



Autónoma
Universidad Autónoma del Perú

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

TESIS

REGULACIÓN EMOCIONAL Y RESILIENCIA EN ADOLESCENTES DE UNA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE VILLA MARÍA DEL TRIUNFO - 2023

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

AUTORA

LUZ SOFÍA LLACCUACHAQUI CHUQUIJA (ORCID: 0000-0001-7596-6166)

ASESOR

DR. JUAN CARLOS BAÑOS RAMOS (ORCID: 0000-0002-8683-6620)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

PROBLEMAS RELACIONADOS AL ÁMBITO EDUCATIVO

LÍNEA DE ACCIÓN RSU

SALUD MENTAL

LIMA, PERÚ, JUNIO DE 2024



CC BY-NC-ND

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

Esta licencia es la más restrictiva de las seis licencias principales, sólo permite que otros puedan descargar las obras y compartirlas con otras personas, siempre que se reconozca su autoría, pero no se pueden cambiar de ninguna manera ni se pueden utilizar comercialmente.

Referencia bibliográfica

Llaccuachaqui Chuquija, L. S. (2024). *Regulación emocional y resiliencia en adolescentes de una institución educativa de Villa María Del Triunfo - 2023* [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio de la Universidad Autónoma del Perú.

HOJA DE METADATOS

Datos del autor	
Nombres y apellidos	Luz Sofía Llaccuachaqui Chuquija
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	77169340
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0001-7596-6166
Datos del asesor	
Nombres y apellidos	Juan Carlos Baños Ramos
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	40139812
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0002-8683-6620
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	Nancy Mercedes Capayacchi Otarola
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	07744273
Vocal del jurado	
Nombres y apellidos	Javier Jesus Vivar Bravo
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	74697504
Datos de la investigación	
Título de la investigación	Regulación emocional y resiliencia en adolescentes de una institución educativa de Villa María Del Triunfo - 2023
Línea de investigación Institucional	Persona, Sociedad, Empresa y Estado.
Línea de investigación del Programa	Problemas relacionados al ámbito educativo
URL de disciplinas OCDE	https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#5.02.04

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 presidenta, la DRA. NANCY MERCEDES CAPAYACCHI OTAROLA como secretaria y el MG. JAVIER JESUS VIVAR BRAVO como vocal, reunidos en acto público para dictaminar la tesis titulada:

**REGULACIÓN EMOCIONAL Y RESILIENCIA EN ADOLESCENTES DE UNA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE VILLA MARÍA DEL TRIUNFO - 2023**

Presentado por la bachiller:

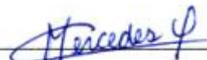
LUZ SOFÍA LLACCUACHAQUI CHUQUIJA

Para obtener el **Título Profesional 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 13 de junio del 2024.



PRESIDENTA
DRA. SILVANA GRACIELA
VARELA GUEVARA



SECRETARIA
DRA. NANCY MERCEDES
CAPAYACCHI OTAROLA



VOCAL
MG. JAVIER JESUS VIVAR
BRAVO

ACTA DE APROBACIÓN DE ORIGINALIDAD

Yo Juan Carlos Baños Ramos 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 asesor de la tesis titulada:

Regulación emocional y resiliencia en adolescentes de una institución educativa de Villa María Del Triunfo – 2023

De la bachiller Luz Sofía Llaccuachaqui Chuquija, constato que la tesis tiene un índice de similitud de 19% verificable en el reporte de similitud del software Turnitin que se adjunta.

El suscrito analizó dicho reporte y 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, 17 de Enero de 2025



Juan Carlos Baños Ramos

DNI: 40139812

DEDICATORIA

Dedicado a Dios, a mi padre y a mi segunda madre, ambos por ser un gran soporte en el desarrollo de mi carrera universitaria, por su motivación para seguir adelante ante situaciones difíciles y por ser parte del motivo de mi superación diaria con el fin de tener un mejor futuro. También está dedicado a mi prima por ayudarme a crecer personal y profesionalmente. Por último, dedicado a mis hermanos, a mi familia paterna y a mi padrino, por ser parte de mi superación.

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a la universidad y a los docentes por encaminarme hacia la realización de la tesis, por fomentar la investigación en el área psicológica, por la paciencia al enseñar, por su motivación, por siempre mantener una comunicación asertiva y por ser parte de mi crecimiento profesional. Además, agradezco al director de la institución por darme la oportunidad de que los estudiantes participaran en la aplicación del instrumento. Por último, agradezco a mis jefes de los centros de prácticas en los cuales he estado, por darme las facilidades para seguir aprendiendo.

