



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGIA**

**TRABAJO DE INVESTIGACIÓN**

**Regulación emocional en adolescentes de una  
Institución Educativa Estatal de Chiclayo, Año  
2024**

**PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE BACHILLER  
EN PSICOLOGÍA**

**Autor(es)**

Lopez Fernandez, Lissety Geraldine  
<https://orcid.org/0000-0002-4583-2201>

Merino Diaz, Angie Lisbeth  
<https://orcid.org/0000-0003-4835-5276>

**Línea de Investigación  
Desarrollo humano, comunicación y ciencias jurídicas para  
enfrentar los desafíos globales**

**Sublínea de Investigación  
Bienestar y Desarrollo de habilidades para la vida**

**Pimentel – Perú**

**2024**



## DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD

Quienes suscribimos la **DECLARACIÓN JURADA**, somos egresadas, Lopez Fernandez Lissety Geraldine y Merino Diaz Angie Lisbeth del Programa de Estudios de Ciencias de la Salud de la Universidad Señor de Sipán S.A.C, declaramos bajo juramento que somos autores del trabajo titulado:

### **Regulación emocional en adolescentes de una Institución Educativa Estatal de Chiclayo, Año 2024**

El texto de mi trabajo de investigación responde y respeta lo indicado en el Código de Ética del Comité Institucional de Ética en Investigación de la Universidad Señor de Sipán (CIEI USS) conforme a los principios y lineamientos detallados en dicho documento, en relación a las citas y referencias bibliográficas, respetando al derecho de propiedad intelectual, por lo cual informo que la investigación cumple con ser inédito, original y auténtico.

En virtud de lo antes mencionado, firman:

Lopez Fernandez Lissety Geraldine	DNI: 74073911	
Merino Diaz Angie Lisbeth	DNI: 76922208	

Pimentel, 23 de septiembre de 2024

NOMBRE DEL TRABAJO

**López Fernandez y Merino Díaz.docx**

RECUENTO DE PALABRAS

**1829 Words**

RECUENTO DE PÁGINAS

**8 Pages**

FECHA DE ENTREGA

**Oct 3, 2024 11:54 PM GMT-5**

RECUENTO DE CARACTERES

**9854 Characters**

TAMAÑO DEL ARCHIVO

**27.6KB**

FECHA DEL INFORME

**Oct 3, 2024 11:55 PM GMT-5****● 23% de similitud general**

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base de datos.

- 19% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 15% Base de datos de trabajos entregados
- 2% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

**● Excluir del Reporte de Similitud**

- Material bibliográfico
- Coincidencia baja (menos de 8 palabras)
- Material citado

## **Dedicatoria**

*A nuestros padres, por su amor incondicional y apoyo incansable, que nos han guiado y motivado en cada paso de este camino.*

*A nuestros hermanos, por ser siempre una fuente de alegría y por creer en mí cuando más lo necesitaba.*

*Y, sobre todo, a Dios, por darnos la fortaleza y sabiduría para superar los desafíos y llegar hasta aquí.*

## **Agradecimiento**

*A mis profesores, quienes, con su enseñanza y ejemplo, me han inspirado a superar mis límites y a desarrollar una pasión por el conocimiento.*

*A todos mis compañeros de clase, con quienes compartí experiencias, desafíos y logros, haciendo de esta etapa una experiencia inolvidable.*

## INDICE

Dedicatoria.....	4
Agradecimientos.....	4
Índice de tablas.....	6
Resumen.....	7
Abstract.....	8
I. Introducción.....	9
1.1. Realidad problemática.....	9
1.2. Formulación del problema.....	10
1.3. Objetivos.....	11
II. Método De Investigación.....	11
III. Resultados.....	12
V. Discusión y conclusiones.....	14
V. Referencias.....	16

## INDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1.</b> Edad de los participantes.....	12
<b>Tabla 2.</b> Sexo de las participantes.....	13
<b>Tabla 3.</b> Grado académico de las participantes.....	13
<b>Tabla 4.</b> Nivel de regulación emocional de los estudiantes de un colegio una institución Educativa.....	13
<b>Tabla 5.</b> Niveles de Reevaluación Cognitiva de los estudiantes.....	14
<b>Tabla 6.</b> Niveles de Supresión Emocional de los estudiantes.....	14

## RESUMEN

La regulación emocional es crucial para el bienestar humano, permitiendo identificar, comprender y manejar las emociones efectivamente. En una sociedad compleja, adolescentes y jóvenes son especialmente vulnerables a problemas de salud mental como ansiedad y depresión. Este estudio tuvo como objetivo general determinar el nivel de Regulación Emocional en los adolescentes de un Colegio Estatal de Chiclayo, año 2024, además como objetivos específicos determinar el nivel de Reevaluación Cognitiva en los adolescentes de un Colegio Estatal de Chiclayo, año 2024 y determinar el nivel de Supresión Emocional en los adolescentes de un Colegio Estatal de Chiclayo, año 2024. Este estudio corresponde a una investigación descriptiva, es de corte transversal aplicado a una muestra de 214 estudiantes seleccionados utilizando la ecuación estadística de proporción poblacional y criterios de selección específicos y como instrumento el Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ). Los resultados del estudio indicaron que la mayoría de los adolescentes presentaron un nivel promedio de (86,4%), y bajo (13.1%) de regulación emocional. Así mismo, en las dimensiones específicas, el 44,9% tiene un nivel moderado en reevaluación cognitiva y el 42,5% en supresión emocional. Esto sugiere que los estudiantes de tercer grado de secundaria emplean estrategias moderadas para manejar y expresar sus emociones.

**Palabras claves:** Regulación emocional, adolescentes, salud mental.

## **ABSTRACT**

Emotional regulation is crucial for human well-being, allowing us to identify, understand and manage emotions effectively. In a complex society, adolescents and young people are especially vulnerable to mental health problems such as anxiety and depression. The general objective of this study was to determine the level of Emotional Regulation in adolescents of a State School of Chiclayo, year 2024, as well as specific objectives to determine the level of Cognitive Reevaluation in adolescents of a State School of Chiclayo, year 2024 and to determine the level of Emotional Suppression in adolescents of a State School of Chiclayo, year 2024. This study corresponds to descriptive research, it is cross-sectional applied to a sample of 214 students selected using the statistical equation of population proportion and specific selection criteria and as an instrument the Emotional Regulation Questionnaire (ERQ). The results of the study indicated that the majority of adolescents presented an average level of (86.4%), and a low level (13.1%) of emotional regulation. Likewise, in the specific dimensions, 44.9% have a moderate level in cognitive reappraisal and 42.5% in emotional suppression. This suggests that third grade high school students use moderate strategies to manage and express their emotions.

**Keywords:** Emotional regulation, adolescents, mental health.



# **I. INTRODUCCIÓN**

## **1.1. Realidad problemática**

La regulación emocional es un aspecto fundamental del bienestar humano, que implica la capacidad de identificar, comprender y manejar las emociones de manera efectiva (Koole citado por Pascual & Conejero, 2019). En una sociedad más compleja y exigente, los adolescentes y jóvenes son los más vulnerables a desarrollar una serie de problemas que afecten su salud mental (Gutiérrez et al., 2024), desde trastornos psicológicos como la ansiedad, depresión, hasta capacidades emocionales como la regulación de emociones (Organización mundial de la salud, 2021).

En Perú, las emociones no reguladas pueden afectar negativamente la salud mental, por ejemplo, según el Ministerio de Salud (MINSA, 2021), aproximadamente el 30% de los adolescentes entre 12 y 17 años enfrentan un riesgo significativo de desarrollar dificultades de salud mental. Debido a la falta de atención, cariño y respeto en el hogar, lo que conduce a un desgaste emocional que puede tener consecuencias negativas en su bienestar emocional y mental. De la misma forma, MINSA (2024), aludió sobre la influencia de la educación emocional como un elemento clave para proteger el bienestar psicológico desde la infancia. De acuerdo con su informe, el 54.32% de la población beneficiada por esta educación emocional corresponde a menores de edad, distribuidos en: niños (17.53%), adolescentes (14.64%) y jóvenes (22.15%).

