde la realidad les indica que la forma de socializar cambió debido a las medidas de bioseguridad y al retorno de la presencialidad, ya que la forma de adaptarse a esta nueva normalidad trae emociones nuevas, que pueden derivar en conductas nuevas o diferentes, no esperadas por los docentes. Por ejemplo, Robles, citado por Delgado (2022) afirma al respecto:

El retorno presencial luego de una ausencia forzada por varios años conlleva nuevas emociones y estados de ánimo nuevos con los que el cuerpo educativo debe convivir y es de vital importancia fomentar educación e inteligencia emocional y estas harían exitoso el retorno a las aulas.

Ante esto, a los adolescentes se les debe enseñar las nuevas normas de bioseguridad dentro de las aulas, nuevas formas de procesar estas emociones que conlleva convivir con la presencia de un virus y un estado pandémico que aún no se da por terminado (Paladines Delgado, 2022).

El autor menciona la importancia que hay al enseñar a los adolescentes estas funciones que le servirán para promover salud y bienestar tanto físico como psicológico que conllevaran a un éxito académico y llevaran de la mano a la institución y a los alumnos en este nuevo proceso de adaptación.

Inminentemente, desde el punto de vista de la psicología, este aislamiento afecto a la salud mental y en cómo se llevan los procesos adaptativos de los estudiantes ante el manejo de emociones, por ejemplo, en el monográfico sobre el impacto psicológico de la COVID-19 en niños y adolescentes, se revisó siete trabajos relacionados con el impacto del COVID y su impacto psicológico, mencionándose en la introducción que en familias con hijos en edad adolescente, las afectaciones psicológicas que destacan de

estos estudios son emocionales y de conducta (Orgilés, 2020).

Son las emociones y el manejo de estas las que conllevan a una conducta, por eso el análisis de estos conceptos se hace importante ante el retorno de los adolescentes a las aulas y en el estudio de los procesos de socialización de adaptación y el aprendizaje que resultaría del manejo de dichas emociones, pero porque es importante manejo de las emociones. (Parra García, 2019) resume la emoción como aquel estímulo el cual genera una reacción cerebral y está a su vez se transforma automáticamente en una respuesta es en el momento en que el individuo deja de reaccionar de forma automática a este estímulo en que aprende a interpretar las emociones y reconoce estímulos ligados a los sentimientos.

Poncela (2021) explica desde su perspectiva que no hay emociones positivas o negativas, aunque algunas están relacionadas con animar y otras a doler las califica como funcionales o disfuncionales, ya que las emociones cumplen una función por ejemplo el miedo protege y el enojo defiende cuando el proceso se lleva con sentido estas emociones cumplen con su función vital.

El manejo de estas emociones y su estudio para la importancia de regular emociones no es nuevo y ya antes de que apareciera el covid-19 en el mundo ya se realizaban estudios sobre el manejo de emociones llamado autorregulación emocional, por ejemplo en un estudio de Rodriguez (2017) y citado por Santoya Montes, Y., Garcés Prettel, M., & Tezón Boutureira, M. (2018) afirma que la capacidad de regular emociones y manejar estímulos estresantes es esencial y si esta habilidad no está presente en la adolescencia aumenta en estos jóvenes riesgos de sufrir depresión, ansiedad, problemas de conducta.

Es ahí donde el manejo de estas emociones cobra relevancia en el retorno a la nueva normalidad post aislamiento social de los adolescentes en edad de colegiatura. Santoya et al. (2018) analizan que este proceso de filtrar emociones ante situaciones diferentes depende de la maduración mental. Lo ligan profundamente con la empatía, aunque los jóvenes suelen tener formas de manejar estas emociones como la evitación, o distracción, Rojas et al. (2021) así como Pérez-Sánchez et al. (2020).

Estos estudios realizados antes de los años de pandemia toman mayor importancia hoy en tiempos de redes sociales y juegos de videos, ya que son refugios emocionales naturales para los jóvenes en el día de hoy.