ÍNDICE

DEDICATORIA.....	2
AGRADECIMIENTOS.....	3
LISTA DE TABLAS.....	5
RESUMEN.....	6
ABSTRACT.....	7
RESUMO.....	8
I. INTRODUCCIÓN.....	9
II. MÉTODO.....	14
2.1. Tipo y diseño.....	14
2.2. Población, muestra y muestreo.....	14
2.3. Hipótesis.....	15
2.4. Variables y operacionalización.....	15
2.5. Instrumentos o materiales.....	15
2.6. Procedimientos.....	16
2.7. Análisis de datos.....	16
2.8. Aspectos éticos.....	16
III. RESULTADOS.....	17
IV. DISCUSIÓN.....	20
V. CONCLUSIONES.....	24
IV. RECOMENDACIONES	25
REFERENCIAS	
ANEXOS	

LISTA DE TABLAS

- Tabla 1 Niveles de la regulación emocional y sus dimensiones
- Tabla 2 Niveles de la resiliencia y sus dimensiones
- Tabla 3 Prueba de normalidad de las variables
- Tabla 4 Correlación entre regulación emocional y resiliencia
- Tabla 5 Correlación entre las dimensiones de regulación emocional y resiliencia
- Tabla 6 Correlación entre regulación emocional y las dimensiones de resiliencia

**REGULACIÓN EMOCIONAL Y RESILIENCIA EN ADOLESCENTES DE UNA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE VILLA MARÍA DEL TRIUNFO**

**LUZ SOFÍA LLACCUACHAQUI CHUQUIJA
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ**

RESUMEN

El estudio tuvo como objetivo general determinar la relación entre la regulación emocional y la resiliencia en 366 adolescentes (55.2% masculino y 44.8% femenino) de 1ro a 5to de secundaria entre los 12 a 17 años de una institución educativa de Villa María del Triunfo. El método fue correlacional, no experimental y transversal. Se aplicó la Escala de Regulación Emocional para Niños y Adolescentes (ERQ-CA) de Gross y John (2003) y la Escala de Resiliencia (ER) de Wagnild y Young (1993). Se encontró una relación directa y moderada, con significancia estadística entre las variables globales ($r_s=.369$, $p<.05$) y un coeficiente de determinación que explica el 13.6% la relación de variables. Además, el 53.8% y el 49.5% de escolares tuvo niveles medios para la regulación emocional y la resiliencia. Se concluye que, a mayor ocurrencia de habilidades de regulación emocional, mayores índices de resiliencia en los participantes del estudio.

Palabras clave: regulación emocional, resiliencia, adolescentes

**EMOTIONAL REGULATION AND RESILIENCE IN ADOLESCENTS AT AN
EDUCATIONAL INSTITUTION IN VILLA MARÍA DEL TRIUNFO**

**LUZ SOFÍA LLACCUACHAQUI CHUQUIJA
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ**

ABSTRACT

The general objective of the study was to determine the relationship between emotional regulation and resilience in 366 adolescents (55.2% male and 44.8% female) from 1st to 5th grade of secondary school between the ages of 12 and 17 from an educational institution in Villa María del Triunfo. The method was correlational, non-experimental and cross-sectional. The Emotional Regulation Scale for Children and Adolescents (ERQ-CA) by Gross and John (2003) and the Resilience Scale (ER) by Wagnild and Young (1993) were applied. A direct and moderate relationship was found, with statistical significance between the global variables ($r_s=.369$, $p<.05$) and a coefficient of determination that explains 13.6% of the relationship of variables. In addition, 53.8% and 49.5% of schoolchildren had medium levels for emotional regulation and resilience. It is concluded that the higher the frequency of emotional regulation skills, the higher the resilience indices in the study participants.