En cuanto a estudios previos, como, por ejemplo, en Arequipa, Ochoa (2020), llevó a cabo una investigación con el objetivo de establecer la relación entre la funcionalidad familiar y la regulación emocional en adolescentes de entre 12 y 17 años. El estudio reveló que, aunque la mayoría de los participantes tienen relaciones familiares armoniosas, un porcentaje significativo (46,25%) proviene de familias con dinámicas caóticas pero conectadas. Además, se encontró que el 60.63% de los

estudiantes enfrentan desafíos para manejar sus emociones de manera efectiva, lo que indica un nivel bajo de regulación emocional. Por otra parte, en Chiclayo, Perú, Arbañil (2022) llevó a cabo un estudio con el objetivo de identificar los niveles de regulación emocional de una institución educativa en Chiclayo, hallando un nivel alto en el 29.4 %, seguido de un nivel promedio en el 35.3 % y finalmente, un nivel bajo en el 35.3%. En otro estudio realizado en Chiclayo, Ramos (2020) realizó un estudio con la finalidad de identificar los niveles de regulación emocional en 150 adolescentes de entre 13 y 17 años que asisten a una institución educativa de nivel secundaria. Los resultados evidenciaron que el 77.3% de los adolescentes presentaban un nivel bajo de regulación emocional, el 20% un nivel medio y solo el 2.7% un nivel alto.

La regulación emocional es un tema de estudio fundamental, ya que, un mal empleo de esta habilidad puede conducir progresivamente a la aparición de otros trastornos de la salud mental, como la depresión, ansiedad, descontrol de emociones, impulsividad y la intolerancia a la frustración, especialmente en el contexto académico y social (Antuña., et al 2021). A pesar de lo encontrado en la literatura científica, aún existe una brecha en la investigación sobre la identificación de niveles de regulación emocional en adolescentes de educación estatal en Chiclayo. Por lo tanto, se formulan preguntas y objetivos de investigación para abordar esta necesidad.

## **1.2. Formulación del problema**

### **Pregunta general**

- ¿Cuál es el nivel de Regulación Emocional en los adolescentes de un Colegio Estatal de Chiclayo, año 2024?

### **Preguntas específicas**

1. ¿Cuál es el nivel de Reevaluación Cognitiva en los adolescentes de un Colegio Estatal de Chiclayo, año 2024?

2. ¿Cuál es el nivel de Supresión Emocional en los adolescentes de un Colegio Estatal de Chiclayo, año 2024?

### **1.3. Objetivos**

#### **Objetivo general**

- Determinar el nivel de Regulación Emocional en los adolescentes de un Colegio Estatal de Chiclayo, año 2024.

#### **Objetivos específicos**

1. Determinar el nivel de Reevaluación Cognitiva en los adolescentes de un Colegio Estatal de Chiclayo, año 2024.

2. Determinar el nivel de Supresión Emocional en los adolescentes de un Colegio Estatal de Chiclayo, año 2024.

## **II. MÉTODO DE INVESTIGACIÓN**

Este estudio se enmarca en la investigación descriptiva, ya que su objetivo es detallar y caracterizar los fenómenos observados sin manipular variables (Guevara et al., 2020). Además, se considera de un diseño transversal, porque la recolección de datos se llevará a cabo en un solo momento específico, sin realizar un seguimiento a lo largo del tiempo, lo que permite obtener una visión estática de la situación en un momento determinado (Hernández et al., 2014).

En cuanto a la población que conforma esta investigación, se empleó una muestra no probabilística seleccionada mediante criterios de inclusión y exclusión. En este estudio se obtuvo la colaboración de 214 adolescentes de una institución educativa pública de Chiclayo, del sexo femenino, de tercer año de secundaria.

