



**Autónoma**  
Universidad Autónoma del Perú

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

**TESIS**

DESREGULACIÓN EMOCIONAL Y HABILIDADES SOCIALES EN ALUMNAS DE  
UN COLEGIO ESTATAL DEL CALLAO, 2022

**PARA OBTENER EL TÍTULO DE  
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

**AUTORA**

MILENKA AVENDAÑO VILA  
ORCID: 0000-0002-6253-3246

**ASESORA**

MAG. JENNIFER FIORELLA YUCRA CAMPOSANO  
ORCID: 0000-0002-2014-1690

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN**

PROBLEMAS RELACIONADOS AL ÁMBITO EDUCATIVO

**LIMA, PERÚ, MARZO DE 2023**



**CC BY**

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

*Esta licencia permite a otros distribuir, mezclar, ajustar y construir a partir de su obra, incluso con fines comerciales, siempre que le sea reconocida la autoría de la creación original. Esta es la licencia más servicial de las ofrecidas. Recomendada para una máxima difusión y utilización de los materiales sujetos a la licencia.*

## Referencia bibliográfica

Avendaño Vila, M. (2023). *Desregulación emocional y habilidades sociales en alumnas de un colegio estatal del Callao, 2022* [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio de la Universidad Autónoma del Perú.

## HOJA DE METADATOS

Datos del autor	
Nombres y apellidos	Milenka Avendaño Vila
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	75346436
URL de ORCID	<a href="https://orcid.org/0000-0001-5089-7811">https://orcid.org/0000-0001-5089-7811</a>
Datos del asesor	
Nombres y apellidos	Jennifer Fiorella Yucra Camposano
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	44745102
URL de ORCID	<a href="https://orcid.org/0000-0002-2014-1690">https://orcid.org/0000-0002-2014-1690</a>
Datos del jurado	
Presidente del jurado	
Nombres y apellidos	Silvana Graciela Varela Guevara
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	47283514
Secretario del jurado	
Nombres y apellidos	Katia Marilyn Chacaltana Hernández
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	71076865
Vocal del jurado	
Nombres y apellidos	Diego Ismael Valencia Pecho
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	46196305
Datos de la investigación	
Título de la investigación	Desregulación emocional y habilidades sociales en alumnas de un colegio estatal del Callao, 2022
Línea de investigación institucional	Persona, Sociedad, Empresa y Estado
Línea de investigación del Programa	Problemas relacionados al ámbito educativo
URL de disciplinas OCDE	<a href="https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#5.01.00">https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#5.01.00</a>

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**  
**ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS**

En la ciudad de Lima, el jurado de sustentación de tesis conformado por: La DRA. SILVANA GRACIELA VARELA GUEVARA como presidente, la DRA. KATIA MARILYN CHACALTANA HERNÁNDEZ como secretario y el MAG. DIEGO ISMAEL VALENCIA PECHO como vocal, reunidos en acto público para dictaminar la tesis titulada:

**DESREGULACIÓN EMOCIONAL Y HABILIDADES SOCIALES EN ALUMNAS DE UN  
COLEGIO ESTATAL DEL CALLAO, 2022**

Presentado por la bachiller:  
**MILENKA AVENDAÑO VILA**

Para obtener el **Título Profesional de Licenciada en Psicología**; luego de escuchar la sustentación de la misma y resueltas las preguntas del jurado se procedió a la calificación individual, obteniendo el dictamen de **Aprobado** con una calificación de **TRECE (13)**.

En fe de lo cual firman los miembros del jurado, el 16 de marzo del 2023.



**PRESIDENTE**

DRA. SILVANA GRACIELA  
VARELA GUEVARA



**SECRETARIO**

DRA. KATIA MARILYN  
CHACALTANA HERNÁNDEZ



**VOCAL**

MAG. DIEGO ISMAEL  
VALENCIA PECHO



## **ACTA DE APROBACIÓN DE ORIGINALIDAD**

Yo Jennifer Fiorella Yucra Camposano docente de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Autónoma del Perú, en mi condición de asesora de la tesis titulada:

Desregulación emocional y habilidades sociales en alumnas de un colegio estatal del Callao, 2022

De la bachiller Milenka Avendaño Vila, certifico que la tesis tiene un índice de similitud de 18% verificable en el reporte de similitud del software Turnitin que se adjunta.

La suscrita revisó y analizó dicho reporte a lo que concluyó que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad Autónoma del Perú.

Lima, 30 de noviembre de 2023



---

Jennifer Fiorella Yucra Camposano

44745102



## **DEDICATORIA**

Dedicado tanto a mis padres como a mis hermanas, quienes de manera incondicional me brindaron su apoyo en todo momento.

## **AGRADECIMIENTOS**

Los más sinceros agradecimientos a mis amigos y familiares por sus consejos de superación.

## ÍNDICE

<b>DEDICATORIA</b> .....	2
<b>AGRADECIMIENTOS</b> .....	3
<b>RESUMEN</b> .....	6
<b>ABSTRACT</b> .....	7
<b>RESUMO</b> .....	8
<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	9
<b>CAPÍTULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN</b>	
1.1 Realidad problemática.....	13
1.2. Justificación e importancia de la investigación .....	14
1.3. Objetivos de la investigación: general y específicos .....	15
1.4. Limitaciones de la investigación .....	16
<b>CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO</b>	
2.1. Antecedentes de estudios .....	18
2.2. Desarrollo de la temática correspondiente al tema investigado .....	21
2.3. Definición conceptual de la terminología empleada.....	32
<b>CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO</b>	
3.1. Tipo y diseño de investigación.....	34
3.2. Población y muestra .....	34
3.3 Hipótesis .....	35
3.4. Variables - Operacionalización .....	36
3.5. Métodos y técnicas de investigación .....	38
3.6. Procesamiento de los datos .....	39
<b>CAPÍTULO IV: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS</b>	
4.1. Resultados descriptivos de las dimensiones con las variables .....	42
4.2. Contrastación de hipótesis .....	45
<b>CAPÍTULO V: DISCUSIONES, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</b>	
5.1. Discusiones.....	49
5.2. Conclusiones.....	54
5.3. Recomendaciones.....	55
<b>REFERENCIAS</b>	
<b>ANEXOS</b>	

## LISTA DE TABLAS

- Tabla 1 Operacionalización de la variable desregulación emocional
- Tabla 2 Confiabilidad de desregulación emocional
- Tabla 3 Operacionalización de la variable habilidades sociales
- Tabla 4 Confiabilidad de habilidades sociales
- Tabla 5 Nivel de desregulación emocional
- Tabla 6 Nivel de falta de conciencia emocional
- Tabla 7 Nivel de falta de claridad emocional
- Tabla 8 Nivel de no aceptación de respuestas emocionales
- Tabla 9 Nivel de dificultades para dirigir el comportamiento hacia metas
- Tabla 10 Nivel de habilidades sociales
- Tabla 11 Nivel de la dimensión componente conductual
- Tabla 12 Nivel de la dimensión componente cognitivo
- Tabla 13 Nivel de la dimensión componente fisiológico
- Tabla 14 Pruebas de normalidad
- Tabla 15 Correlación entre la desregulación emocional y las habilidades sociales
- Tabla 16 Correlación entre las habilidades sociales y las dimensiones de desregulación emocional

# DESREGULACIÓN EMOCIONAL Y HABILIDADES SOCIALES EN ALUMNAS DE UN COLEGIO ESTATAL DEL CALLAO, 2022

MILENKA AVENDAÑO VILA

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ

## RESUMEN

La finalidad fue determinar la relación entre la variable desregulación emocional y habilidades sociales en alumnas del 5to grado del nivel secundario de un colegio del Callao. La investigación fue descriptiva correlacional con un enfoque cuantitativo de tipo básica, respecto al diseño fue no experimental y de corte transversal. Para la muestra participaron 137 alumnas. Además, como instrumentos se utilizó la escala de dificultades en la regulación emocional (DERS-E) y la escala de habilidades sociales (EHSA). El estudio mostró relación inversa y alta entre las variables ( $r_s = -.782, p < .01$ ). Adicional a ello, también existe correlación inversa y estadísticamente significativa entre la variable habilidades sociales y cada una de las dimensiones de desregulación emocional: falta de conciencia emocional ( $r_s = -.541, p < .05$ ), falta de claridad emocional ( $r_s = -.671, p < .05$ ), no aceptación de respuestas emocionales ( $r_s = -.705, p < .05$ ) y dificultades para dirigir el comportamiento hacia metas ( $r_s = -.742, p < .01$ ).

**Palabras clave:** desregulación emocional, habilidades sociales, institución educativa.

**EMOTIONAL DYSREGULATION AND SOCIAL SKILLS IN STUDENTS OF A  
CALLAO STATE SCHOOL, 2022**

**MILENKA AVENDAÑO VILA**

**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ**

**ABSTRACT**

The purpose was to determine the relationship between the variable emotional dysregulation and social in 5th grade high school girls from a school in Callao. The research was descriptive correlational with a basic quantitative approach, with respect to the design it was non-experimental and cross-sectional. The sample included 137 female students. In addition, the emotional regulation difficulties scale (DERS-E) and the social skills scale (EHSA) were used as instruments. The study showed a high inverse relationship between the variables ( $r_s = -.782$ ,  $p < .01$ ). In addition, there is also an inverse and statistically significant correlation between the social skills variable and each of the dimensions of emotional dysregulation: lack of emotional awareness ( $r_s = -.541$ ,  $p < .05$ ), lack of emotional clarity ( $r_s = -.671$ ,  $p < .05$ ), non-acceptance of emotional responses ( $r_s = -.705$ ,  $p < .05$ ) and difficulties in directing behavior towards goals ( $r_s = -.742$ ,  $p < .01$ ).

**Keywords:** emotional dysregulation, social skills, educational institution.

# DESREGULAÇÃO EMOCIONAL E HABILIDADES SOCIAIS EM ALUNOS DE UMA ESCOLA ESTADUAL DE CALLAO, 2022

MILENKA AVENDAÑO VILA

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ

## RESUMO

O objetivo era determinar a relação entre a variável desregulação emocional e as competências sociais em alunos do 5º ano do ensino secundário de uma escola de Callao. A investigação foi descritiva e correlacional com uma abordagem quantitativa básica, e o desenho foi não-experimental e transversal. A amostra foi constituída por 137 estudantes do sexo feminino. Além disso, foram utilizados como instrumentos a Escala de Dificuldades de Regulação Emocional (DERS-E) e a Escala de Habilidades Sociais (EHSA). O estudo mostrou uma elevada relação inversa entre as variáveis ( $r_s = -.782$ ,  $p < .01$ ). Para além disso, existe também uma correlação inversa e estatisticamente significativa entre a variável competências sociais e cada uma das dimensões da desregulação emocional: falta de consciência emocional ( $r_s = -.541$ ,  $p < .05$ ), falta de clareza emocional ( $r_s = -.671$ ,  $p < .05$ ), não aceitação de respostas emocionais ( $r_s = -.705$ ,  $p < .05$ ) e dificuldades em direccionar o comportamento para objectivos ( $r_s = -.742$ ,  $p < .01$ ).

**Palavras-chave:** desregulação emocional, habilidades sociais, instituição de ensino.

## INTRODUCCIÓN

La realidad que viven los adolescentes en la actualidad es preocupante, según el Ministerio de Educación (MINEDU, 2022) fueron registradas en el país un total de 1,139 denuncias por violencia física y psicológica entre jóvenes escolares, lo cual excedió al número de denuncias que se reportaron en el transcurso del año 2021.