Varios autores como por ejemplo Goubet y Chrysikou (2019) citados por Zumba-Tello et al. (2022) que realizaron un estudio sobre el manejo del estrés en los adolescentes ecuatorianos en tiempos de pandemia, aseguran que la población adolescente ecuatoriana difiere del proceso de autorregulación emocional y tiene diferencias por género, ya que aunque no está del todo claro parecería existir una mayor capacidad en mujeres que en hombres en la cualidad resolutoria de las emociones.

La autorregulación emocional y su importancia se centra en esta capacidad de manejar las emociones, como por ejemplo mantener un distanciamiento social entre jóvenes en las aulas podría frustrar a algunos, enojarlos, entristecerlos si no hay una correcta información de la importancia de mantener una distancia entre persona y persona para evitar el contagio del virus, esto podría afectar a la forma de aprendizaje y al resultado del nivel educativo en conductas problema en estos adolescentes. Jimeno y López (2019) nos dice sobre esto, que las estrategias centradas en la emoción se encargan de mediar la emoción causada por el problema, y que estos son procesos cognitivos enfocados a disminuir el impacto emocional o un trastorno de las mismas, como por ejemplo la evitación, minimización, y que incluso las conductas que podrían parecer positivas desencadenarían en una conducta problema por ejemplo maximizar mucho el éxito que desencadenaría en un orgullo desmedido o narcisismo.

Cuando la autorregulación emocional fracasa conlleva a un resultado, según Aguayo y Asencio (2021) se acuña el término desregulación emocional a la incapacidad de emplear estrategias de manejo de emociones, lo cual desencadenaría en una conducta problema en la mayoría de los casos o en una forma inadecuada de transformar estos estímulos emocionales en conductas inadecuadas que tienen como resultado falta de bienestar físico y psicológico; “la desregulación se presenta cuando una persona no puede hacer frente a las emociones negativas o positivas que experimenta en determinadas situaciones de su vida” (Prada Acosta & Sánchez Gómez, 2021).

Haciendo hincapié en la importancia de la autorregulación emocional, Godínez y Carolina (2019) aseveran que la desregulación emocional no debe ser considerado como el único elemento en común de las conductas desadaptativas o problema si es un elemento que contribuye a que aparezcan respuestas impulsivas, baja respuesta académica o afectaciones psicológicas más severas como ideas suicidas, autolesiones, uso de drogas.

Es por esto que hemos enfocado esta investigación en la Unidad Educativa Particular Mixta "MANUEL ANDRADE URETA" para conocer mediante los instrumentos tales como test y una entrevista con el psicólogo de la institución como estos adolescentes afrontan sus emociones en relación con el retorno de la presencialidad educativa y la importancia del proceso de autorregulación emocional en dicha población.

METODOLOGÍA

Diseño de investigación.

La investigación se realizó con un método descriptivo y cualitativo, descriptivo porque el objetivo es mediante la descripción, enumerar conceptos de autorregulación emocional apoyados en la investigación bibliográfica, respaldada por la toma de un cuestionario y una entrevista al psicólogo clínico de la institución. La población es de 63 estudiantes y la muestra estuvo conformada por 30 estudiantes de la Unidad Educativa Particular Mixta "MANUEL ANDRADE URETA" (muestra con el 6.6% de margen de error y el 90% de nivel de confianza), y cualitativa ya que el principal instrumento utilizado el Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ), creado por James Gross y John Oliver (2003) permitirá evaluar las áreas de reevaluación cognitiva y supresión expresiva, se obtendrá como resultado promedios de estas áreas, este cuestionario fue traducido al español en años posteriores, esta es una herramienta a la cual se le han realizado varias adaptaciones según cada investigación aplicada en contextos peruanos y argentinos, así como estudios diversos en el Ecuador, como por ejemplo "Estructura factorial y fiabilidad del Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ) en una muestra de estudiantes del Ecuador" realizado Herrera et al. (2018) concluyeron que los hallazgos que el TEST ERQ termina siendo fiable, consistente y que los resultados son válidos para la población ecuatoriana aunque en el mismo estudio se aclara que dicha investigación fue realizado en una sola ciudad del Ecuador.