Keywords: emotional regulation, resilience, adolescents

**REGULAÇÃO EMOCIONAL E RESILIÊNCIA EM ADOLESCENTES DE UMA
INSTITUIÇÃO DE EDUCAÇÃO NA VILLA MARÍA DEL TRIUNFO
LUZ SOFÍA LLACCUACHAQUI CHUQUIJA
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ**

RESUMO

O objetivo geral do estudo foi determinar a relação entre regulação emocional e resiliência em 366 adolescentes (55.2% do sexo masculino e 44.8% do sexo feminino) da 1ª à 5ª série do ensino médio entre 12 e 17 anos de uma instituição educacional em Villa María do Triunfo. O método foi correlacional, não experimental e transversal. Foram aplicadas a Escala de Regulação Emocional para Crianças e Adolescentes (ERQ-CA) de Gross e John (2003) e a Escala de Resiliência (ER) de Wagnild e Young (1993). Foi encontrada uma relação direta e moderada, com significância estatística entre as variáveis globais ($r_s=.369$, $p<.05$) e um coeficiente de determinação que explica 13.6% da relação das variáveis. Além disso, 53.8% e 49.5% dos escolares apresentaram níveis médios de regulação emocional e resiliência. Conclui-se que quanto maior a frequência de habilidades de regulação emocional, maiores os índices de resiliência nos participantes do estudo.

Palavras-chave: regulação emocional, resiliência, adolescentes

I. INTRODUCCIÓN

La vida académica de los adolescentes que cursan la secundaria puede resultar difícil y exigente, generando altos niveles de tensión y malestar para adaptarse a dicho entorno (Orozco et al., 2022). Una de las habilidades que le permite regular sus emociones para afrontar mejor a contextos estresantes es la regulación emocional, la cual se entiende como el intento de modificar como se siente cada individuo a través del control de los factores que están generando la vivencia afectiva (Gross & Thompson, 2009). El hecho de experimentar mayores índices de regulación emocional puede facilitar que los adolescentes experimenten una mayor capacidad para superarse de los obstáculos e incrementar la resiliencia (Galindo, 2021).

La OMS (2022) reconoce una gran importancia por mejorar en los adolescentes habilidades emocionales que le permitan adaptarse a un nuevo contexto luego del estado de confinamiento por el brote del COVID-19, con la finalidad de reducir los índices de trastornos en salud mental. UNICEF (2020) señala que los estudiantes de primaria y secundaria han sufrido una serie de repercusiones producto del cierre de clases y la implementación de una modalidad virtual, careciendo de una buena educación y la evolución de sus habilidades que le permitan afrontar las adversidades de su vida diaria. Dicha institución reconoció que cerca de los 300 mil menores de edad dejaron los estudios y se vieron obligados a ingresar al mundo laboral.

La ONU (2021) reconoce que el cambio a la educación en línea durante el estado de encierro expuso a los adolescentes de ocho países latinoamericanos a nuevos desafíos. Entre ellos, tener que acostumbrarse a tomar clases desde casa, usar plataformas virtuales, enviar tareas a través de redes sociales y lidiar con el ciberacoso. Todas estas consecuencias obligaron a los adolescentes a desarrollar

nuevas habilidades, entre las que se encuentra el control de sus emociones para afrontar mejor los posibles eventos cambiantes y estresantes que experimentan (Bolívar et al., 2022).

A nivel nacional, el Ministerio de Salud (Minsa, 2021) reportó que el cerca de tres de cada diez (29.6%) adolescentes entre los 12 a 17 años contó con riesgo de presentar alguna problemática en su salud mental o emocional. La salud mental y emocional de los adolescentes peruanos se ha visto afectada producto del estado de pandemia por el COVID-19, ya que ha sido el grupo etario con un mayor periodo de tiempo cumpliendo las restricciones de aislamiento social, manteniendo contacto a través de las redes o solo con sus familiares y amigos cercanos (Minsa, 2020).

Por lo tanto, resulta esencial que los adolescentes puedan gestionar y manejar de manera efectiva sus emociones para que le ayude a enfrentar las adversidades, retos y dificultades de su vida diaria (Estrada, 2020). El que cuenten con competencias sólidas de regulación emocional les facilita una mayor capacidad para adaptarse, recuperarse y mantener un equilibrio emocional saludable en situaciones estresantes y de conflicto (Huicho, 2020; Moya y Moreta, 2022), así también, les permite mantener la calma, una perspectiva optimista y fortalece la capacidad para afrontar los obstáculos y mantienen una mentalidad resiliente (Galindo, 2021; Supervía et al., 2022).

Se demuestra que la regulación emocional sienta unas bases sólidas para que los adolescentes desarrollen su resiliencia, proporcionándoles las herramientas que necesitan para afrontar las dificultades y experimentar el crecimiento incluso ante la adversidad. A causa de lo que antes se ha dicho, surgió la siguiente pregunta de investigación: ¿Qué relación existe entre la regulación emocional y la resiliencia en adolescentes de una institución educativa de Villa María del Triunfo - 2023?