García y Cuéllar-Flores (2020) afirman que el confinamiento para la contención de la COVID 19 provocó que los adolescentes no alcancen a fortalecer sus competencias en el área social, lo que conduce a una desregulación emocional.

Es por ello que, el tema abordado en la investigación es sobre la relación entre la variable habilidades sociales y desregulación emocional. En primer lugar, se encuentra la desregulación emocional, al respecto, Rathus y Miller (2015) mencionan que los jóvenes al no aprender estrategias para regular sus emociones, pueden presentar conductas de riesgo. Y las habilidades sociales de acuerdo con Goleman (1998), permiten que las personas manejen de manera adecuada sus relaciones interpersonales generándose una mayor probabilidad de lograr sus objetivos o metas personales.

En relación con el tema abordado, este se desarrolló de acuerdo a los posteriores puntos por capítulos:

En cuanto al capítulo inicial, se manifestó la realidad problemática de la desregulación emocional y habilidades sociales tanto a nivel internacional y nacional. A su vez se plantearon las interrogantes de investigación, además de abordar los objetivos y justificar la importancia junto a las limitaciones.

Referente al capítulo segundo, se añadieron los antecedentes internacionales y nacionales, incluyendo el desarrollo de temas de estudio adecuados a las materias a aprender y definiciones conceptuales de los conceptos utilizados.

Concerniente al tercer capítulo, se especifica el diseño, la hipótesis en general y las que son específicas. Asimismo, se procede a conceptualizar ambas variables a examinar, métodos y técnicas de recopilación de datos utilizados. Adicional a ello, el procedimiento usado para analizar los datos.

Respecto al cuarto capítulo, este presentó la comprobación de las hipótesis y las dimensiones con las variables.

Las conclusiones del estudio se analizan finalmente en el último capítulo, que incluye la discusión, descripción y concluye con las recomendaciones de los resultados.

**CAPÍTULO I**  
**PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

## 1.1 Realidad problemática

De acuerdo con la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL, 2020), en el sector educativo, la crisis pandémica por coronavirus generó que, en más de 190 países los estudiantes dejaran de asistir de forma presencial a las instituciones educativas con el propósito de reducir la propagación del virus.

En efecto, la salud mental se vio perjudicada, en tal sentido, el 20% de la población mundial que tiene problemas mentales son niños y adolescentes y más del 50% de éstos se presentan antes de los 14 años de edad (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2021). Además, no muchos niños tienen acceso a cursos que les instruyan en el autocontrol emocional (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF], 2019).

En Alemania, posterior a la pandemia por la covid 19, hallaron que el 5% de los adolescentes alemanes presentan desregulación emocional (Moehler et al., 2022).

Para México, la Secretaría de Educación Pública (2018) planteó que las habilidades sociales y emocionales, están relacionadas a una buena convivencia dentro del aula donde se logra establecer relaciones interpersonales, afectivas y saludables.

En el Perú, Mendoza (2022) halló que alrededor del 4% y 6% de adolescentes presentan altos niveles de desregulación emocional y un 52% y 73% moderados niveles. Sin embargo, los estudios a nivel nacional acerca de esta variable en adolescentes son pocas. Hasta fines de abril se reportaron 874 denuncias públicas, los motivos fueron por violencia psicológica y física en diversas instituciones educativas. Algo preocupante de estas cifras es que los casos reportados en los primeros cuatro meses del 2022 superaron los 769 casos en el 2021 y los 756 casos en el 2020 (MINEDU, 2022).

Frente al incremento de cifras referentes a la violencia escolar, la Defensoría del Pueblo (2022) comunicó a la Dirección Regional de Educación Callao (DREC) que acciones preventivas deben tener los colegios de la región frente a situaciones de violencia.

En el colegio donde se realizó el presente estudio existe preocupación por parte de los docentes, ya que durante dos años lectivos las alumnas perdieron aprendizajes y sufrieron la carencia de espacios de socialización. Previamente se realizó un diagnóstico mediante la observación sobre los problemas que aquejaban a la institución educativa, los resultados indicaron que no existe una buena convivencia escolar y el maltrato físico por parte de los estudiantes.

El reingreso a los salones de clases fue dificultoso desde la manera de relacionarse con sus compañeras de clase y el respetar las normas de convivencia, lo que demuestra una problemática en las habilidades sociales y las emociones de estudiantes.

En tal sentido se planteó el problema, ¿existe relación entre la desregulación emocional y habilidades sociales en las alumnas de un colegio estatal del Callao?

## **1.2. Justificación e importancia de la investigación**

La desregulación emocional y las habilidades sociales son variables que correlacionadas carecen de investigación en el ámbito educativo.

Desde una justificación teórica, se investigó antecedentes internacionales, nacionales y locales. En adición a ello, se ejecutó una revisión de diversas definiciones tanto conceptuales como operacionales de ambas variables con el objetivo de tener un mayor entendimiento.

En el aspecto metodológico, se aplicó un diseño que servirá como guía a otros investigadores debido a la información, resultados y sugerencias del presente estudio para obtener aprendizaje y análisis respecto a los que se conoce sobre las variables.

Por último, en el ámbito social los resultados y conclusiones que se obtuvieron favorecen a los progenitores, tutores u apoderados y alumnas del presente estudio. A fin de poder reflexionar y trabajar eficazmente en temas como la desregulación emocional y habilidades sociales.

### **1.3. Objetivos de la investigación: general y específicos**

#### ***Objetivo general***

- Determinar si existe relación entre desregulación emocional y habilidades sociales en las alumnas de un colegio estatal del Callao.

#### ***Objetivos específicos***

- Identificar el nivel de desregulación emocional en las alumnas de un colegio estatal del Callao.
- Identificar el nivel de habilidades sociales en las alumnas de un colegio estatal del Callao.
- Verificar si existe correlación entre la falta de conciencia emocional y habilidades sociales en las alumnas de un colegio estatal del Callao.
- Verificar si existe correlación entre falta de claridad emocional y habilidades sociales en las alumnas de un colegio estatal del Callao.
- Verificar si existe correlación entre la no aceptación de respuestas emocionales y habilidades sociales en las alumnas de un colegio estatal del Callao.
- Verificar si existe correlación entre dificultades para dirigir el comportamiento hacia metas y habilidades sociales en las alumnas de un colegio estatal del Callao.

#### **1.4. Limitaciones de la investigación**

La limitación principal, es la que se dio durante el encuestado, puesto que, la muestra la conformaron menores de edad, quienes requerían de una autorización por los padres o apoderados para que puedan rellenar los cuestionarios. Esta situación generó una demora en la recolección de información.

Finalmente, el diseño transversal aplicado, logró comprobar la correlación entre regulación emocional y habilidades sociales, mas no la asociación causal.

**CAPÍTULO II**  
**MARCO TEÓRICO**

## 2.1. Antecedentes de estudios

### ***Antecedentes internacionales***

Navarro et al. (2021) se plantearon el objetivo de identificar la relación entre la regulación emocional y la autoestima. La muestra fue de 37 alumnos con elevada capacidad intelectual. Se trató de una investigación correlacional y cuantitativa. Utilizaron dos instrumentos de medición: la escala de autoconcepto y la escala de Regulación Emocional. Los resultados evidenciaron que los estudiantes tienden a utilizar la reevaluación cognitiva como herramienta para la regulación emocional, además respecto a la autoestima global y la supresión expresiva hubo una correlación negativa, estadísticamente significativa ( $p < .05$ ).

Prada y Sanchez (2021) tuvieron como objetivo identificar y analizar los efectos emocionales en adolescentes durante la crisis pandémica por la COVID-19, la muestra estuvo constituida por 26 alumnos de Bogotá. Su metodología fue cualitativa y para recolectar la información utilizaron un cuestionario autoadministrado, se empleó la matriz de análisis la cual se dividía en tres aspectos, los cuales eran la adolescencia, la regulación emocional y la COVID-19. En conclusión, los resultados evidencian que las áreas donde los adolescentes presentaron dificultades fueron en sus habilidades sociales, convivencia familiar y regulación emocional.

Usán y Quílez (2021) investigaron la correlación de la regulación emocional, la autoeficacia y el desempeño académico. Su estudio fue cuantitativo, descriptiva y relacional. Participaron 2,204 escolares como muestra. Sus herramientas de medición fueron los cuestionarios. Los investigadores determinaron una relación positiva ( $p < .01$ ). Finalmente, se concluyó que la autoeficacia académica interviene en el desempeño académico y la regulación emocional, asimismo se considera importante

promocionar un comportamiento favorable dentro del aula con la finalidad de obtener una mejora personal.

Del Valle et al. (2020) realizaron un estudio sobre la relación de dos variables, los rasgos de personalidad del “Modelo de los Cinco Grandes Factores” y las dificultades de regulación emocional de los sujetos. La metodología fue cuantitativa de nivel correlacional. Se aplicó cuestionarios a 195 estudiantes a fin de evaluar la personalidad. Concluyeron que el rasgo de personalidad con alta relación fue el neuroticismo, es decir los estudiantes con dicho rasgo el cual se caracteriza por afrontar los problemas de forma desadaptativa tienden a presentar dificultades para regular sus emociones.

Orbea (2019) se planteó el propósito de explorar la relación entre la inteligencia emocional y las HHSS. Participaron 187 escolares, constó de una metodología cuantitativa y de alcance correlacional. Para ello, se usó la escala de inteligencia emocional (TMMS-24) y la escala de habilidades sociales. Se logró determinar una relación entre ambas variables ( $p < .01$ ,  $r_s = .760$ ), además en cuanto a la dimensión claridad emocional presentan un nivel bajo. Es decir, a los escolares se les dificulta reconocer sus emociones, debido que están atravesando una etapa de desarrollo adolescente. Sin embargo, los estudiantes en la dimensión reparación emocional obtuvieron un nivel alto, lo que refiere tener un control de sus emociones, adecuado autocontrol. Respecto a sus habilidades sociales se concluyó que presentan un nivel medio, lo cual les permite tener una convivencia adecuada dentro del aula.

### ***Antecedentes nacionales***

Chipana y Flores (2022) hicieron una investigación acerca de la inteligencia emocional y HHSS. El estudio fue cuantitativo con un diseño correlacional. Se encuestó a 670 alumnos los cuales cursan el nivel secundario, como instrumentos se

usaron al Inventario de BarOn y la Lista de HHSS. Los autores encontraron que existe relación positiva altamente significativa para ambas variables ( $r_s = .52$ ;  $p < .01$ ), es decir a mayor desarrollo de inteligencia emocional tendrá mayor habilidad para relacionarse.

Huaitan y Vera (2021) tuvieron como objetivo comparar el nivel de desregulación emocional en escolares del cuarto y quinto grado del nivel secundario en Lima. La metodología fue cuantitativa de tipo descriptivo comparativo. El estudio contó con 90 alumnos y aplicaron la escala de dificultades de regulación emocional (DER-S). Como conclusión, se estableció que no existe diferencias entre ambos grados ( $p > .05$ ), además ambos grados obtuvieron menor puntuación en el reconocimiento de sus emociones.

Garcia (2021) realizó un estudio con la finalidad de hallar la relación entre la personalidad y la desregulación emocional, la investigación tuvo una metodología correlacional. Participaron 110 universitarios y se aplicó la escala de los cinco grandes (BFI – 15P) y la escala de dificultades de regulación emocional (DER-S). Como resultados, se determinó que hay relación entre las variables estudiadas ( $p < .05$ ).