Por tal motivo se elige el test ERQ para ser aplicados en nuestra investigación además por brindarnos herramientas para su calificación e interpretación como lo explica Álvarez y Alvino (2021), que el test brinda un promedio de corte de los valores de reevaluación cognitiva y supresión expresiva, siendo reevaluación cognitiva en promedio masculino (M = 4.60) y femenino (F =4.61), mientras que la supresión expresiva el promedio sería masculino (M = 3.64) y femenino (F = 3.14) basándonos en esta investigación siendo un trabajo serio se tomaron estos valores como referencia

para la calificación del test ERQ utilizado en la institución.

Los procesos estadísticos utilizados fueron frecuencia y porcentajes mediante Microsoft Excel aplicando las tablas dinámicas y diseños de gráficos estadísticos que se permiten realizar en dicha aplicación informática. Los protocolos investigativos fueron aprobados por el Comité del Proyecto de Perfil Profesional de la Facultad de Ciencias Humanísticas y Sociales de la Universidad Técnica de Manabí-Ecuador.

Muestra

Figura 1.

GÉNERO	FI	FR
Femenino	11	37%
Masculino	19	63%
TOTAL	30	100%

Nota: La UNIDAD EDUCATIVA PARTICULAR MIXTA "MANUEL ANDRADE URETA" cuenta con un universo de 63 estudiantes, para fines de nuestra investigación tomamos la población de los tres últimos cursos de bachillerato el cual nos da una población de 30 estudiantes los cuales se dividen en 11 mujeres y 19 hombres lo cual nos da un porcentaje de 37% femenino y 63% masculino.

RESULTADOS.

Figura 2.

Item	TA	DA	LA	NEUTRAL	LDA	EDA	TDA	TOTAL
1: Cuando quiero incrementar mis emociones positivas (alegría, diversión), cambio el tema sobre el que estoy pensando.	27%	13%	20%	7%	3%	13%	17%	100%
2: Guardo mis emociones para mi mismo	37%	17%	3%	6%	7%	20%	10%	100%
3: Cuando quiero reducir mis emociones negativas (tristeza o enojo), cambio el tema sobre el que estoy pensando.	23%	20%	7%	17%	3%	7%	23%	100%
4: cuando estoy sintiendo emociones positivas, tengo cuidado de no expresarlas.	17%	13%	10%	27%	3%	10%	20%	100%
5: cuando me enfrento a una situación estresante intento pensar en ella de un modo que me ayude a mantener la calma.	37%	13%	23%	0%	0%	7%	20%	100%

6: Controlo mis Emociones, no expresandolas.	33%	7%	10%	20%	7%	10%	13%	100%
7: Cuando quiero incrementar mis emociones positivas, cambio mi manera de pensar sobre la situacion.	23%	30%	10%	24%	3%	7%	3%	100%
8: Controlo mis emociones cambiando mi forma de pensar sobre la situacion en la que me encuentro.	20%	27%	20%	9%	7%	10%	7%	100%
9: Cuando estoy sintiendo emociones negativas, me aseguro de no expresarlas.	40%	20%	13%	3%	0%	7%	17%	100%
10. Cuando quiero reducir mis emociones negativas, cambio mi manera de pensar sobre la situacion.	33%	17%	23%	14%	3%	3%	7%	100%

Nota: Las abreviaciones se realizan con el fin de componer la tabla en el documento. En el orden representan: TA: Totalmente de acuerdo; DA: De acuerdo; LA: Ligeramente de acuerdo; neutral; LDA: Ligeramente en desacuerdo; EDA: En desacuerdo; TDA: totalmente en desacuerdo.

En la figura 2 analizamos la frecuencia de las respuestas en porcentaje, el test nos presenta 10 ítems que se responden en escalas de: totalmente de acuerdo, de acuerdo, ligeramente de acuerdo, neutral, ligeramente en desacuerdo, en desacuerdo, totalmente en desacuerdo. Estos resultados los interpretamos basándonos en la investigación de Castro Bustamante, N. A., & Belon Pérez, J. I. (2020) que nos explica: “Los ítems 1, 3, 5, 7, 8, 10 conforman la faceta de reevaluación cognitiva y los elementos 2, 4, 6, 9 forman la dimensión de supresión expresiva”.