En cuanto a los antecedentes a nivel internacional, se encontraron estudios que hallaron correlación entre las variables de estudio como el de Galindo (2021) en una muestra de estudiantes de México, además un 49% se encontraba en nivel alto en regulación emocional y en resiliencia el 51% en nivel bajo, estudios correlacionando con otras variables como Moya y Moreta (2022) en el cual hallaron relación entre regulación emocional con el ciberacoso en estudiantes en Ecuador, Supervía et al. (2022) halló relación entre la resiliencia con rendimiento académico, Orozco et al. (2022) concluyó en su estudio con estudiantes mexicanos que la regulación emocional en el funcionamiento familiar y autoeficacia académica, de igual forma Gómez (2019) en estudiante de Colombia.

En el aspecto nacional, Guevara (2022) en su estudio en Arequipa, encontró un 67.1% en regulación emocional, Meza (2022) en Huancayo y Estrada (2020) en Puerto Maldonado, encontraron relación entre resiliencia con inteligencia emocional, Meza (2022) en Huancayo, Garay y Gutiérrez (2021) en Ayacucho encontró relación entre regulación emocional y habilidades sociales, finalmente Ramos (2020) en Chiclayo en su muestra el 77.3% presentó un nivel bajo de regulación emocional.

Una vez descrito los antecedentes más relevantes del estudio, se procede a demostrar los conceptos y postulados teóricos que guardan mayor relación con la variable 1: Regulación emocional. De forma específica, se emplea la definición de Gross y Thompson (2009) para explicar la regulación emocional, quienes lo definen como el intento de modificar como se siente cada individuo a través del control de los factores que están generando la vivencia afectiva. Los autores proponen dos dimensiones: reevaluación cognitiva, la cual implica modificar la forma en que se percibe y se procesa una emoción, con el objetivo de cambiar su impacto en la persona y supresión, que consiste en inhibir la expresión externa de una emoción, sin

afectar su efecto interno, por lo general se centra en la respuesta emocional (Gross y John, 2003), además, la reevaluación cognitiva es un método para gestionar las emociones, que hace que la experiencia sea menos desagradable frente a los estímulos negativos, reduciendo la activación fisiológica; además, no requiere de un esfuerzo consciente de regulación ni afecta los recursos cognitivos o la memoria, quienes utilizan esta estrategia tienden a expresar más abiertamente sus emociones (Gross & John, 2003; Gratz & Roemer, 2004).

Uno de los modelos teóricos que sustenta dicha definición es la del Modelo Modal de la regulación emocional postulado por Gross (1999), donde se plantea que la capacidad de la persona para regular sus emociones se puede analizar a partir que ellos utilizan la estrategia que mayor le beneficia para gestionar sus estados afectivos de malestar. Existe un proceso para la regulación emocional, se inicia desde la identificación de la situación, seguido por el hecho de prestar atención al evento que ocasiona o detona las emociones desagradables, para luego obtener una interpretación sobre las posibles estrategias que puede utilizar, para finalmente decidirse actuar y mantener una respuesta óptima (Gross & Feldman, 2011; Gratz, & Tull, 2010)

La otra variable 2: resiliencia, la cual se basa en los principios de Wagnild y Young (1993), quienes conceptualizan como un atributo positivo de la personalidad que otorga a los individuos una mayor capacidad de resistencia y tolerancia frente a la presión. Además, posibilita la toma de decisiones acertadas en situaciones desafiantes y está compuesta por dimensiones que pueden agruparse en dos componentes (Ortunio & Guevara, 2016; Izard, 2009).

Según Silva (1999), la resiliencia nos capacita para resistir y confrontar circunstancias adversas en nuestro entorno social y experiencias personales, por lo

general, se considera una estrategia de adaptación y un proceso cognitivo que nos brinda nuevas estrategias para superar situaciones estresantes y recuperarnos de forma espontánea. Por otro lado, la resiliencia se refiere a la habilidad innata del ser humano para enfrentar y superar obstáculos, considerándolos como posibilidades de desarrollo, esto implica extraer aprendizajes de experiencias pasadas y evitar repetir errores en el futuro (Bajaj y Pande, 2016; Jaureguizar et al., (2018).