García (2021) realizó una investigación con la finalidad de determinar la relación entre inflexibilidad psicológica y desregulación emocional. Su metodología fue cuantitativa con un análisis correlacional. La muestra fue de 212 jóvenes de una universidad limeña. Se administró la escala de desregulación emocional (DERS) y el cuestionario de Aceptación y Acción II. El resultado señala que hay relación directa y significativa entre ambas variables ( $p < .05$ ). En conclusión, a mayor conflicto para regular sus emociones tendrán mayor inconveniente para resolver de manera adecuada los conflictos que puedan presentarse en su vida.

Herrera (2019) desarrolló una investigación con la finalidad de establecer la relación entre la desregulación emocional y la procrastinación educativa, mediante una metodología cuantitativa, correlacional y explicativa. Participaron 140 alumnos del primer año de una universidad, donde se utilizó la escala de las dificultades de regulación emocional (DERS) y la escala de procrastinación académica de estudiantes (EPA). Se halló una correlación directa ( $r_s = .154, p < .05$ ), el 50 % tuvieron altos niveles de desregulación emocional y la otra mitad tuvo un nivel medio.

## **2.2. Desarrollo de la temática correspondiente al tema investigado**

### ***Definición de desregulación emocional***

#### ***Marco conceptual del origen de las emociones***

Según Darwin (1872), las emociones forman parte de la biología que representa la naturaleza humana desde su origen y estas son realidades universales en todos nosotros. No importa de dónde provenga una persona, todos los seres humanos experimentamos las mismas emociones. Para el naturalista inglés, nuestras emociones son un código que usamos para reflejar nuestras reacciones biológicas ante determinados estímulos. Según su teoría evolutiva, toda emoción es producto de nuestra evolución como especie, que a su vez son adaptativas, permitiendo que las personas puedan sobrevivir y reproducirse. Las emociones influyen directamente en las acciones provocadas por los estímulos del medio ambiente; si una persona percibe que corre peligro de robo, está sentirá miedo y se alejará de la escena.

James (1894), en simultáneo con Carl Lange, postularon que la percepción ocasiona cambios corporales, lo que a su vez es la causante de las emociones. Asimismo, la teoría postulada por James-Lange establece que estas son consecuencia de los cambios fisiológicos desarrollados en la corteza cerebral, como respuesta a las experiencias y estímulos. Bajo este prisma, es el sistema nervioso

que activa las respuestas fisiológicas (sudoración, tensión muscular, aceleración cardiaca ...) a partir de las cuales se originan las emociones.

En contraste, Cannon y Bard (1927) se contrapusieron en muchos puntos a la teoría de James-Lange, siendo precisamente el tálamo la encargada de responder a eventos potencialmente emocionales. Cannon sugirió que un individuo puede llegar a percibir respuestas a nivel fisiológico relacionadas a las emociones sin sentir exactamente estas, esto se debería a que estas respuestas emocionales sucederían tan de prisa que no podrían ser producto de una reacción física. Un ejemplo se da cuando el exceso de deporte hace incrementar la frecuencia de los latidos del corazón, no porque estés asustado precisamente. En síntesis, Cannon-Bard expresa puntualmente que tanto experiencia física como psicológica no son causales, sino que ocurren al mismo tiempo.

Schachter y Singer (1962) mediante la teoría bifactorial de la emoción combinan hasta cierto punto las teorías de James-Lange con las de Cannon-Bard. Los autores argumentan que las emociones provienen, por un lado, de nuestra interpretación que hacemos de la evaluación de la cognición en cada situación, mientras que, por el otro lado, que originan respuestas fisiológicas. Mejor dicho: las emociones son el resultado de procesos tanto fisiológicos como cognitivos.

### ***Teoría de la inteligencia emocional***

Goleman (1996) comenta que la inteligencia emocional es un factor relevante en todas las áreas de la vida, pues esta competencia ayuda a aumentar las posibilidades de éxito tanto personal como laboral debido que las relaciones con otras personas son un elemento clave para que el ser humano sienta satisfacción y felicidad en su vida.

Asimismo, reconoce que no todas las personas tenemos la facilidad de conectar o asociarnos con los demás, debido a problemas de confianza o malas experiencias en el pasado que pueden impedir su desarrollo social. Esta competencia puede ser aprendida, ya que las emociones tienden a preponderar más rápido que la razón.

Para Goleman (1996) la sabiduría académica es tan importante como la inteligencia emocional ya que con ella podemos afrontar oportunidades o desafíos a lo largo de nuestra vida. Además, enfatiza que en los colegios se prioriza el rendimiento académico y la obtención de notas aprobatorias, no le dan tanta importancia en dar seguimiento a los educandos, de tal manera que tengan los recursos para manejar las emociones.

### ***Definición de la regulación emocional***

Una gran fila de autores ha interpretado las emociones y la regulación que se tiene en torno a ella, concluyendo que ambas son parte de una misma cosa. Esto quiere decir que las emociones ya presentan cierto grado de control y nivel. A modo de ejemplo, al ir al cine a ver tu película favorita, salir con tus amigos a una discoteca, pelearte con alguien, exponer un tema complejo al frente de todos dentro tu aula; representa la emoción ya su vez el proceso de regulación (Gratz y Roemer, 2004).

Para estos autores, hay situaciones que empujan a una persona a que pueda tener emociones negativas, lo que podría desembocar en acciones disruptivas. Es atinado mencionar que más allá del estado emocional en la modulación de la excitación, en el tema de la autorregulación también se ven implicado dimensiones más complejas como lo pueden ser la comprensión, aceptación, tipo de conciencia y la capacidad de actuar de la forma que gustes (Gratz y Roemer, 2004).

Palmero (2012) manifiesta que al igual que en todo proceso, la emoción está envuelta lo cognitivo y emocional, que tiene un efecto en la conciencia interna o en uno mismo y evocar aspectos fisiológicos (cambios corporales endógenos). Adicional a ello, contienen un área motora que se manifiestan como conducta externa y una dimensión relacionada al funcionamiento cognitivo. Estas áreas pueden estar asociadas con alguna disfunción, enfermedad o incluso el fallecimiento.

Además, Navarro et al. (2018) indican que la regulación emocional se define como una capacidad intrínseca para reconocer, entender y maniobrar las diferentes emociones. Esto funciona de manera adaptativa, por lo cual la persona actuará de manera que el medio ambiente le sea favorable y pueda desempeñarse con éxito.

Bisquerra (2001) propone que la regulación emocional es la forma más certera y eficaz para abordar una situación, lo cual demuestra una toma responsable de conciencia y buenas estrategias de afrontamiento. Según el autor, las competencias emocionales que debe tener una persona para un buen desarrollo ante la sociedad son la autonomía emocional, la conciencia emocional, las habilidades para la vida, el bienestar, la regulación emocional y la competencia social.

### ***Definición de la desregulación emocional***

Linehan (2003) expresa que la desregulación emocional es producto de una debilidad emocional provocada de manera innata (biológica), en conjunto de un déficit en habilidades sociales que tiene la persona a la hora de resolver las situaciones hostiles que pueda enfrentar en un determinado espacio, no siendo capaz de modular sus emociones internas. Un déficit en la regulación emocional puede ser sumamente perjudicial para la salud mental cuando esta se mezcla en un entorno tóxico, debido a que esta origina un ciclo contraproducente e interminable en la persona. Estas situaciones crean patrones de conductas erráticas y viciosas.

Cano y Rodríguez (2002) mencionan que la desregulación es una desorganización emocional se debe principalmente a una deficiencia de la capacidad para conectar con las principales fuentes de alegría y satisfacción, donde habría en cambio un filtro perceptivo donde se seleccione los estímulos cotidianos como angustiantes o carentes de emoción. Esto generaría síntomas de desesperanza y sentimientos de que la vida no tiene sentido, incluso pudiendo ocasionar una depresión o ideación suicida.

Para Gratz y Roemer (2004) es la imposibilidad que tiene una persona para frenar con conductas negativas, así como modificar y controlar sus pensamientos en busca de una mejoría, por lo cual la DE ocasiona que la persona sea incapaz de ver un futuro con optimismo, a su vez de confundirlo a la hora de tomar acciones importantes. Ambos autores revelan que la desregulación emocional está implicada en la manifestación de trastornos de la personalidad, trastornos de espectro depresivo y abuso de sustancias.

Según Gresham y Gullone (2012) el momento más crítico de una persona para afrontar las dificultades de la regulación emocional es la adolescencia, dado que tendrá limitaciones o trabas en poner en práctica todo lo aprendido en la infancia. Un adolescente con desregulación emocional tiende a tener problemas encontrando su propia identidad, además de presentar dificultades severas en su adultez a nivel social y emocional.

### ***Dimensiones de la desregulación emocional***

Para Gratz y Roemer (2004) esta variable tiene seis dimensiones:

- No-aceptación de respuestas emocionales: Se refiere a una respuesta no positiva a las respuestas emocionales que uno pueda sentir hacia su propia

persona. El sujeto es incapaz de adaptarse a nuevas situaciones debido a que no es capaz de afrontar sus propias emociones de manera correcta.

- Dificultades en la consecución de conductas orientadas a la meta: Son los impedimentos conductuales que una persona crea a la hora de seguir con un plan elaborado para culminar un trabajo, haciendo que el resultado final esté incompleto o no sea el óptimo.
- Dificultad en el control de impulsos: Son conductas impulsivas las cuales una persona no puede controlar, que por más que sea consciente de que sea una actividad dañina para el propio usuario (y muchas veces para las personas que lo rodeen también), no puede dejar de realizarlas.
- Falta de conciencia emocional: Es la carencia de inteligencia emocional, lo que provoca resentimientos, miedos e inseguridades en las personas.
- Acceso limitado a estrategias de regulación emocional: Referida al poco conocimiento de reconocer tanto las emociones como los sentimientos. Lo cual, conduce en ruta directa a una fuerte asociación con la baja autoestima.
- Falta de claridad emocional: Es la confusión o déficit para saber o discriminar las propias emociones, teniendo poco conocimiento y comprensión sobre ellas. Esto ocasionará un impedimento para tener relaciones interpersonales de manera satisfactoria.

### ***Dificultades y consecuencias de la desregulación emocional en el ámbito educativo***

Merlino y Ayllón (2012) asumen que los alumnos manifiestan dificultades de desregulación emocional, tendrán dificultades para relacionarse y saber expresar sus emociones efectivamente tanto con sus profesores como con sus compañeros de

aula. Esto conlleva a que dichos alumnos cuenten con bajas calificaciones y sean vistos como personas hostiles y desinteresadas en la materia académica.

Los estudiantes que presentan dificultades de regulación emocional poseen un bajo nivel de inteligencia emocional, esto origina un comportamiento impulsivo e insensato, sin pensar antes de actuar y tomando decisiones que no le ayuden a solucionar sus problemas a largo plazo. Esto provoca en el alumno sentimientos de fatiga, estrés y molestias a la hora de afrontar un reto en el aula, debido a que se sienten amenazados y menospreciados de manera irracional (Lasikiewicz, 2016).

Balzarotti et al. (2016) expresan que la falta de una regulación emocional eficaz genera un pésimo afrontamiento en la vida académica, debido a que esto debilita el bienestar psicológico de los estudiantes. Esto propicia que se aumenten sus niveles de ansiedad, depresión y estrés.

Hen y Goroshit (2014) sostienen que la desregulación emocional está ligado a una menor autoeficacia académica, mayores síndromes de burnout, seguido de un pésimo desempeño estudiantil. Además, precisan que los estudiantes con problemas de desregulaciones de sus emociones de manera eficaz, tendrán consecuencias negativas en su etapa adulta, afectando su vida en muchos aspectos sociales y personales, pudiendo desarrollar trastornos psicopatológicos.