ENTREVISTA.

ENTREVISTA: PSI. CLI. CRISTHIAN BARZOLA.

1. ¿Desde su punto de vista, la socializacion de los estudiantes dentro del aula es diferente en esta nueva normalidad tomando como comparativo antes de la pandemia?

R: Claro que sí, los estudiantes muestran cierto recelo en la socialización con los demás, puesto que la educación se vio muy afectada con el uso emergente de las tecnologías, además la pandemia hizo que la gente tenga un poco de miedo al tratar con los demás a razón de los contagios.

2. *¿Considera usted que los estudiantes de la institución evitan hablar de sus sentimientos y/o emociones?*

En la mayoría SI, pues para algunos no fueron tiempos buenos al encontrarse aislados en sus hogares y más aún cuando existen conflictos dentro del hogar y el trato entre los miembros de la familia no es muy cortés que digamos.

3. *¿Que mecanismos de autorregulación emocional son utilizados por los estudiantes de la institución que usted como psicólogo clínico haya podido identificar?*

Dentro de los que se pueden identificar a breves rasgos son la supresión de los pensamientos como el principal, en algunos alumnos se ha podido evidenciar el distanciamiento cognitivo esto por las situaciones que encontraron dentro de su hogar, la evitación en donde estos alumnos

Otros, por ejemplo:

Autoconciencia.

Visualización.

Auto instrucciones.

4. *¿Qué afectaciones psicológicas a futuro pueden desencadenar el mal manejo de las emociones?*

Pueden generar actitudes asociales con el pasar del tiempo, crisis de ansiedad, duelos sin afrontar, depresión las cuales pueden llevar al consumo de sustancias u otros tipos de conductas.

5. *¿Desde su punto de vista profesional, cual deberían ser los mecanismos de autorregulación emocional que se deberían fortalecer en los estudiantes de la institución?*

Autoconocimiento.

Automotivación.

Autoevaluación.

6. ¿Qué importancia le da usted a la reevaluación cognitiva ya que en este grupo los valores podrían considerarse dentro de un rango normal?

Al hablar de reevaluación cognitiva estamos mencionando sobre la resignificación de eventos para mejorar la respuesta emocional y dentro del mismo podemos abarcar muchos de ellos tener uno como punto de inicio es muy complejo para definirlo, pero desde mi punto de vista y lo que analizo con los estudiantes de esta institución podría iniciar con la mayoría de ellos a una derivación con un psicoterapeuta que aplique ACT (terapia de aceptación y compromiso).

DISCUSION

Las preguntas principales que originaron esta investigación sobre la capacidad de estos adolescentes de manejar sus emociones logrando una autorregulación emocional exitosa se responden afirmando que si se llevan a cabo estos procesos y los mecanismos evaluados como son reevaluación cognitiva y supresión expresiva se muestran presentes, se evaluaron estos dos procesos ya que toman importancia según Según Caqueo-Urizar et al. (2020) citado por Guevara Yucra, M. L. (2022) afirma que estos adolescentes que no pueden regular sus emociones suelen presentar varias psicopatologías como ansiedad y estados de ánimo disfóricos en un estudio sobre Estrategias de regulación emocional y estilos de apego en adolescentes de un centro educativo en la ciudad de Arequipa, además de la entrevista al psicólogo clínico de la institución el cual supo enumerar otros mecanismos aparte de los evaluados en el test afirmando que dichos procesos se llevan de forma exitosa en esta institución, y el Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ), creado por James Gross y John Oliver (2003), la toma del test ERQ en ámbitos generales nos muestran los promedios por grupo tanto masculino y femenino mayor a la media dada por investigaciones realizadas y uso del test como por ejemplo Álvarez y Alvino (2021) *Estrategias de autorregulación emocional en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Norte*, tanto en reevaluación cognitiva como en supresión expresiva, recordando que el promedio en hombres reevaluación cognitiva 4.60 ($\pm 0,94$) y 3,64 ($\pm 1,11$) supresión expresiva, para mujeres reevaluación cognitiva 4,61 ($\pm 1,02$) y supresión expresiva 3,14 ($\pm 1,18$).