El estudio mantuvo relevancia teórica debido a que brinda una mayor información conceptual sobre cada una de las variables. También se suma a los argumentos teóricos que apoyan el impacto de competencias personales como el control emocional en la capacidad de superar las dificultades. Además, al haberse establecido la validez y fiabilidad de los instrumentos, tiene importancia metodológica, ambas medidas han sido respaldadas por evidencia adecuada, lo cual las posiciona como instrumentos válidos y confiables para ser utilizadas por investigadores en futuros estudios, al momento de evaluar las variables de investigación. Además, presenta una justificación social dado que aportará una solución de dicha problemática, el cual puede ser aplicado a diversas instituciones adecuándose a la realidad del colegio.

Por tanto, se plantea como objetivo general. determinar la relación entre regulación emocional y resiliencia, respecto a los objetivos específicos se formularon los siguientes: identificar los niveles de regulación emocional y resiliencia, además, identificar la relación entre las dimensiones de la regulación emocional con la resiliencia y finalmente identificar la relación entre la regulación emocional y las dimensiones de la resiliencia.

II. MÉTODO

2.1. Tipo y diseño

El tipo de estudio fue correlacional, utilizando un diseño no experimental, según Arias (2020) los datos se obtienen solo observando y recogiendo los datos dentro de su medio natural, es transversal debido a que se recogió la información en una sola instancia (Manterola et al., 2019).

2.2. Población, muestra y muestreo

La población se conformó por 549 estudiantes de un colegio de VMT, se utilizó la fórmula con un nivel de confianza del 95% (1.96), poder estadístico del 80% (8.42) y efecto pequeño (.16), se obtuvo 366 sujetos para la muestra, se utilizó el muestreo no probabilístico porque no todos los estudiantes tuvieron la probabilidad de ser seleccionados (Otzen & Manterola, 2017). Entre los criterios de inclusión, está el aceptar el consentimiento informado y los de exclusión, encontrarse fuera del salón durante el momento de evaluación.

2.3. Hipótesis

Como hipótesis general, Existe relación entre regulación emocional y resiliencia. En hipótesis específicas, Existe relación entre las dimensiones de regulación emocional y resiliencia; Existe relación entre regulación emocional y las dimensiones de resiliencia.

2.4. Variables y operacionalización

Las variables del estudio regulación emocional y resiliencia para mayor detalle sobre sus definiciones (anexo 3).

2.5. Instrumentos o materiales

El Cuestionario de Regulación Emocional para Niños y Adolescentes (ERA-CA), creado por Gross y John (2003) en Inglaterra, se encuentra constituido

por 10 ítems que se agrupan en dos dimensiones. Las propiedades psicométricas de la versión original donde encontraron que el AFE demostró un 50% de varianza explicada para dos factores y la confiabilidad por consistencia interna un valor de .79 para la reevaluación cognitiva y de .73 para supresión (Gross & John, 2003).

En Lima Este, Castro y Belon (2020) reportaron una adecuada validez de contenido por medio de ocho expertos, con valores de V de Aiken superiores al .80. A través del AFE reconocieron dos factores por medio el análisis de componentes principales. La varianza de ambos factores fue 39.3%, con cargas superiores .30 para los ítems. Por tal motivo, se evidenció una adecuada validez y fiabilidad.

Para el presente estudio se consideró el AFC con el estimador *Unweighted Least Squares* y un método robusto, identificando índices de ajuste comparativo como el CFI (.991) y el TLI (.988) fueron aceptables debido a que superan el mínimo de .95. Asimismo, los índices de ajuste de los errores también fueron aceptables para el RMSEA (.028) y el SRMR (.059) ya que fueron inferiores al .08, en cuanto a la confiabilidad el alfa de Cronbach obtenido fue de (.770) y omega (.773).

La Escala de Resiliencia de Wagnild y Young (ER) es el instrumento utilizado, Novella (2002) adaptó el instrumento en estudiantes universitarios en Perú. Se divide en cinco factores y consta de 25 ítems. La respuesta es de tipo Likert. En relación con las características psicométricas del cuestionario, se obtuvo una confiabilidad de alfa de Cronbach superior a .70 (.91), mientras que los índices de correlación ítem-test variaron entre .37 y .75. Además, se realizó un AFE para evaluar la validez de constructo, revelando una varianza del 44% distribuida en cinco dimensiones (Wagnild & Young, 1993). En el estudio de Pérez (2021) con 332 adolescentes de Lima Norte. El instrumento mostró una alta validez, con evaluaciones favorables de expertos (V de Aiken > .90) y un AFE reveló una buena varianza en cinco

dimensiones (VEA=53%). El AFC también mostró un ajuste aceptable ($X^2/gf=3.16$, CFI=.804, TLI=.779, RMSEA=.072, SRMR=.058). Además, el coeficiente alfa (.910)

Para presente estudio a través del AFC con un estimador ULS y de método robusto para la ER, donde se encontraron valores altos del CFI (.968) y del TLI (.964), ya que fueron superiores al .95. Además, los resultados del RMSEA (.042) y del SRMR (.079) estuvieron dentro de los límites aceptables porque fueron menores al .08. en cuanto a confiabilidad se obtuvo un alfa de Cronbach (.859) y el omega (.867).