La técnica de recolección de datos se realizó mediante la encuesta presencial. En este caso el instrumento aplicado corresponde al cuestionario de Regulación

Emocional (ERQ), el cual fue creado por James Gross y Oliver John (2003) y fue adaptado al contexto peruano por Espinoza & Cervantes (2021). En cuanto a su composición consta de 10 ítems, distribuidos en dos dimensiones y sus opciones de respuesta han sido elaborados en formato Likert, las cuales van desde Totalmente en desacuerdo hasta totalmente de acuerdo.

Respecto a los procedimientos, la investigación se llevó a cabo en varias etapas. En primer lugar, se evaluó la validez y confiabilidad del instrumento. En segundo lugar, se obtuvo la autorización de la institución educativa. En tercer lugar, se prepararon los cuestionarios en formato físico y el consentimiento informado. Finalmente, el 30 de mayo de 2024, se aplicó la encuesta en las instalaciones de la institución educativa, con una duración de 30 minutos.

Después de aplicar el instrumento, se calificó la prueba y se transfirieron las respuestas cuantificadas a una matriz en Excel. Luego, los datos se exportaron al software estadístico SPSS versión 23.0, donde se realizó un análisis descriptivo para presentar los resultados en tablas de frecuencias y porcentajes absolutos.

### III. RESULTADOS

En la tabla 1, se observan los resultados en cuanto a la edad de los encuestados. Así se evidencia que la mayor parte tiene 14 años de edad (97.2%), y en menor proporción de 13 años (0.5%).

**Tabla 1**  
*Edad de los participantes*

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
13 años	1	.5
14 años	208	97.2
15 años	5	2.3
Total	214	100.0

En la tabla 2, se observan los resultados en cuanto al sexo de los encuestados. Así se evidencia que toda la población encuestada es de sexo femenino (100%).

**Tabla 2**  
*Sexo de las participantes*

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Femenino	214	100.0

En la tabla 3, se observan los resultados en cuanto a grado de instrucción de los encuestados. Así se evidencia que todos los encuestados pertenecen al tercer nivel secundario (100%).

**Tabla 3**  
*Grado académico de las participantes*

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Tercero	214	100.0

En la tabla 4, se observan los resultados en cuanto a los niveles de regulación emocional. Así se evidencia que la mayoría de los encuestados se encuentran en un nivel promedio de regulación emocional (86.4%) y en menor proporción en un nivel muy bajo (.5%).

**Tabla 4**  
*Nivel de regulación emocional de los estudiantes de un colegio una institución Educativa*

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Muy bajo	1	.5
Bajo	28	13.1
Promedio	185	86.4
Total	214	100.0

En la tabla 5, se observa los resultados en cuanto a los niveles de Reevaluación Cognitiva. Así se evidencia que la mayoría de las participantes se encuentran en un nivel moderado (44,9%), de manera continua, con un nivel bajo (30,4%) y finalmente en un nivel alto (24,8%).

**Tabla 5**  
*Niveles de Reevaluación Cognitiva de los estudiantes*

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	65	30.4
Moderado	96	44.9
Alto	53	24.8
Total	214	100.0

En la tabla 6, se observa los resultados en cuanto a los niveles de Supresión Emocional. Así se evidencia que la mayoría de las participantes se encuentran en un nivel moderado (42,5%), de manera continua, con un nivel bajo (31,3%) y finalmente en un nivel alto (26,2%).

**Tabla 6**  
*Niveles de Supresión Emocional de los estudiantes*

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	67	31,3
Moderado	91	42,5
Alto	56	26,2
Total	214	100,0

#### **IV. DISCUSION Y CONCLUSIONES**

En base a los resultados resaltan algunos hallazgos importantes. En este caso, la mayor parte de los estudiantes demuestran un nivel promedio de regulación emocional (86,4%), de igual modo, en cuanto a las dimensiones, existen porcentajes a nivel moderado en el 44,9% de los participantes (dimensión reevaluación cognitiva) y en cuanto a supresión emocional 42,5% también a un nivel moderado. Esto quiere decir, que en general las estudiantes del tercer grado de secundaria logran gestionar los procesos de regulación emocional ante las dificultades del entorno escolar.