En promedio generales en La UNIDAD EDUCATIVA PARTICULAR MIXTA "MANUEL ANDRADE URETA" HOMBRES RC: 4.82 Y MUJERES RC 4.79 aunque estos valores están por encima de la media, en ambos casos no supera lo que se estima como una

desviación típica razonable 4.60 ($\pm 0,94$) EN HOMBRES Y PARA MUJERES 4,61 ($\pm 1,02$), en la supresión expresiva tenemos en promedio general HOMBRES 4.79 Y MUJERES 4.52 siendo la desviación típica en HOMBRES ($\pm 1,11$) y en MUJERES ($\pm 1,18$) esto nos da como resultado que el grupo de hombres está por encima del valor promedio del test o de la media y superior al valor de la desviación típica razonable, en mujeres está igual por encima del valor de promedio del test y superior al valor de desviación, dándonos como resultado que los procesos de supresión expresiva son el principal mecanismo utilizado por este grupo de estudio, aunque según los datos nos muestra una reevaluación o reestructuración cognitiva dentro de los parámetros considerados en rango normal del promedio del test, aunque es necesario considerar las limitantes del estudio en población y edad en esta institución no permiten un análisis más detallado en ámbito general de otros procesos de autorregulación emocional los resultados de reevaluación emocional y supresión expresiva son fiables para la población ecuatoriana según Herrera, R. M., Duran, T., & González, I. G. (2018) que analizaron la Estructura factorial y fiabilidad del Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ) en una muestra de estudiantes del Ecuador concluyendo que era confiable.

CONCLUSIONES

Como se ha podido observar los ítems 1, 3, 5, 7, 8, 10 que evalúan la reevaluación cognitiva en la opción de totalmente de acuerdo se muestran porcentajes altos de elección en esta respuesta por ejemplo en el ítem 1. CUANDO QUIERO INCREMENTAR MIS EMOCIONES POSITIVAS (ALEGRÍA, DIVERSIÓN CAMBIO EL TEMA SOBRE EL QUE ESTOY PENSANDO: 27% está totalmente de acuerdo, un 13% de acuerdo y un 20% ligeramente de acuerdo, esto nos proyecta que este grupo en porcentaje utiliza algún medio de modificar su pensamiento para generar emociones placenteras, mientras que un 17% está totalmente en desacuerdo, un 13% en desacuerdo, un 3% ligeramente en desacuerdo mientras un 7% se muestra neutral al respecto a este ítem mientras que en el ítem 3. CUANDO QUIERO REDUCIR MIS EMOCIONES NEGATIVAS (TRISTEZA O ENOJO), CAMBIO EL TEMA SOBRE EL QUE ESTOY PENSANDO: 23% está totalmente de acuerdo, un 20% de acuerdo, 7% ligeramente de acuerdo en modificar sus emociones displacenteras cambiando su pensamiento, mientras que un 23% está totalmente en desacuerdo, 7% en desacuerdo, el 3% ligeramente en desacuerdo, y un 17% se muestra neutral, hacemos énfasis en que tanto la escala *TOTALMENTE DE ACUERDO* y

TOTALMENTE EN DESACUERDO tiene porcentajes iguales no llegamos a una conclusión si este grupo modifica o no sus emociones negativas mediante pensamientos positivos.

5. CUANDO ME ENFRENTO A UNA SITUACIÓN ESTRESANTE INTENTO PENSAR EN ELLA DE UN MODO QUE ME AYUDE A MANTENER LA CALMA: un 37% está totalmente de acuerdo, 13% de acuerdo, 23% ligeramente de acuerdo, mientras que un 20% está totalmente en desacuerdo, un 7% en desacuerdo, énfasis en que un 0 % está ligeramente en desacuerdo y neutral, estos porcentajes nos demuestran en este ítem este grupo de estudio utiliza un medio cognitivo para modificar emocionalmente una situación estresante, 7. CUANDO QUIERO INCREMENTAR MIS EMOCIONES POSITIVAS, CAMBIO MI MANERA DE PENSAR SOBRE LA SITUACION: un 23% está totalmente de acuerdo, 30% de acuerdo, el 10% ligeramente de acuerdo mientras que un 3% está totalmente en desacuerdo, el 7% en desacuerdo, el 3% ligeramente en desacuerdo y un 24% se muestra neutral, hacemos énfasis en que ser neutral supera por 1 punto porcentual a estar totalmente de acuerdo, los porcentajes dan una tendencia a utilizar la reevaluación cognitiva para incrementar una emoción placentera ante una situación tal vez no tan placentera.