### ***Definición de habilidades sociales***

Denham et al. (1990) definen las habilidades sociales como un grupo de conductas expresadas en sociedad, manifestando emociones, deseos, virtudes, opiniones o derechos, con autoafirmación; normalmente se resuelven problemas inmediatos de algunas circunstancias y se reduce la posibilidad de complicaciones en el futuro. Esta variable vendría a ser la habilidad de un sujeto para comunicarse adecuadamente con la gente que lo rodea, siendo capaz de demostrar sus deseos

internos, opiniones, críticas y sentimientos de conexión; logrando la resolución verbal de conflictos y dar provocando una serie de comportamientos que sean capaces de predecir futuros conflictos entre individuos, siendo este último capaz de resolverlos. De esta manera, el individuo es capaz de resolver las adversidades de la vida, malos entendidos o situaciones adversas y reduciendo así la posibilidad de problemas en un futuro tanto a corto como a largo plazo.

Monjas (1998) afirma que la variable es un conjunto específico de acciones que forman parte de tareas de carácter social en las que las relaciones interpersonales generan beneficios para el individuo, teniendo un ambiente emocionalmente agradable, conjunto a un sentimiento de paz y seguridad en la interacción; asimismo, estas habilidades le permiten hacer nuevos amigos, rechazando acciones que lo incomodan incluso bajo la presión del grupo. Esta agrupación particular de acciones es el resultado de la experiencia y conocimiento obtenidos por la persona durante su vida y no una característica de su personalidad.

Goldstein (1983) argumenta que vienen a ser un grupo variado y específico de destrezas y capacidades para la comunicación verbal y emocional entre personas; además de solucionar problemas personales, aplicándose en diversos aspectos, desde la vida en pareja como las relaciones amicales.

Gil (2011) conceptualiza esta variable como un conjunto de habilidades relacionadas con actividades sociales, que pueden ocurrir de varias maneras, especialmente con respuestas motoras verbales y marcadas; asimismo, las personas con habilidades sociales determinan el tiempo y el lugar indicado para la emisión de estos comportamientos, conduciendo a interacciones satisfactorias con los demás.

Friedberg y McClure (2005) manifiestan que son un grupo de habilidades o destrezas que son utilizadas para sobrellevar conflictos sociales y mantener

interacciones saludables con el entorno; muchas de estas habilidades son aprendidas por parte de la cultura que nos forma: la televisión, los medios de comunicación, personas que admiramos, etc. Dichas habilidades permiten una mejor gestión de la agresión, una manera placentera de conocer nuevos amigos, afrontar las decepciones, genera cualidades positivas, desarrolla empatía y humildad, crear mejores vínculos con personas de autoridad en el mundo laboral para tener un mejor rendimiento y crea relaciones saludables.

### ***Teoría de las habilidades sociales***

Para Goleman (2006), las personas con buen manejo en sus relaciones interpersonales poseen mayor probabilidad de lograr sus metas personales.

Goleman (2006) divide a las habilidades sociales en dos aspectos:

- El primer aspecto es la conciencia social: Esta habilidad permite comprender los sentimientos de los demás y empatizar con ellos. La conciencia social se divide en cuatro aspectos: la primera es la empatía primordial, la cual permite reconocer signos y expresiones no verbales como sonreír. El segundo aspecto es la sintonía, es decir, la habilidad de oír a los demás y entender lo que se le dice. El tercer aspecto es la exactitud empática, que permite a las personas entender las intenciones de los demás. Finalmente, el cuarto aspecto es la cognición social, la cual implica en adaptarse a diferentes culturas.
- El segundo aspecto de las habilidades sociales es la aptitud social: esta utiliza la conciencia social. Se divide en cuatro aspectos: el primer aspecto es la sincronía, la cual permite comunicarse de manera no verbal. El segundo aspecto es la presentación de uno mismo, esto quiere decir, ser auténtico, respetuoso y amable. El tercer aspecto es la influencia, se refiere a la manera de controlar los impulsos, por ejemplo: poder tomar la decisión de evitar la

violencia ante una discusión con una persona. También, cuando se tiene como ejemplo a personas que se preocupan por su desarrollo personal o exitosas. Finalmente, el cuarto aspecto es el interés por los demás, demostrar preocupación y apertura.

Es por ello que, Goleman (2006) resalta la importancia de las habilidades sociales en diferentes ámbitos. En el ámbito laboral, las empresas al realizar un proceso de selección, valoran al candidato que tenga mayor manejo en su comunicación con los demás, ya que es más probable que pueda fomentar un clima organizacional óptimo, se adecue a los valores de la empresa y logre alcanzar los objetivos.

Si bien, el coeficiente intelectual es importante debido que ayuda a resolver problemas complejos, solo se tiene un 20% por ciento de probabilidad en obtener mayor éxito en la vida a diferencia de la inteligencia social que representa el 80% por ciento (Goleman, 2006).

### ***Componentes de las habilidades sociales***

Caballo (2007) expresa 3 componentes de las habilidades sociales:

- **Componente conductual:** En esta dimensión abarca toda el área comunicación de una persona: tanto la parte paralingüística, no verbal y verbal.
- **Componente cognitivo:** Este elemento engloba las múltiples maneras de pensar que surgen en contextos interpersonales: habilidades, autorregulación, estimulación, expectativas.
- **Componente fisiológico:** En esta última dimensión, los elementos se relacionan con la actividad fisiológica que los humanos realizan al interactuar con otros: presión arterial, electromiografía, respiración y la actividad eléctrica respecto a la dermis.

### ***Importancia de las habilidades sociales***

Arias y Fuertes (1999) indican que los adolescentes que participan en actividades interpersonales necesitan saber que sus problemas no se resuelven con violencia o de manera inapropiada, puesto que hay otras maneras de pedir algo sin violencia o emociones negativas. Además, las habilidades sociales permiten desarrollar lazos más constructivos con personas a las que realmente admiramos, por lo que adquirir este tipo de habilidades les permite mostrarse de una manera más profesional, pudiendo destacar como una persona con liderazgo y con un buen dominio a la hora de trabajar en equipo. Contar con modelos familiares de conductas adecuadas facilita que los adolescentes muestren un conjunto de conductas acordes con su desarrollo en sus capacidades para lograr y satisfacer sus propias necesidades, ser aceptados y poder integrarse fácilmente a cualquier grupo de interés.

Según Sugai et al. (1987) las HHSS son trascendentales desde la postura de la misma persona, porque estos jóvenes, sabiendo hacer valer sus derechos, no se verán afectados por críticas negativas; y cuando algo les moleste, podrán expresarse correctamente y responder. De esta manera se logra que el adolescente se rodee de colegas que aprecien su compañía y valoren su presencia.

Para Mokuoly (2013) las habilidades sociales permitirán que el joven tenga más posibilidades de conseguir un buen trabajo cuando este tenga la necesidad de buscarlo, debido a que le resultará más fácil trabajar en grupo y para empresas que demanden esas exigencias laborales. Es altamente aceptable que las empresas contraten a personas con cualidades que ayuden a mantener formado un equipo de trabajo y que sepan controlar adecuadamente las emociones tanto de uno mismo como el de ayudar proactivamente con las dificultades de sus compañeros.

### **2.3. Definición conceptual de la terminología empleada**

1. Desregulación emocional: Se refiere a una respuesta emocional ineficaz en el momento solicitado, demostrando actitudes no aceptadas (Gratz y Roemer, 2004).
2. Falta de conciencia emocional: Dificultades en detectar y comprender sus propias emociones (Gross, 2015).
3. Falta de claridad emocional: Confusión y déficit a la hora de reconocer qué emociones se están experimentando (Gross, 2015).
4. No aceptación de respuestas emocionales: Situación en la que se tiende a autoboicotarse, reaccionando siempre de manera negativa hacia uno mismo y hacia los demás (Gratz y Roemer, 2004).
5. Dificultades para dirigir el comportamiento a metas: Engloba a las emociones que influyen con una actividad efectiva hacia el progreso de objetivos mientras se experimentan emociones negativas (Gratz y Roemer, 2004).
6. Habilidades sociales: Son un grupo de comportamientos que una persona realiza para manifestar sus sentimientos, actitudes, anhelos, decisiones o derechos de manera adecuada con actitud y respeto (Caballo, 2007).

**CAPÍTULO III**  
**MARCO METODOLÓGICO**

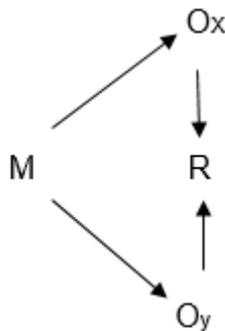
### 3.1. Tipo y diseño de investigación

#### ***Tipo de investigación***

En concordancia con Hernández y Mendoza (2018) el estudio es de tipo básico, debido que, en el sentido metodológico, se ejecutó bajo la indagación de diferentes aportes que se relacionan con la problemática elegida, sin intención de algún aspecto práctico.

#### ***Diseño de investigación***

En términos de Hernández y Mendoza (2018) este estudio se considera descriptivo correlacional, de modo que se tuvo la finalidad de realizar una descripción y verificar si existe relación entre ambas variables.



M = Simboliza la muestra de la investigación

O<sub>x</sub> = Desregulación emocional

O<sub>y</sub> = Habilidades sociales

### 3.2. Población y muestra

#### ***Población***

De acuerdo con Ñaupas et al. (2018) la definición de población es un conjunto de personas que presentan una amplia gama de características requeridas para la investigación. La población comprende de 210 alumnas del quinto año de secundaria. Estas estudiantes tenían una edad de 15 a 18 años. El lugar de investigación fue un colegio de gestión estatal del Callao.

#### ***Muestra***

Para Ñaupas et al. (2018), la muestra es una parte de sujetos, cuya finalidad es que el tamaño sea representativo de la población, asimismo se pueda realizar inferencias estadísticas de las variables que se pretendan medir. Para el estudio, la cantidad representativa como muestra fue un total de 137 alumnas.

Respecto al muestreo, López (2004) lo define como un método que permite seleccionar solo una parte de la población para interpretar sus datos y obtener resultados. El muestreo fue no probabilístico, por consiguiente, lo obtenido no son generalizables y respecto al método para seleccionar a los participantes, este se dio de manera circunstancial o por conveniencia.

### ***Criterios de inclusión***

- Alumnas inscritas en la I.E.
- Alumnas que logren completar todos los ítems de los cuestionarios.
- Alumnas y padres que tengan conocimiento y aprobación de los documentos de consentimiento y asentamiento.

### b) Criterios de exclusión

- Estudiantes con características de condiciones particulares físicas o psicológicas como Síndrome de Down.

## **3.3 Hipótesis**

### ***Hipótesis general***

Ha: Existe correlación entre desregulación emocional y habilidades sociales en las alumnas de un colegio estatal del Callao.

### ***Hipótesis específicas***

H1: Existe relación entre la falta de conciencia emocional y habilidades sociales en las alumnas de un colegio estatal del Callao.

H2: Existe relación entre la falta de claridad emocional y habilidades sociales en las alumnas de un colegio estatal del Callao.

H3: Existe relación entre la no aceptación de respuestas emocionales y habilidades sociales en las alumnas de un colegio estatal del Callao.

H4: Existe relación entre las dificultades para dirigir el comportamiento hacia metas y habilidades sociales en las alumnas de un colegio estatal del Callao.

### 3.4. Variables - Operacionalización

#### **Variable 1: Desregulación emocional**

Definición conceptual: Gratz y Roemer (2004) definen esta variable como la disyuntiva que tiene una persona para elegir la emoción adecuada en el momento adecuado.

Definición operacional: La recolección de información se realizó mediante la Escala DERS-E que tiene 24 ítems.