A diferencias de otras investigaciones, se encontraron resultados diferentes a los nuestros por Ochoa (2020), quien estudió la relación entre la funcionalidad familiar y la regulación emocional en adolescentes de entre 12 y 17 años, donde se evidenció que el 60,63% predominan en un nivel bajo de regulación emocional de los estudiantes debido a que provienen de familias disfuncionales. Esto quiere decir que

las estudiantes no tienen un adecuado manejo de emociones, debido a distintos factores del entorno (Cáceres et al., 2020).

Por otro lado, en comparación a otro estudio, nuestros resultados confirman lo encontrado por Arbañil (2022), quien investigó los niveles de regulación emocional en estudiantes de secundaria de una institución educativa en Chiclayo, hallando también predominio en un nivel promedio en la mayor parte de la población, lo cual evidencia que poseen habilidades cognitivas parciales para manejar emociones desagradables. (Caqueo et al., 2020). Finalmente, otra investigación realizada por Ramos (2020) obtuvo resultados distintos a los nuestros, quien estudio los niveles de regulación emocional en 150 adolescentes de entre 13 y 17 años, donde se evidenció que el 77,3% predominan en un nivel bajo de regulación emocional. Esto quiere decir, que la mayoría de las estudiantes tiene dificultades para procesar y gestionar sus emociones en distintas ocasiones (Silva et al., 2022).

## **Conclusiones**

En función de lo encontrado anteriormente, se concluye lo siguiente:

- Primero, en los estudiantes del tercer grado de secundaria de una Institución Educativa Estatal de Chiclayo predomina un nivel promedio (86,4%) de regulación emocional, seguido de un nivel bajo (13,1) % y finalmente un nivel muy bajo (5%). Esto quiere decir que la mayor parte de las estudiantes tiene un adecuado manejo de emociones.
- Segundo, el nivel de reevaluación cognitiva que predomina en los estudiantes del tercer grado de secundaria de una Institución Educativa Estatal es el nivel moderado (44,9%), seguido de un nivel bajo (30.4%) y finalmente un nivel alto (24,8%). Esto quiere decir que las estudiantes emplean moderadamente estrategias para reevaluar los acontecimientos con el fin de modificar su efecto emocional.
- Tercero, el nivel de supresión emocional que predomina en los estudiantes del tercer grado de secundaria de una Institución Educativa Estatal es el

nivel moderado (42,5%), seguido de un nivel bajo (31,3%) y finalmente un nivel alto (26,2%). Esto quiere decir que las estudiantes emplean de manera moderada estrategias para modificar y expresar sus gestos controlados en diversas situaciones.

## V. REFERENCIAS

### BIBLIOGRAFIA

Antuña, C., Cano, A., Carballo, M., Juarros, J., & Rodríguez, F. (2023). La regulación emocional como factor transdiagnóstico de los trastornos emocionales. *Escritos de psicología*, 16(1), 44-52. <https://doi.org/10.24310/espsiescpsi.v16i1.14771>

Arbañil Chimoy, M. M. (2021). *Regulación emocional en estudiantes de secundaria de una institución educativa, Chiclayo 2021*. [Tesis de licenciatura, Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo]. [https://tesis.usat.edu.pe/bitstream/20.500.12423/4872/1/TL\\_ArbañilChimoyMaria.pdf](https://tesis.usat.edu.pe/bitstream/20.500.12423/4872/1/TL_ArbañilChimoyMaria.pdf)

Cáceres Mesa, M. L., García Cruz, R., & García Robelo, O. (2020). El manejo de la inteligencia emocional en los estudiantes de secundaria. Un estudio exploratorio en una telesecundaria en México. *Conrado*, 16(74), 312-324. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1990-86442020000300312&script=sci\\_arttext&tlng=en](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1990-86442020000300312&script=sci_arttext&tlng=en)