8. CONTROLO MIS EMOCIONES CAMBIANDO MI FORMA DE PENSAR SOBRE LA SITUACIÓN EN LA QUE ME ENCUENTRO: un 20% está totalmente de acuerdo, el 27% de acuerdo, un 20% ligeramente de acuerdo, mientras que un 7% se muestra totalmente en desacuerdo, un 10% en desacuerdo, 7% ligeramente en desacuerdo y un 9% neutral, la tendencia de porcentaje nos muestra que en el grupo se modifican las emociones reestructurando los pensamientos sobre la situación.

10. CUANDO QUIERO REDUCIR MIS EMOCIONES NEGATIVAS, CAMBIO MI MANERA DE PENSAR SOBRE LA SITUACIÓN: un 33% está totalmente de acuerdo, el 17% de acuerdo y un 23% ligeramente de acuerdo, en total desacuerdo un 7%, en desacuerdo un 3%, ligeramente en desacuerdo 3%, y neutral un 14%, al igual que el ítem 8 este grupo utiliza la reevaluación cognitiva para estructurar un mecanismo que genere emociones positivas o placenteras ante una situación.

Ítems que evalúan la supresión expresiva elementos 2, 4, 6, 9 en estos ítems los porcentajes de las opciones totalmente de acuerdo y de acuerdo son altos por ejemplo el ítem 2: GUARDO MIS EMOCIONES PARA MI MISMO: un 37% está totalmente de acuerdo, el 17% está de acuerdo y un 3% ligeramente de acuerdo, mientras que un 10%

está totalmente en desacuerdo, 20% en desacuerdo, el 3 % ligeramente de acuerdo y un 6% se muestra neutral, en este ítem se interpreta que la mayoría estaría de acuerdo en guardar las emociones y no expresarlas, mientras que el ítem 4: CUANDO ESTOY SINTIENDO EMOCIONES POSITIVAS, TENGO CUIDADO DE NO EXPRESARLAS: el 17% está totalmente de acuerdo, 13% de acuerdo, 23% ligeramente de acuerdo, un 20% totalmente de desacuerdo, un 10% en desacuerdo, 3% ligeramente en desacuerdo, y un 27% neutral, se interpreta que el porcentaje en mayoría a un 27% neutral y hacemos énfasis en que apenas un 17% está totalmente de acuerdo con tener cuidado al expresar emociones. El ítem 6: CONTROL MIS EMOCIONES, NO EXPRESÁNDOLAS: 33% está totalmente de acuerdo, 7% de acuerdo, 10% ligeramente de acuerdo, un 13% totalmente desacuerdo, 10% en desacuerdo, 7% ligeramente en desacuerdo mientras que un 20% se muestra neutral, la mayoría en porcentaje muestra una tendencia a no expresar emociones y utilizando eso como un medio de control para las mismas, el ítem 9: CUANDO ESTOY SINTIENDO EMOCIONES NEGATIVAS, ME ASEGURO DE NO EXPRESARLAS: un 40% está totalmente de acuerdo, 20% de acuerdo, 13% ligeramente de acuerdo, un 17% totalmente en desacuerdo, 7% en desacuerdo, 0% ligeramente en desacuerdo, mientras que el 3% se muestra neutral, podemos interpretar que la mayoría media con sus emociones negativas no expresándolas.