**Tabla 1**

*Operacionalización de la variable desregulación emocional*

Variable	Dimensiones	Ítems	Indicadores	Escala
Desregulación emocional	1. "Falta de conciencia emocional"	1, 2, 6, 7, 9	Confusión del sí mismo, Actuar sin pensar	Ordinal, tipo Likert
	2. "Falta de claridad emocional"	3,4,5,8.	No tener control de las propias conductas	
	3. "No aceptación de respuestas emocionales"	10, 12, 14, 15, 18, 19, 20, 21, 24	Falta de flexibilidad ante problemas	
	4. "Dificultades para dirigir el comportamiento hacia metas"	11, 13, 16, 17, 22, 23	Dificultad para poner límites	

**Tabla 2**

*Confiabilidad de desregulación emocional*

Alfa de Cronbach	N de Items
.922	24

En la tabla 2 está la confiabilidad del instrumento de desregulación emocional, este fue medido mediante el coeficiente Alfa Cronbach. En tal sentido, la consistencia interna de la prueba, indica una confiabilidad de .922, esto demuestra que es altamente aceptable, por lo tanto, el instrumento es confiable y se puede realizar su aplicación.

### **Variable 2: Habilidades sociales**

Definición conceptual: Caballo (2007) conceptualiza las HHSS como una agrupación de conductas que ayudan a uno a poder desarrollarse en situaciones tanto individuales o interpersonales, desarrollando un modo adecuado para sobrellevar cualquier situación.

Definición operacional: Se utilizó la escala de habilidades sociales (EHSA) que tiene 25 ítems en total.

**Tabla 3**

*Operacionalización de la variable habilidades sociales*

Variable	Dimensiones	Ítems	Indicadores	Escala
Habilidades sociales	1. Componente conductual. 2. Componente Cognitivo. 3. Componente Fisiológico.	1,2, 4,5 8, 9, 10,15 y 16 3,6,11,12,13,17, 18,19,21,23 y 24 7,14,20,22 y 25	1.Verbal, no verbal, paralingüístico. 2.Competencias cognitivas, expectativas, estímulos, autorregulación. 3.Tasa cardiaca, Respiración, flujo sanguíneo, respuesta electrodermal, respuesta electromiográfica.	Ordinal, tipo Likert

**Tabla 4**

*Confiabilidad de habilidades sociales*

Alfa de Cronbach	N de elementos
.710	25

La tabla 4 muestra la confiabilidad de este instrumento, este fue evaluado mediante el coeficiente Alfa Cronbach. En tal sentido, la consistencia interna de la prueba, indica una confiabilidad de .710, esto demuestra que es aceptable, por lo tanto, el instrumento es confiable y se puede realizar su aplicación.

### **3.5. Métodos y técnicas de investigación**

Se utilizó el método hipotético deductivo, puesto que la hipótesis se forma mediante observación indirecta y luego se compara con los resultados de pruebas estadísticas. A fin de aceptar o rechazar la hipótesis principal (Ñaupas et al., 2018).

Según Ñaupas et al. (2018) para recopilar información sobre un tema que se desea abordar, se puede utilizar la encuesta, la cual no altera no modifica el ambiente donde se lleva a cabo el estudio. Se optó la técnica de la observación indirecta y la encuesta.

#### ***Instrumentos de recolección de datos***

Ñaupas et al. (2018) definen al instrumento como un material que aplica una técnica a fin obtener información. Se utilizó el cuestionario, debido que tiene una serie de interrogantes, la cual sirve para medir una variable. Los instrumentos fueron:

Escala dificultades en la regulación emocional (DERS-E): La desregulación emocional fue medida mediante la escala dificultades en la Regulación Emocional por Gratz y Roemer (2004), validado en Perú por Echaccaya (2020). 2017.

Está compuesto por 24 ítems y 4 dimensiones: 1. Falta de conciencia emocional (5 ítems), 2. Falta de claridad emocional (4 ítems), 3. No aceptación de respuestas emocionales (9 ítems) y 4. Dificultades para dirigir el comportamiento hacia metas (6 ítems).

Se aplica en adolescentes cuyas edades son de 12 y 18 años, el tiempo estimado para la resolución del cuestionario es aproximadamente entre 15 a 20

minutos, sus respuestas son de tipo Likert. Además, la escala se encuentra comprendida de 0 (*casi nunca*), 1 (*algunas veces*), 2 (*la mitad de las veces*), 3 (*la mayoría de las veces*) y 4 (*casi siempre*).

Para la edición peruana, la prueba se validó mediante la prueba  $V$  de Aiken  $> .70$ ). Asimismo, consta de confiabilidad según Omega (.75) y Alfa de Cronbach (.74), concluyendo que los ítems son significativos y adecuados para la escala (Echaccaya, 2020).

Escala de EHSA: Se midió por medio de la Escala de Habilidades Sociales por Herrera (2019).

Está compuesto por 25 ítems y 3 dimensiones: 1. Componente conductual (9 ítems), 2. Componente cognitivo (11 ítems) y 3. Componente fisiológico (5 ítems). El ámbito de aplicación es para jóvenes, con un nivel intelectual promedio y su administración puede ser tanto individual como colectivo. Para la ejecución de la prueba se considera un tiempo de aproximadamente 15 minutos. Su escala es Likert y sus respuestas son: 1 (*nunca*), 2 (*casi nunca*), 3 (*casi siempre*) y 4 (*siempre*).

La confiabilidad se evaluó mediante el coeficiente de Alfa de Cronbach que obtuvo un coeficiente de .743 en el piloto y .879 en la muestra, contando, además, con una validez de contenido,  $p < .05$ . Estos datos demuestran que el cuestionario es válido y confiable.

### **3.6. Procesamiento de los datos**

La recopilación de datos se completó en dos días, en el primer día se entregó el documento de autorización a los padres u apoderados de las alumnas y al segundo día se les brindó el asentimiento informado junto con los instrumentos a aplicar a las alumnas, la modalidad de la evaluación fue presencial, el tiempo estipulado para que puedan resolver las interrogante fueron de 20 minutos, en todo momento se informó

que se respetaría su privacidad y confidencialidad de los resultados, haciendo caso al artículo 79 del Código de Ética del Psicólogo.

Los resultados de las encuestas fueron analizados en el IBM SPSS Statistics (versión 26). Para empezar, se comprobó la confiabilidad de los cuestionarios. Luego se realizaron pruebas de normalidad mediante Kolmogorov Smirnov y se analizó la correlación mediante la prueba no paramétrica de Spearman, para verificar la significancia, tipo y nivel de relación; tanto entre las variables principales como con la variable principal y las dimensiones de la segunda variable. A través de esto se pudo aceptar o rechazar las hipótesis planteadas con anticipación, y adicional a ello, calcular el nivel de las variables principales.

## **CAPÍTULO IV**

# **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS**

#### 4.1. Resultados descriptivos de las dimensiones con las variables

##### *Variable desregulación emocional*

**Tabla 5**

*Nivel de desregulación emocional*

Nivel	F	%
Bajo	12	8.8
Medio	42	30.7
Alto	83	60.6

En la Tabla 5, se observa que predomina el nivel alto con 60.6%, después del nivel medio con 30.7% y, por último, con un 8.8% de encuestados que indican tener un bajo nivel de desregulación emocional.

**Tabla 6**

*Nivel de falta de conciencia emocional*

Nivel	F	%
Bajo	14	10.2
Medio	50	36.5
Alto	73	53.3
Total	137	100.0

En la Tabla 6, se observa que predomina el nivel alto con 53.3%, seguido del nivel medio con 36.5% y terminando con un 10.2% de encuestados que indican tener un bajo nivel de falta de conciencia emocional.

**Tabla 7**

*Nivel de falta de claridad emocional*

Nivel	F	%
Bajo	12	8.8
Medio	41	29.9
Alto	84	61.3
Total	137	100.0

En la Tabla 7, se observa que predomina el nivel alto con 61.3%, seguido del nivel medio con 29.9% y para finalizar, un 8.8% de encuestados que indican tener un bajo nivel de falta de claridad emocional.

**Tabla 8**

*Nivel de no aceptación de respuestas emocionales*

Nivel	F	%
Bajo	17	12.4
Medio	35	25.5
Alto	85	62.0
Total	137	100.0

En la Tabla 8, muestra una predominancia en el nivel alto con 62.0%, nivel medio con 25.5% y un 12.4% de encuestados que indican tener un bajo nivel de esta dimensión.

**Tabla 9**

*Nivel de dificultades para dirigir el comportamiento hacia metas*

Nivel	F	%
Bajo	25	18.2
Medio	46	33.6
Alto	66	48.2
Total	137	100.0

En la Tabla 9, se puede estimar una predominancia en el nivel alto con 48.2%, seguido del nivel medio con 33.6% y un 18.2% de encuestados que indican tener un bajo nivel para dirigir el comportamiento hacia metas.

### ***Variable habilidades sociales***

**Tabla 10**

*Nivel de habilidades sociales*

Nivel	F	%
Inferior	57	41.6
Bajo	37	27.0
Promedio	31	22.6
Alto	12	8.8

En la Tabla 10, se observa que predominó el nivel inferior con 41.6%, seguido del nivel bajo con 27.0%, luego el nivel promedio con 22.6% y finalmente el nivel alto con 8.8%.

**Tabla 11**

*Nivel de la dimensión componente conductual*

Nivel	F	%
Inferior	43	31.4
Bajo	53	38.7
Promedio	32	23.4
Alto	8	5.8
Superior	1	.7
Total	137	100.0

En la Tabla 11, se obtuvo 38.7% del nivel bajo, seguido del nivel inferior con 31.4%, luego el nivel promedio con 23.4%, posteriormente del nivel alto con 5.8% y finalmente el nivel superior con .7%.

**Tabla 12**

*Nivel de la dimensión componente cognitivo*

Nivel	F	%
Inferior	35	25.5
Bajo	72	52.6
Promedio	22	16.1
Alto	8	5.8
Total	137	100.0

En la Tabla 12, resalta un mayor porcentaje en el nivel bajo el cual obtuvo un 52.6%, luego en el nivel inferior con 25.5%, seguido del nivel promedio con 16.1% y finalmente en el nivel alto con 5.8%.

**Tabla 13**

*Nivel de la dimensión componente fisiológico*

Nivel	F	%
Inferior	21	15.3
Bajo	71	51.8
Promedio	34	24.8
Alto	11	8.0
Total	137	100.0

En la Tabla 13, muestra como resultado un nivel bajo con un % de 51.8%, seguido del nivel promedio con 24.8%, luego un nivel inferior con 15.3% y finalmente, el nivel alto con 8.0% de encuestados acerca de la dimensión componente fisiológico.

## 4.2. Contrastación de hipótesis

### ***Prueba de normalidad***

**Tabla 14**

*Pruebas de normalidad*

Variables/Dimensiones	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>		
	Estadístico	gl	Sig.
Desregulación emocional	.143	137	.001
Habilidades sociales	.120	137	.001
Falta de conciencia emocional	.158	137	.001
Falta de claridad emocional	.117	137	.001
No aceptación de respuestas emocionales	.129	137	.001
Dificultades para dirigir el comportamiento hacia metas	.118	137	.001

a. Corrección de sig. de Lilliefors

Previo a realizar la prueba de cada hipótesis, se desarrolló la prueba de normalidad de la información, con la finalidad de determinar si se debió trabajar con una prueba paramétrica o una no paramétrica. Esta prueba se realizó con el estadígrafo Kolmogorov - Smirnov, con un nivel de confianza del .05 o 5% y una regla de decisión que indica, si el  $p$  valor es menor que el nivel de significancia, entonces se rechaza la hipótesis nula  $H_0$ : los datos tienen una distribución normal y se logra aceptar la hipótesis alterna  $H_a$ : los datos no tienen una distribución normal. Puesto que todos los  $p$  valor de la tabla 14 son .001, menores que el nivel de significancia, es posible afirmar que no presentan una distribución normal. Por lo tanto, se debe trabajar con la prueba de correlación no paramétrica de Spearman.