Caqueo, A., Mena, P., Flores, J., Narea, M., & Irrázaval, M. (2020). Problemas de regulación emocional y salud mental en adolescentes del norte de Chile. *Terapia psicológica*, 38(2), 203-222. [https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-48082020000200203&script=sci\\_arttext&tlng=pt](https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-48082020000200203&script=sci_arttext&tlng=pt)

De los Santos, D. (2022). Regulación emocional y terapias psicológicas empíricamente apoyadas: Confluencias, complementariedades y divergencias. *Análisis y Modificación de Conducta* 48(177), 3-17.



[file:///C:/Users/User/Downloads/Dialnet-](file:///C:/Users/User/Downloads/Dialnet-RegulacionEmocionalYTerapiasPsicologicasEmpiricame-8376264%20(1).pdf)

[RegulacionEmocionalYTerapiasPsicologicasEmpiricame-8376264%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/User/Downloads/Dialnet-RegulacionEmocionalYTerapiasPsicologicasEmpiricame-8376264%20(1).pdf)

Editora Perú. (2024, julio 25). Minsa: La educación emocional es una herramienta para cuidar la salud mental desde la niñez. *El Peruano*.

[https://www.elperuano.pe/noticia/193552-minsa-la-educacion-emocional-es-una-](https://www.elperuano.pe/noticia/193552-minsa-la-educacion-emocional-es-una-herramienta-para-cuidar-la-salud-mental-desde-la-ninez#:~:text=Minsa%3A%20La%20educaci%C3%B3n%20emocional%20es,salud%20mental%20desde%20la%20ni%C3%B1ez)

[herramienta-para-cuidar-la-salud-mental-desde-la-](https://www.elperuano.pe/noticia/193552-minsa-la-educacion-emocional-es-una-herramienta-para-cuidar-la-salud-mental-desde-la-ninez#:~:text=Minsa%3A%20La%20educaci%C3%B3n%20emocional%20es,salud%20mental%20desde%20la%20ni%C3%B1ez)

[ninez#:~:text=Minsa%3A%20La%20educaci%C3%B3n%20emocional%20es,salud](https://www.elperuano.pe/noticia/193552-minsa-la-educacion-emocional-es-una-herramienta-para-cuidar-la-salud-mental-desde-la-ninez#:~:text=Minsa%3A%20La%20educaci%C3%B3n%20emocional%20es,salud%20mental%20desde%20la%20ni%C3%B1ez)

[%20mental%20desde%20la%20ni%C3%B1ez](https://www.elperuano.pe/noticia/193552-minsa-la-educacion-emocional-es-una-herramienta-para-cuidar-la-salud-mental-desde-la-ninez#:~:text=Minsa%3A%20La%20educaci%C3%B3n%20emocional%20es,salud%20mental%20desde%20la%20ni%C3%B1ez)

Espinoza, D. & Cervantes, G. (2021) *Evidencias psicométricas del Cuestionario de Autorregulación Emocional en adolescentes del distrito de Independencia-Huaraz*.

[Tesis para obtener la licenciatura en psicología, Universidad César Vallejo].

[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/78608/Espinoza.GDY](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/78608/Espinoza.GDY_Cervantes-MG-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

[Cervantes-MG-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/78608/Espinoza.GDY_Cervantes-MG-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Gobierno del Perú. (2021, septiembre 30). Minsa: El 29.6% de adolescentes entre los 12 y 17 años presenta riesgo de padecer algún problema de salud mental o emocional. *Gob.pe*. [https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/536664-minsa-el-](https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/536664-minsa-el-29-6-de-adolescentes-entre-los-12-y-17-anos-presenta-riesgo-de-padecer-algun-problema-de-salud-mental-o-emocional)