En síntesis en este grupo se encontró que los procesos de autorregulación emocional que se evaluaron reevaluación cognitiva y supresión expresiva dieron resultados por encima de la media y esto es importante como primera conclusión ya que según Gross y Thompson (2007), citado por Rodríguez et al., (2021) definen que los individuos para su bienestar psicológico utilizan la reevaluación cognitiva como estrategia para modificar su respuesta emocional, y aunque es la supresión expresiva el mecanismo más utilizado según promedios obtenidos su importancia se debe a que, según Navarro et al., (2021) la supresión expresiva se muestra como la estrategia que modula la respuesta frente a una emoción sin reducir esta experiencia haciendo énfasis en que suprime la expresión de la misma pero la mantiene latente, esto no necesariamente nos indica que sea positivo o negativo, ya que al no expresar sus emociones conlleva retos tanto para su medio familiar como los docentes de la institución y esto podría conllevar problemas psicológicos inmediatos o a futuro si lo analizamos desde un punto de vista negativo.

En los parámetros de reestructuración cognitiva se mostraron valores dentro del rango

“normal”; si se compara con estudios previos ya mencionados en nuestra investigación como indicadores, lo cual muestra que estos estudiantes están realizando una reevaluación cognitiva para mediar estas emociones, sea la modificación de su pensamiento, evitación, o alguna estrategia que se activa de forma consciente o inconsciente todo esto dentro del promedio de grupo, al contrastar con la supresión expresiva que tiene rangos más altos vistos desde un punto de vista positiva si estos adolescentes sienten la necesidad de expresar, ira o enojo al activarse la reestructuración cognitiva que el estudio muestra valores dentro del rango normal modularía esta respuesta y por esa razón la supresión expresiva tendría valores altos en comparación con la reestructuración cognitiva, esto tiene más validez al entrevistar al psicólogo clínico de la institución el cual nos brindó datos que se respaldan con los resultados del test desde la opinión de observar a este grupo a diario además nos brindó otros mecanismo utilizados por estos alumnos dentro de la auto regulación emocional como lo son la auto conciencia y las auto instrucciones.

A forma de conclusión, según los resultados obtenidos muestran que los estudiantes de esta institución en edad adolescente utilizan dentro de su cotidianidad algún mecanismo de autorregulación emocional, lo cual generaria como resultado una buena adaptación a su entorno a pesar de las restricciones de bioseguridad que aún se mantienen dentro del plantel se encontraron valores que demuestren que en este grupo de estudio de forma individual no se están utilizando mecanismo para mediar con estas emociones, existen cuestionarios que presentaron bajos niveles en las áreas evaluadas en comparación a la media esto de forma individual, el promedio general indicaría que estos valores estrían dentro del rango considerado normal por investigaciones anteriores, aunque se reconoce la limitante de no identificar y evaluar más mecanismos que autorregulen las emociones en este grupo ya que se encuadra solo a la reevaluación cognitiva y supresión expresiva la investigación centro como su principal objetivo evaluar algún mecanismo de autorregulación emocional y en base a la investigación bibliográfica y cuestionarios disponibles para su evaluación se consideró estas áreas como principales, se recomienda realizar evaluaciones a este grupo con el fin de obtener resultados en otros mecanismos de autorregulación emocional y tener datos más generales de cómo estos adolescentes manejan sus emociones y cómo influye esto en su conducta, forma de socializar y aprendizaje.