### ***Hipótesis general***

**Tabla 15***Correlación entre la desregulación emocional y las habilidades sociales*

Variables	Habilidades sociales
Desregulación emocional	Coef. de correlación Sig. (bi)
	- .782 .001

La Tabla 15 se muestra que existe correlación estadística entre la desregulación emocional y las HHSS, puesto que el  $p$  valor (.001) es menor que el nivel de significancia (.05), siendo esta relación inversa y alta ( $r_s = -.782$ ). Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula.

***Hipótesis específicas*****Tabla 16***Correlación entre las habilidades sociales y las dimensiones de desregulación emocional*

Variable/Dimensiones	Habilidades sociales
Falta de conciencia emocional	Coeficiente de correlación Sig. (bilateral)
	-.541 .001
Falta de claridad emocional	Coeficiente de correlación Sig. (bilateral)
	-.671 .001
No aceptación de respuestas emocionales	Coeficiente de correlación Sig. (bilateral)
	-.705 .001
Dificultades para dirigir el comportamiento hacia metas	Coeficiente de correlación Sig. (bilateral)
	-.742 .001

Mediante la tabla 16, se evidencia la correlación entre las dimensiones de desregulación emocional y la variable habilidades sociales, donde se refleja la existencia de correlación inversa y moderada entre las habilidades sociales y la dimensión falta de conciencia emocional ( $r_s = -.541$ ;  $p < .05$ ), por lo cual se acepta la  $H_a$  y se rechaza la  $H_o$ ; entonces: "Existe relación entre las habilidades sociales y la falta de conciencia emocional en alumnas de un colegio estatal del Callao".

**CAPÍTULO V**  
**DISCUSIONES, CONCLUSIONES Y**  
**RECOMENDACIONES**

## 5.1. Discusiones

Mediante el objetivo general, se pudo establecer la existencia de una correlación inversa entre la desregulación emocional y las HHSS en alumnas de un colegio estatal del Callao.

Los resultados hallados se pueden comparar, a nivel nacional, con Chipana y Flores (2022) quienes determinaron que existe una relación alta y significancia entre inteligencia emocional y HHSS. Estos hallazgos se asemejan a lo que se plantea en esta investigación, debido a que un estudiante con un correcto uso de su inteligencia emocional desarrollará sus habilidades sociales de manera adecuada, caso contrario, la carencia del correcto control de las emociones, dígase desregulación emocional, creará una precariedad en las habilidades sociales dentro de su escuela. En cuanto al nivel internacional, Usán y Quílez (2021) relacionaron la regulación emocional y la autoeficacia en escolares. En aquel estudio, se encontró que la autoeficacia contribuía en la regulación emocional y desempeño académico. Estos resultados se parecen a la presente investigación, debido que el mal manejo emocional tiene relación con las habilidades sociales indirectamente, lo cual perjudica el desempeño a nivel estudiantil.

Además, de forma teórica, estos resultados son respaldados por Linehan (2003) quien manifiesta que es un déficit en la regulación emocional, lo que ocasionará un mal manejo de las habilidades sociales. Esto provoca malestares en la persona tanto interna como externamente, es decir, de manera interna en su forma de percibir las cosas y de manera externa cuando empieza a perjudicar sus vínculos laborales o afectivos.

En relación al objetivo específico, se determinó que la falta de conciencia emocional y las habilidades sociales poseen correlación inversa.

Lo encontrado tiene semejanza con García (2021) quien investigó sobre la variable inflexibilidad psicológica y falta de conciencia emocional, donde demostró que la inflexibilidad psicológica ocasiona que la persona tenga menos recursos psicológicos para afrontar las situaciones estresantes o traumáticas, creando a la larga una falta de conciencia emocional y un déficit en el área social. Además, ambos estudios aplicaron la escala de dificultades en la regulación emocional.

Adicional a ello, dentro de los resultados internacionales, Del Valle et al. (2020) indagaron sobre la correlación entre los rasgos de personalidad y las dificultades para regular las emociones. Se utilizó la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS). Los autores analizaron a detalle la falta de conciencia emocional en una muestra que nuevamente al igual que esta investigación se asemeja, debido que fueron estudiantes. Uno de sus hallazgos fue que los estudiantes con rasgos de amabilidad son más conscientes de sus emociones y los que presentan rasgos neuróticos poseen mayores dificultades para regular sus emociones.

De igual manera, teóricamente los hallazgos de esta investigación son respaldados por Gresham y Gullone (2012) quienes afirman que una persona con dificultades para regular sus propias emociones tiende a la falta de conciencia emocional, por lo tanto, puede tener problemas en la habilidad social, generándose trastornos de la personalidad y sentimientos de depresión y ansiedad.

Otro de los objetivos específicos permitió demostrar la correlación inversa entre la falta de claridad emocional y las habilidades sociales.

Aquellos resultados se contrastan, a nivel nacional, con el estudio de Huaitan y Vera (2021) quienes demostraron que un 40% de alumnos de 4º y 5º de secundaria, manifiestan un nivel medio de desregulación emocional. Siendo, la falta de conciencia emocional una de las peculiaridades más frecuentes (29%). Estos resultados se

deben a que los estudiantes contaron con pobres competencias sociales, afectando negativamente la seguridad y confianza de los participantes.

Entre los principales descubrimientos, se puede señalar que la desregulación emocional y las HHSS guardan una relación inversa, es decir, que cuando existe un buen desarrollo de las HHSS existirá una menor representación de la desregulación emocional. En tal sentido, este descubrimiento es importante puesto que permitirá a educadores e investigadores formular estrategias que logren potenciar las HHSS de los alumnos.

Respecto a los resultados internacionales, Orbea (2019) estudió a la variable inteligencia emocional debido a que dentro de sus características se encuentra la claridad emocional y la capacidad de distinguir sabiamente las emociones. Sus resultados se asemejan a los nuestros debido a que se verificó que, efectivamente, sí existe una correlación positiva entre inteligencia emocional y HHSS. Esto obviamente demuestra que un sujeto que presenta buen nivel de claridad emocional tendrá un mejor desempeño social.

Conforme a ello, Gratz y Roemer (2004) mencionan que la imposibilidad de discriminar las propias emociones genera un déficit en las relaciones humanas. Esto queda ejemplificado en esta investigación, debido a que, a mayor falta de claridad emocional, se reducen las habilidades sociales.

Asimismo, el presente trabajo investigó la relación entre la no aceptación de respuestas emocionales y HHSS en las alumnas de un colegio estatal del Callao, obteniendo una correlación inversa entre las variables.

Estos datos se comparan, a nivel nacional, con Herrera (2019) quien tuvo por finalidad verificar la relación de la variable desregulación emocional y la procrastinación en alumnos universitarios del primer ciclo académico. El antecedente,

al igual que en la presente investigación aplicó la escala DERS, que mide la no aceptación de respuestas emocionales en torno a su nivel emocional. Además, la variable procrastinación académica conlleva a la no aceptación de nuevos retos y evasión de responsabilidades, lo cual genera que se aprenda conductas sociales muchas veces contrarias a las necesarias en el ambiente escolar. Estos resultados se asemejan con el presente estudio, debido que una persona con un alto nivel de desregulación emocional, que en este caso vendría a ser la no aceptación de respuestas emocionales, pueden influir en el desarrollo de HHSS de planificación y comportamientos inadecuados.

En Ecuador, Orbea (2019) halló una correlación positiva entre inteligencia emocional y HHSS. Estos resultados avalan los presentados en esta investigación, debido a que una persona con inteligencia emocional, podrá tener una eficaz aceptación de respuestas emocionales, por lo cual desarrollará conductas sociales óptimas para el ejercicio de sus funciones.

A su vez, la no aceptación de respuestas emocionales se define como una falta de criterio para no afrontar nuevos retos y metas, creando un estancamiento en la persona que lo padece, debido a que no puede afrontar frontalmente sus emociones, teniendo que muchas veces evadirlas (Gratz y Roemer, 2004). Esto se relacionaría con la falta de habilidades sociales, debido a las pésimas relaciones interpersonales que desarrollará dentro de su círculo personal.

Por último, se investigó la relación entre dificultades para dirigir el comportamiento hacia metas y HHSS en las alumnas de un colegio estatal del Callao, hallando una correlación inversa entre ambas.

Los resultados mencionados se pueden comparar, a nivel nacional, con García (2021) quien demostró que si existe correlación positiva entre la personalidad y la

desregulación emocional. Estas semejanzas pueden deberse a que en ambos estudios se aplicó la escala DER-S. Sus dimensiones estudiadas fueron las dificultades para dirigir el comportamiento hacia metas, que están relacionadas directamente con el tipo de personalidad. Además, se encontró que el neuroticismo, está vinculado con las dificultades de las HHSS, posee relación positiva con las dimensiones de la desregulación emocional.

En cuanto a los estudios realizados en el exterior, Navarro et al. (2021) analizaron la relación entre la autoestima global y las estrategias de regulación emocional en alumnos. Las variables de la investigación contribuyen a la capacidad para dirigir el comportamiento hacia metas, la adaptación social y el desarrollo integral de las HHSS. El estudio menciona que los alumnos con un nivel de autoestima adecuado, usan en su mayoría la reevaluación cognitiva como forma de afrontar situaciones donde requiere regular sus emociones. Esto, en resumidas cuentas, detalla que un estudiante con estrategias de regulación emocional no tendrá problemas para dirigir su conducta a objetivos. Una buena autoestima siempre propicia habilidades sociales para crear situaciones positivas en el entorno académico.

Lo que concuerda con lo manifestado por Gratz y Roemer (2004) quienes mencionan que las dificultades para dirigir el comportamiento hacia metas son la carencia de habilidades sociales para entablar un rumbo eficiente hacia las responsabilidades planteadas. Al igual que lo descubierto en este estudio; a mayor nivel de habilidades sociales, decrece el nivel la última dimensión.

## 5.2. Conclusiones

1. En primer lugar, se encontró una correlación inversa y alta entre la desregulación emocional y las HHSS en alumnas de un colegio estatal del Callao ( $r_s = -.782, p < .01$ ). Es decir, a un mayor nivel de desregulación emocional, existirá una disminución del desarrollo de las habilidades sociales.
2. Además, se halló correlación inversa entre la falta de conciencia emocional y HHSS en las alumnas de un colegio estatal del Callao ( $r_s = -.541, p < .05$ ). Es decir, a un mayor nivel de falta de conciencia emocional, existirá una disminución del desarrollo de esta variable.
3. De igual manera, se demostró correlación inversa entre la falta de claridad emocional y habilidades sociales en las alumnas de un colegio estatal del Callao ( $r_s = -.671, p < .05$ ). Es decir, a un mayor nivel de falta de claridad emocional, existirá una disminución del desarrollo de las habilidades sociales.
4. Asimismo, se obtuvo correlación inversa la no aceptación de respuestas emocionales y habilidades sociales en las alumnas de un colegio estatal del Callao ( $r_s = -.705, p < .05$ ). Es decir, a un mayor nivel de no aceptación de respuestas emocionales, existirá una disminución del desarrollo de las habilidades sociales.
5. De la misma manera se halló la correlación inversa entre dificultades para dirigir el comportamiento hacia metas y habilidades sociales en las alumnas de un colegio estatal del Callao ( $r_s = -.742, p < .01$ ). Es decir, a un mayor nivel de dificultades para dirigir el comportamiento hacia metas, existirá una disminución del desarrollo de las HHSS.