[29-6-de-adolescentes-entre-los-12-y-17-anos-presenta-riesgo-de-padecer-algun-](https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/536664-minsa-el-29-6-de-adolescentes-entre-los-12-y-17-anos-presenta-riesgo-de-padecer-algun-problema-de-salud-mental-o-emocional)

[problema-de-salud-mental-o-emocional](https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/536664-minsa-el-29-6-de-adolescentes-entre-los-12-y-17-anos-presenta-riesgo-de-padecer-algun-problema-de-salud-mental-o-emocional)

Gutiérrez, S., Díaz, C., & Belandria, L. (2024). Influencia de las nuevas tecnologías en la adolescencia: riesgos y beneficios. *Gestión y Desarrollo libre*, 9(18),

1-24. <https://doi.org/10.18041/2539-3669/gestionlibre.18.2024.12104>

Hervás, G., & Moral, G. (2017). Regulación emocional aplicada al campo clínico. Universidad Complutense de Madrid.

[https://www.ucm.es/data/cont/docs/1368-2018-05-11-](https://www.ucm.es/data/cont/docs/1368-2018-05-11-FOCAD%20FINAL%20COMPLETO.pdf)

[FOCAD%20FINAL%20COMPLETO.pdf](https://www.ucm.es/data/cont/docs/1368-2018-05-11-FOCAD%20FINAL%20COMPLETO.pdf)

Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación científica* (6ta ed.). McGraw-Hill. <https://www.esup.edu.pe/wp-content/uploads/2020/12/2.%20Hernandez.%20Fernandez%20y%20Baptista-Metodolog%C3%ADa%20Investigacion%20Cientifica%206ta%20ed.pdf>

Mena, M. (2022). Regulación emocional e impulsividad en las adicciones comportamentales: implicaciones y eficacia de la gamificación como estrategia terapéutica. [Tesis Doctoral, Universidad de Barcelona]. [file:///C:/Users/HP/Downloads/TMM\\_TESIS.pdf](file:///C:/Users/HP/Downloads/TMM_TESIS.pdf)

Ochoa Salinas, L. L. (2020). *Funcionalidad familiar y su relación con la regulación emocional en adolescentes*. [Tesis para optar título de Psicología, Universidad Católica de Santa María]. <https://www2.ucsm.edu.pe/funcionalidad-familiar-y-su-relacion-con-la-regulacion-emocional-en-adolescentes/>

Organización Mundial de la Salud. (2021, noviembre 17). Salud mental del adolescente. *Organización Mundial de la Salud*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

Pari, R. K., & Sánchez, W. J. (2022). Desregulación emocional e impulsividad asociadas a las autolesiones sin intención suicida en adolescentes de Lima Metropolitana. [Tesis de licenciatura, Universidad Cesar Vallejo]. [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/97164/Pari\\_RKY-Sanchez\\_DPWJ-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/97164/Pari_RKY-Sanchez_DPWJ-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Pascual, A., & Conejero, S. (2019). Regulación emocional y afrontamiento: Aproximación conceptual y estrategias. *Revista Mexicana de psicología*, 36(1), 74-83. <https://www.redalyc.org/journal/2430/243058940007/html/>

Ramos Rodríguez, L. M. (2020) *Empatía cognitiva – afectiva y regulación emocional en adolescentes infractores*, Chiclayo. [Tesis de licenciatura, Universidad Señor de Sipán].

<https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/7787/Ramos%20Rodr%c3%adquez%2c%20Leidy%20Melina.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Sánchez, M., Elizalde, M., & Salcido, L. (2022). Regulación emocional como factor protector de conductas suicidas. *Psicología y Salud*. 32 (1), 49-56.  
<file:///C:/Users/User/Downloads/2710-Texto%20del%20art%C3%ADculo-12402-1-10-20210827.pdf>

Silva Gutiérrez, C., Andrade-Villegas, C., Juárez-Loya, A., & González-Alcántara, K. E. (2022). Inteligencia emocional y establecimiento de metas en adolescentes. *Psicumex*, 12.