REFERENCIAS

- Aguayo Zambrano, L. S., & Ascencio Silva, J. J. (2021). *Regulación emocional en adolescentes de latinoamérica: Revisión sistemática* [Tesis de Titulación, Universidad Estatal de Guayaquil]. <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/55661/1/TRABAJO%20DE%20TITULACION%20ASCENCIO%20-%20AGUAYO.pdf>
- Alvarez Garcia, L. K., & Alvino Sandoval, L. del R. (2021). *Estrategias de autorregulación emocional en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Norte—2020* [Tesis de pregrado, Universidad Privada del Norte]. <https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/28887/Alvarez%20Garcia%20Leydi%20Karla%20-%20Alvino%20Sandoval%20Lizbeth%20del%20Rosario.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Fernández Poncela, A. M. (2021). Narraciones y emociones en tiempos de cambio e incertidumbre. *Pensamiento y Acción Interdisciplinaria*, 7(1), 56-75.
- Godínez Castillo, C., & Carolina Flores Olvera, D. M. (2019). Disregulación emocional y emociones morales en educación: Aportaciones desde la neuropsicología. *Revista de la Escuela de Ciencias de la Educación*, 1(14), 83-98.
- Gross, J., & Oliver, J. (2003). Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362.
- Gutiérrez Rojas, J. R., Flores Flores, R. A., & Huayta Franco, Y. J. (2021). Inteligencia emocional adolescente: Una revisión sistemática. *EDUCARE ET COMUNICARE: Revista científica de la Facultad de Humanidades*, 9(1), 59-66.
- Herrera, R. M., Duran, T., & González, I. G. (2018). Estructura factorial y fiabilidad del Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ) en una muestra de estudiantes del Ecuador. *PSIENCIA: Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica*, 10(2), 4.
- Jimeno, A. P., & López, S. C. (2019). Regulación emocional y afrontamiento: Aproximación conceptual y estrategias. *Revista Mexicana de Psicología*, 36(1), 74-83.
- Navarro Saldaña, G., Flores-Oyarzo, G., & Rivera Illanes, J. (2021). Relación entre autoestima y estrategias de regulación emocional en estudiantes con alta

- capacidad que participan de un programa de enriquecimiento extracurricular chileno. *Calidad en la educación*, 55.
- Orgilés, M. (2020). Presentación del monográfico: Impacto psicológico de la COVID-19 en niños y adolescentes. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 7(3), 1-2.
- Paladines Delgado, Y. K. (2022). *Inteligencia emocional y su influencia en el retorno a clases presenciales de pacientes de una fundación, Guayaquil, 2022*. [Tesis de Maestría, Universidad César Vallejo]. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/94228/Paladines_DYK-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Parra García, S. C. (2019). Aprendiendo desde la emoción. *Infancias Imágenes*, 18(2), 285-294.
- Pérez-Sánchez, J., Delgado, A. R., & Prieto, G. (2020). Análisis de los instrumentos empleados en la investigación empírica de la regulación emocional. *Cuadernos de Neuropsicología/Panamerican Journal of Neuropsychology*, 14(1). <https://www.cnps.cl/index.php/cnps/article/view/408/512>
- Prada Acosta, Á. M., & Sánchez Gómez, L. S. (2021). *Problemas de disregulación emocional en adolescentes durante la pandemia por COVID-19*. [Tesis de Grado, Pontificia Universidad Javeriana]. <https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/58789/Prada%26S%20Trabajo%20de%20Grado.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Raiban Vera, E. V., & Torres Amay, C. P. (2021). *Regulación emocional cognitiva y apoyo social percibido: Factores de afrontamiento ante la emergencia sanitaria covid-19 en estudiantes de la UCACUE* [Título Profesional]. Universidad Católica de Cuenca.
- 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. https://repositorio.unbosque.edu.co/bitstream/handle/20.500.12495/7444/Rodriguez_Tabares_Daniela_Stephanny_2021%20%282%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Santoya Montes, Y., Garcés Prettel, M., & Tezón Boutureira, M. (2018). Las emociones

en la vida universitaria: Análisis de la relación entre autoconocimiento emocional y autorregulación emocional en adolescentes y jóvenes universitarios. *Psicogente*, 21(40), 422-439.

Velázquez, M. del R. (2020). Bioseguridad para enfrentar la COVID 19 en Ecuador. *Higía de la Salud. Revista Científica Biomédica del ITSUP*, 2(1), 2-7.

Zumba-Tello, D., & Moreta-Herrera, R. (2022). Afectividad, Regulación Emocional, Estrés y Salud Mental en adolescentes del Ecuador en tiempos de pandemia. *Revista de Psicología de la Salud*, 10(1).
<https://revistas.innovacionumh.es/index.php/psicologiasalud/article/view/1370/1633>

Guevara Yucra, M. L. (2022). Estrategias de regulación emocional y estilos de apego en adolescentes de un centro educativo en la ciudad de Arequipa.

http://repositorio.ucsp.edu.pe/bitstream/20.500.12590/17195/1/GUEVARA_YUCRA_MIL_REG.pdf