### 5.3. Recomendaciones

1. Se recomienda al equipo psicológico del colegio asesorar y enseñar a las alumnas con el objetivo de brindarles herramientas para regular sus emociones. También se recomienda continuar con el estudio de ambas variables, utilizando un mayor número de alumnado y de ambos sexos para que la muestra sea representativa, logrando generalizar los resultados.
2. Es recomendable desarrollar activaciones como conferencias o charlas dirigidas a los padres o apoderados acerca de cómo abordar a sus hijas adolescentes y cómo reaccionan a su experiencia emocional, reconociendo su etapa de desarrollo sin juzgar por sus emociones a falta de conciencia emocional.
3. Se recomienda que, se identifique, los casos de falta de claridad emocional, con la finalidad de realizar programas de intervención para el manejo adecuado de esta condición psicológica, propia de los niños y adolescentes.
4. Por otro lado, se recomienda sensibilizar a todo el personal educativo acerca de la importancia de la regulación emocional y habilidades sociales a fin de tener una buena convivencia escolar.
5. Finalmente, se sugiere al equipo de psicología, brindar orientación vocacional a las alumnas del presente estudio, a fin de reducir las dificultades en su comportamiento para alcanzar sus metas.

## **REFERENCIAS**

- Arias, B. y Fuertes, J. (1999). Competencia social y solución de problemas sociales en niños de educación infantil: un estudio observacional. *Mente y Conducta en situación educativa. Revista electrónica del Departamento de Psicología*, 1(1), 1-40.
- Balzarotti, S., Biassoni, F., Villani, D., Prunas, A., & Velotti, P. (2016). Individual differences in cognitive emotion regulation: Implications for subjective and psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 17(1), 125-143.
- Bisquerra, R. (2001). *Educación emocional y bienestar* (6ª ed.). Wolters Kluwer.
- Caballo, V. (2007). *Manual de evaluación y entrenamiento en habilidades sociales* (7ª ed.). Siglo XXI de España Editores.
- Cannon, W. B. (1987). The James-Lange theory of emotions: A critical examination and an alternative theory. *The American Journal of Psychology*, 100(3), 567–586. <https://doi.org/10.2307/1422695>
- Cano F. J. y Rodríguez, L. (2002). Evaluación del lenguaje interno ansiógeno y depresógeno en la experiencia de dolor crónico. *Apuntes de Psicología*, 20(3), 329-346.
- Chipana, R. y Flores, G. (2022). *Inteligencia emocional y habilidades sociales en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Almirante Miguel Grau, Marcona 2022* [Tesis de pregrado, Universidad Peruana Unión]. Repositorio de la Universidad Peruana Unión. <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/5782>
- Comisión Económica para América Latina y el Caribe. (2020). *La educación en tiempos de la pandemia de COVID-19*. [https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/45904/1/S2000510\\_es.pdf](https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/45904/1/S2000510_es.pdf)
- f

Comisión Económica para América Latina y el Caribe. (2021). *Los retos y oportunidades de la educación secundaria en América Latina y el Caribe durante y después de la pandemia*. <https://www.cepal.org/es/enfoques/retos-oportunidades-la-educacion-secundaria-america-latina-caribe-durante-despues-la>

Darwin, C. (1872). *The Expression of the Emotions in Man and Animals*. M. John Murray.

Defensoría del Pueblo. (2022). *Defensoría del Pueblo: Dirección Regional de Educación del Callao debe implementar medidas para prevenir casos de violencia escolar*. <https://www.defensoria.gob.pe/defensoria-del-pueblo-direccion-regional-de-educacion-del-callao-debe-implementar-medidas-para-prevenir-casos-de-violencia-escolar/>

Del Valle, M., Zamora, E., Khalil, Y. y Altamirano, M. (2020). Rasgos de personalidad y dificultades de regulación emocional en estudiantes universitarios. *Psicodebate*, 20(1), 56-67. <http://xdx.doi.org/10.18682/pd.v20i1.1877>

Denham, A., Mc Kinley, M., Couchoud, E. y Holt, R. (1990). Emotional and behavioral predictors of preschool peer ratings. *Child Development*, 61(1), 1145-1152.

Echaccaya, M. (2020). *Propiedades psicométricas de la escala dificultades en la regulación emocional en español (DERS-E) en adolescentes de Lima* [Tesis de pregrado, Universidad César Vallejo]. Repositorio de la Universidad César Vallejo. [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/54786/Echaccaya\\_BML%20-%20SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/54786/Echaccaya_BML%20-%20SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Education Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(11), 4-10. <https://doi.org/10.3390/ijerph18115715>

- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2019, 05 de noviembre). *Más del 20% de los adolescentes de todo el mundo sufren trastornos mentales* [Comunicado de prensa]. <https://www.unicef.org/peru/notas-de-prensa/20-adolescentes-todo-mundo-sufren-trastornos-salud-mental-15-considerado-suicidio>
- Friedberg, R. y McClure, J. (2005). *Práctica Clínica de la terapia cognitiva con niños y adolescentes*. Paidós.
- García, F. (2021). *Inflexibilidad psicológica y desregulación emocional en jóvenes universitarios de 18 a 30 años de una universidad privada de Lima Metropolitana* [Tesis de pregrado, Universidad de San Martín de Porres]. Repositorio de la Universidad de San Martín de Porres. <https://repositorio.usmp.edu.pe/handle/20.500.12727/9345>
- García, J. (2021). *Personalidad y desregulación emocional en estudiantes de psicología de una universidad particular en Chiclayo* [Tesis de pregrado, Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo]. Repositorio de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo. <https://tesis.usat.edu.pe/handle/20.500.12423/3425>
- García, R. y Cuéllar-Flores, I. (2020). Impacto psicológico del confinamiento en la población infantil y cómo mitigar sus efectos: revisión rápida de la evidencia. *Anales de Pediatría*, 93(1), 57-58. <https://doi.org/10.1016/j.anpedi.2020.04.015>
- Gil, K. (2011). *Habilidades sociales y agresividad en escolares de una institución educativa de Independencia* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Federico Villarreal]. Repositorio de la Universidad Nacional Federico Villarreal. <http://repositorio.unfv.edu.pe/handle/UNFV/1232>

- Goldstein, A. (1983). *Habilidades sociales y autocontrol en la adolescencia Animals* (7ª ed.). Martinez Roca. <https://docplayer.es/12406348-Habilidades-sociales-y-autocontrol-en-la-adolescencia-un-programa-de-ensenanza.html>
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Editorial Kairós. <http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Inteligencia%20Emocional%200%20Daniel%20Goleman.pdf>.
- Goleman, D. (1998). *La práctica de la inteligencia emocional*. Editorial Kairós. <https://mendillo.info/Desarrollo.Personal/La.practica.de.la.inteligencia.emocional.pdf>
- Goleman, D. (2006). *Inteligencia social: La nueva ciencia de las relaciones humanas*. Editorial Kairós. <https://etikhe.files.wordpress.com/2013/08/goleman-daniel-inteligencia-social.pdf>
- Gratz, K., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41-54.
- Gresham, D., y Gullone, E. (2012). Emotion regulation strategy use in children and adolescents: The explanatory roles of personality and attachment. *Personality and Individual Differences*, 52(5), 61-62.
- Gross, J. (2015). The extended process model of emotion regulation: Elaborations, applications, and future directions. *Psychological Inquiry*, 26(1), 130-137.
- Hen, M., y Goroshit, M. (2014). Academic procrastination, emotional intelligence, academic self-efficacy, and GPA: A comparison between students with and without learning disabilities. *Journal of Learning Disabilities*, 47(2), 116-124.

- Hernández, R. y Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. Mc Graw Hill Education.
- Herrera, J. (2019). *Construcción de una escala de habilidades sociales EHSA en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de San Martín de Porres* [Tesis de pregrado, Universidad César Vallejo]. Repositorio de la Universidad de César Vallejo. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/37175>
- Herrera, M. (2019). *Influencia de la regulación emocional y procrastinación académica en estudiantes de primer año de psicología de la Universidad Católica De Santa María* [Tesis de pregrado, Universidad Católica De Santa María]. Repositorio de la Universidad Católica De Santa María. <http://tesis.ucsm.edu.pe/repositorio/handle/UCSM/9945>
- Huaitan, A. y Vera, D. (2021). *Desregulación emocional en estudiantes de cuarto a quinto de secundaria de un colegio de Lima Metropolitana* [Tesis de pregrado, Universidad Privada del Norte]. Repositorio de la Universidad Privada del Norte. <https://hdl.handle.net/11537/30324>
- James, W. (1994). The physical basis of emotion. *Psychological Bulletin*, 101(2), 205-210.
- Lasikiewicz, N. (2016). Perceived stress, thinking style, and paranormal belief. *Imagination, Cognition and Personality*, 35(3), 306-320.
- Linehan, M. (1993). *Skills training manual for treating Borderline Personality Disorder*. Guilford Press.
- Mendoza, C. (2022). *Desregulación emocional entre estudiantes de una institución educativa privada y estatal de Trujillo* [Tesis de pregrado, Universidad Privada Antenor Orrego]. Repositorio de la Universidad Privada Antenor Orrego. <https://repositorio.upao.edu.pe/handle/20.500.12759/8477>

- Merlino, A. y Ayllón, S. (2012). *Experiencias en investigación educativa: Deserción, regulación emocional y representaciones en estudiantes universitarios*. Brujas y Córdoba.
- Ministerio de Educación. (2022). *Informe de evaluación de resultados 2021*. [http://www.minedu.gob.pe/transparencia/2022/pdf/Informe\\_de\\_Evaluacion\\_de\\_Resultados\\_2021\\_de\\_la\\_Politica\\_Nacional\\_de\\_Educacion\\_Superior\\_y\\_Tecnico-Productiva.pdf](http://www.minedu.gob.pe/transparencia/2022/pdf/Informe_de_Evaluacion_de_Resultados_2021_de_la_Politica_Nacional_de_Educacion_Superior_y_Tecnico-Productiva.pdf)
- Ministerio de Educación. (2022). *Más de 23 mil casos de violencia escolar fueron reportados en los últimos cinco años*. <http://www.siseve.pe/Web/file/materiales/Informe-Memorias-S%C3%ADseve.pdf>
- Moehler, E., Brunner, R. y Sharp C. (2022). Emotional Dysregulation in Children and Adolescents. *Frontiers in Psychiatry*, 13,1-2. <http://doi.org/10.3389/978-2-88976-041-1>
- Mokuoly, B. (2013). Assessment of social anxiety and its correlates among undergraduates in southwestern Nigeria. *Ife Psychologia*, 21(1), 324-345.
- Monjas, C. (1998). *Programa de enseñanza de habilidades de interacción social (PEHIS) para niños y niñas en edad escolar (11ª ed.)*. Ciencias de la educación preescolar y especial. <https://www.editorialcepe.es/wp-content/uploads/2010/12/9788478692330.pdf>
- Navarro, G., Flores-Oyarzo, G., y Rivera, 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*, 1(55), 6-40. <https://dx.doi.org/10.31619/caledu.n55.1007>

- Navarro, J., Vara, M.D., Cebolla, A. y Baños, R.M. (2018). Validación psicométrica del cuestionario de regulación emocional (ERQ-CA) en población adolescente española. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 5(1), 9-15. <https://doi.org/10.21134/rpcna.2018.05.1.1>
- Ñaupas, H., Valdivia, M., Palacios, J. y Romero, H. (2018). *Metodología de la investigación Cuantitativa - Cualitativa y Redacción de la Tesis* (5ª ed.). Ediciones de la U.
- Orbea, S. (2019). *Relación entre inteligencia emocional y habilidades sociales en adolescentes de bachillerato de una unidad educativa del Cantón Ambato* [Tesis de pregrado, Pontificia Universidad Católica del Ecuador]. Repositorio de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador. <https://repositorio.pucesa.edu.ec/handle/123456789/2756>
- Organización Mundial de la Salud. (2021, 17 de noviembre). *Salud mental del adolescente* [comunicado de prensa]. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Palmero, F. (2012). Emoción: Breve reseña del papel de la cognición y el estado afectivo. *Revista Electrónica de Motivación y Emoción*, 2(2), 22-33.
- Prada, Á. M., y Sánchez, L. S. (2021). *Problemas de disregulación emocional en adolescentes durante la pandemia por COVID-19* [Tesis de pregrado, Pontificia Universidad Javeriana]. Repositorio de la Pontificia Universidad Javeriana. <https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/58789/Prada%26S%C3%A1nchez%20Trabajo%20de%20Grado.pdf?sequence=1>
- Rathus, J. y Miller, A. (2015). *Manual de Habilidades DBT para Adolescentes*. Guilford Press. <https://dl.uswr.ac.ir/bitstream/Hannan/140496/1/9781462515356.pdf>

Schachter, S. y Jerome, S. (1962). Determinantes cognitivos, sociales y fisiológicos del estado emocional. *Revisión psicológica*, 69(5), 379-399.