Torres, E. (2019). *Inteligencia emocional y conductas disruptivas en estudiantes de una institución educativa de Chiclayo*. [Tesis de licenciatura] Universidad Señor de Sipán.  
<https://repositorio.uss.edu.pe/handle/20.500.12802/6364>

**ANEXOS**

**Instrumento 1**

**CUESTIONARIO DE REGULACIÓN EMOCIONAL (ERQ)**

15 = 3"

**INSTRUCCIONES :**

A continuación nos gustaría que contestaste a unas preguntas sobre su vida emocional, en concreto, saber como controla sus emociones. Estamos interesados en dos aspectos. El primero es su experiencia emocional o lo que siente internamente. El segundo es su expresión emocional o como muestra sus emociones a través de las palabras, los gestos y los comportamientos. Aunque algunas de las cuestiones pueden parecer similares a otras, estas difieren de forma importante. Por favor, utiliza la siguiente escala de respuesta para cada ítem.

1	2	3	4	5	6	7
Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ligeramente en desacuerdo	Ni acuerdo ni en desacuerdo	Ligeramente de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo

1.	Cuando quiero incrementar mis emociones positivas (p.ej. alegría, diversión), cambio el tema sobre el que estoy pensando.	1	2	3	4	<del>5</del>	6	7
2.	Guardo mis emociones para mí mismo.	1	2	3	4	5	<del>6</del>	7
3.	Cuando quiero reducir mis emociones negativas (p.ej. tristeza, enfado), cambio el tema sobre el que estoy pensando.	1	2	3	4	<del>5</del>	6	7
4.	Cuando estoy sintiendo emociones positivas, tengo cuidado de no expresarlas.	1	2	3	4	<del>5</del>	6	7
5.	Cuando me enfrento a una situación estresante, intento pensar en ella de un modo que me ayude a mantener la calma.	1	2	<del>3</del>	4	5	6	7
6.	Controlo mis emociones no expresándolas.	1	2	3	<del>4</del>	5	6	7
7.	Cuando quiero incrementar mis emociones positivas, cambio mi manera de pensar sobre la situación.	1	2	3	4	<del>5</del>	6	7
8.	Controlo mis emociones cambiando mi forma de pensar sobre la situación en la que me encuentro.	1	2	3	4	<del>5</del>	6	7
9.	Cuando estoy sintiendo emociones negativas, me aseguro de no expresarlas.	1	2	3	4	<del>5</del>	6	7
10.	Cuando quiero reducir mis emociones negativas, cambio mi manera de pensar sobre la situación situación en la que me encuentro.	1	2	3	<del>4</del>	5	6	7

**Gracias por completar el cuestionario.**

## AUTORIZACION DE LA INVESTIGACION



Institución Educativa:  
**"Santa Magdalena Sofía"**  
- Chiclayo -

Código Modular : 0453597  
Código Local : 276107

*"Año del Bicentenario, de la Consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho"*

Chiclayo; 08 de mayo del 2024.-

OFICIO N° 223-2024/ D.I.E."SMS"

Dra. Zugeint J. Bejarano Benites  
Directora de la Escuela Profesional de Psicología  
UNIVERSIDAD SEÑOR DE SIPAN

Pimentel

ASUNTO : AUTORIZA EJECUTAR PROYECTO  
REFERENCIA : Expediente N° 1696-2024/T.D.I.E."SMS"

Me dirijo a usted para expresarle mi cordial saludo; a la vez visto el expediente de la referencia, se autoriza a las estudiantes López Fernández Lissety Geraldine y Merino Díaz Angie Lisbeth, para que ejecuten Proyecto denominado "Regulación emocional y control de impulsos como predictores de la práctica de Cutting en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Estatal de Chiclayo, año 2024".

Sin otro particular; quedo de usted.

Atentamente;

 I.E. SANTA MAGDALENA SOFÍA  
DIRECCIÓN  
Dra. Zügeint J. Bejarano Benites  
DIRECTORA