Secretaría de Educación Pública. (2018). *Orientaciones para la prevención, detección y actuación en casos de abuso sexual infantil, acoso escolar y maltrato en las escuelas de educación básica. Programa Nacional para la convivencia escolar.*  
[https://www.gob.mx/cms/uploads/docs/Orientaciones\\_211216.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/docs/Orientaciones_211216.pdf)

Sugai, D., Michelson, L., Wood, R. y Kazdin, A. (1987). *Las habilidades sociales en la infancia.* Martínez Roca.

Usán, P., y Quílez, A. (2021). Emotional Regulation and Academic Performance in the Academic Context: The Mediating Role of Self-Efficacy in Secondary. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(11), 15-28. <https://doi.org/10.3390/ijerph18115715>

## **ANEXOS**

## Anexo 1. Matriz De Consistencia

PROBLEMA	OBJETIVOS	MARCO TEÒRICO	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOLOGÌA
<p>Problema general:</p> <p>¿Existe relación entre la desregulación emocional y habilidades sociales en las alumnas de un colegio estatal del Callao?</p> <p>Problemas específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cuál es el nivel de desregulación emocional en las alumnas de un colegio estatal del Callao?</li> <li>• ¿Cuál es el nivel de habilidades sociales en las alumnas de un colegio estatal del Callao?</li> <li>• ¿Existe relación entre la falta de conciencia emocional y habilidades sociales en las alumnas de un colegio estatal del Callao?</li> <li>• ¿Existe relación entre la falta de claridad emocional y habilidades sociales en las alumnas de un colegio estatal del Callao?</li> </ul>	<p>Objetivo general:</p> <p>Determinar si existe relación entre desregulación emocional y habilidades sociales en las alumnas de un colegio estatal del Callao</p> <p>Objetivos específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar el nivel de desregulación emocional en las alumnas de un colegio estatal del Callao.</li> <li>• Identificar el nivel de habilidades sociales en las alumnas de un colegio estatal del Callao.</li> <li>• Verificar si existe correlación entre la falta de conciencia emocional y habilidades sociales en las alumnas de un colegio estatal del Callao.</li> <li>• Verificar si existe correlación entre falta de claridad emocional y habilidades sociales en las alumnas de un colegio estatal del Callao.</li> <li>• Verificar si existe correlación entre la no aceptación de respuestas emocionales y habilidades sociales en las alumnas de</li> </ul>	<p><b>Antecedentes:</b></p> <p>A nivel nacional:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chipana y Flores (2022) en su tesis <i>Inteligencia emocional y habilidades sociales en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Almirante Miguel Grau</i>.</li> <li>• Huaitan y Vera (2021) en su tesis <i>Desregulación emocional en estudiantes de cuarto a quinto de secundaria de un colegio de Lima Metropolitana</i>.</li> <li>• García (2021) en su tesis <i>Inflexibilidad psicológica y desregulación emocional en jóvenes universitarios de 18 a 30 años de una universidad privada de Lima Metropolitana</i>.</li> <li>• García (2021) en su tesis <i>Personalidad y desregulación emocional en estudiantes de psicología de una universidad particular en Chiclayo</i>.</li> <li>• Herrera (2019) en su tesis <i>Influencia de la regulación emocional y procrastinación académica en estudiantes de primer año de psicología de la Universidad Católica De Santa María</i>.</li> </ul>	<p>Hipótesis general:</p> <p>Existe relación estadísticamente significativa entre desregulación emocional y habilidades sociales en las alumnas de un colegio estatal del Callao.</p> <p>Hipótesis específicas:</p> <p>H1: Existe correlación entre la falta de conciencia emocional y habilidades sociales en las alumnas de un colegio estatal del Callao.</p> <p>H2: Existe relación entre la falta de claridad emocional y habilidades sociales en las alumnas de un colegio estatal del Callao.</p> <p>H3: Existe relación entre la no aceptación de respuestas emocionales y habilidades sociales en las alumnas de un colegio estatal del Callao.</p> <p>H4: Existe relación entre las dificultades para dirigir el comportamiento hacia metas y habilidades sociales en las alumnas de un colegio estatal del Callao</p>	<p>Variable 1.</p> <p>Desregulación emocional</p> <p><b>Dimensiones:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Falta de conciencia emocional</li> <li>• Falta de claridad emocional</li> <li>• No aceptación de respuestas emocionales</li> <li>• Dificultades para dirigir el comportamiento hacia metas</li> </ul> <p>Variable 2.</p> <p>Habilidades Sociales</p> <p><b>Dimensiones:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Componente conductual</li> <li>• Componente cognitivo</li> <li>• Componente fisiológico</li> </ul>	<p>Tipo de investigación: Básica,</p> <p>Nivel de investigación: Correlacional</p> <p>Diseño de investigación: Descriptivo - Correlacional</p> <p>Técnica: Encuesta</p> <p>Instrumentos de medición:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dificultades en la Regulación Emocional (DERS-E)</li> <li>• Escala de habilidades sociales (EHSA)</li> </ul>

- ¿Existe relación entre la no aceptación de respuestas emocionales y habilidades sociales en las alumnas de un colegio estatal del Callao?
  - ¿Existe relación entre las dificultades para dirigir el comportamiento hacia metas y habilidades sociales en las alumnas de un colegio estatal del Callao?
- un colegio estatal del Callao.
- Verificar si existe correlación entre dificultades para dirigir el comportamiento hacia metas y habilidades sociales en las alumnas de un colegio estatal del Callao.
- A nivel internacional
- Navarro y Rivera (2021) en su tesis *Relación entre autoestima y estrategias de regulación emocional en estudiantes con alta capacidad que participan de un programa de enriquecimiento extracurricular chileno.*
  - Prada y Sánchez (2021) *Problemas de disregulación emocional en adolescentes durante la pandemia por COVID-19.*
  - Usán y Quílez (2021) en su tesis *Regulación emocional y rendimiento académico en el contexto académico: el papel mediador de la autoeficacia en secundaria.*
  - Del Valle et al. (2020) en su tesis *Rasgos de personalidad y dificultades de regulación emocional en estudiantes universitarios.*
  - Orbea (2019) en su tesis *Relación entre inteligencia emocional y habilidades sociales en adolescentes de bachillerato de una unidad educativa del Cantón Ambato.*
-

## Anexo 2. Consentimiento Informado

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Sr(a). Representante legal del estudiante:..... Tenga un cordial saludo: por medio del presente documento solicito la participación de su menor hija en la investigación sobre “DESREGULACIÓN EMOCIONAL Y HABILIDADES SOCIALES EN ALUMNAS DE UN COLEGIO ESTATAL DEL CALLAO, 2022”, desarrollada por la bachiller de psicología Milenka Avendaño Vila, la cual se encuentra en el proceso de obtención del título profesional en psicología por la Universidad Autónoma del Perú. El propósito de la investigación es determinar la relación entre la regulación emocional y habilidades sociales que presentan las estudiantes pertenecientes a este centro educativo con el fin de obtener datos sobre la problemática en nuestro medio. Dicha participación es completamente voluntaria, confidencial y anónima. Ya que solo el investigador tendrá acceso esta información, por tanto, estará resguardada. La investigación implica llenar 2 cuestionarios de 25 y 24 preguntas, que conlleva una duración aproximadamente de 20 minutos, dichos cuestionarios se llenaran en horario de clases sin afectar el mismo. La información recolectada se usará con un fin académico, cumpliendo los objetivos de la investigación.

Si está de acuerdo con la participación de su representada en el proyecto solicitamos proceda a completar sus datos:

Firma

Nombres y apellidos:.....

DNI N°:.....

En caso de alguna duda o inquietud sobre la participación en el estudio puede llamar al CELL: 992854134 o escribir al correo electrónico: milenkaavend99@gmail.com

### Anexo 3. Asentimiento Informado

#### ASENTIMIENTO INFORMADO

Hola mi nombre es MILENKA AVENDAÑO VILA, y estoy en proceso de obtención de mi título profesional como LICENCIADA EN PSICOLOGÍA por la Universidad Autónoma del Perú. Actualmente estoy realizando un estudio para conocer acerca de la relación entre regulación emocional y habilidades sociales, para ello quiero pedirte tu apoyo. Tu participación en el estudio consistiría en responder a dos instrumentos, uno de 29 preguntas y otro de 24 preguntas, el tiempo que te llevaría hacerlo será de 25 minutos aproximadamente. Tu participación en el estudio es voluntaria, es tu decisión si participas o no en el estudio. También es importante que sepas que, si en un momento dado ya no quieres continuar en el estudio, no habrá ningún problema. Esta información será confidencial. Esto quiere decir que no diremos a nadie tus respuestas.

Si aceptas participar, te pido que por favor pongas una ( ✓ ) en el cuadrito de abajo que dice “Sí quiero participar”. Si no quieres participar, no pongas ninguna ( ✓ ).

Sí quiero participar

Fecha: \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2022

## Anexo 4. Constancia emitida por la institución que acredite el estudio



*"Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional"*

Lima Sur, 16 Agosto del 2022

Mg. Javier Francisco Vásquez Rojas  
Director de la I.E. General Prado  
Callao

**Presente. –**

De mi mayor consideración, es grato dirigirme a usted para saludarlo cordialmente, y a su vez, comunicarle que la bachiller **AVENDAÑO VILA MILENKA**, egresada de la carrera profesional de Psicología, viene participando del Curso Taller de Asesoría de Tesis para obtener el título profesional de Licenciada en Psicología en nuestra institución; por lo cual, desea efectuar su investigación titulada: *"Desregulación emocional y habilidades sociales en alumnas de un colegio estatal del Callao, 2022"*, a través de la aplicación de un cuestionario; es por ello, que solicito a usted le otorgue el permiso correspondiente para que lleve a cabo la investigación antes mencionada en su digna institución, en la medida que reúne con todas las condiciones necesarias.

Desde ya agradezco su gentil atención y esperando contar con su autorización y apoyo, me despido.

Atentamente

Tanilh Cubas Romero  
Directora

Escuela Profesional de Psicología