2.6. Procedimientos

Primeramente, se obtuvo la aprobación de los administradores del centro educativo, se coordinó las fechas y horas disponibles para aplicar los instrumentos. Se explicó a los alumnos el objetivo del estudio y se les garantizó que su información se trataría de forma anónima y confidencial. Luego, se les leyeron las instrucciones de los instrumentos y se les explicó la modalidad de respuestas.

2.7. Análisis de datos

Las respuestas se introdujeron en un Excel, luego, utilizando el estadístico JASP y IBM SPSS 25, se realizaron análisis descriptivos e inferenciales, se evaluó la distribución de los datos utilizando la prueba de Kolmogorov-Smirnov (K-S) debido al tamaño de la muestra. Los resultados arrojaron $p < .05$, lo cual indica que los datos no siguen una distribución normal, se optó por la prueba Rho de Spearman.

2.8. Aspectos éticos

En el estudio se cumplió con lo estipulado dentro del código de ética y deontología del Colegio de Psicólogos del Perú (2018), al igual que la declaración de Helsinki, al realizar investigaciones con participantes menores de edad, ya que se recolectó el asentimiento y consentimiento informado. Además, se respetaron los principios bioéticos de autonomía.

III. RESULTADOS

3.1. Resultados descriptivos

Tabla 1

Niveles de la regulación emocional y sus dimensiones

Niveles	Reevaluación Cognitiva <i>f (%)</i>	Supresión <i>f (%)</i>	Regulación emocional <i>f (%)</i>
Bajo	113 (30.9)	98 (26.8)	96 (26.2)
Medio	176 (48.1)	205 (56.0)	197 (53.8)
Alto	77 (21.0)	63 (17.2)	73 (19.9)

En la tabla 1, se evidencia el nivel medio con un 53.8% en nivel medio en regulación emocional, en reevaluación cognitiva el 48.1% se encuentra en nivel medio y en supresión, del mismo modo predomina el nivel medio con 56%.

Tabla 2

Niveles de la resiliencia y sus dimensiones

Niveles	D1 <i>f (%)</i>	D2 <i>f (%)</i>	D3 <i>f (%)</i>	D4 <i>f (%)</i>	D5 <i>f (%)</i>	Resiliencia <i>f (%)</i>
Bajo	95 (26.0)	114 (31.1)	107 (29.2)	106 (29.0)	118 (32.2)	94 (25.7)
Medio	180 (49.2)	175 (47.8)	176 (48.1)	198 (54.1)	169 (46.2)	181 (49.5)
Alto	91 (24.9)	77 (21.0)	83 (22.7)	62 (16.9)	79 (21.6)	91 (24.9)

Nota: D1: Perseverancia, D2: Sentirse bien solo, D3: Confianza en sí mismo, D4: Ecuanimidad, D5: Satisfacción personal.

Dentro de la tabla 2 se reportó que uno de cada dos evaluados tuvo un nivel medio de resiliencia, mientras que uno de cada cuatro contó con un nivel bajo (25.7%) y alto (24.9%) para el puntaje general. De forma similar, cada una de las dimensiones mantuvieron mayor cantidad de evaluados dentro del nivel medio, sin embargo, la dimensión con mayor proporción de estudiantes en nivel bajo fue satisfacción personal (31.1%) y ecuanimidad (32.2%).

3.2. Contrastación de hipótesis

Tabla 3

Prueba de normalidad de las variables

Dimensiones / Variables	Kolmogorov-Smirnov		
	Estadístico	gl	Sig.
F1: Reevaluación cognitiva	.093	366	.000
F2: Supresión	.082	366	.000
Regulación emocional	.091	366	.000
F1: Perseverancia	.074	366	.000
F2: Sentirse bien solo	.105	366	.000
F3: Confianza en sí mismo	.081	366	.000
F4: Ecuanimidad	.104	366	.000
F5: Satisfacción personal	.101	366	.000
Resiliencia	.071	366	.000

Tal como se observa en la tabla 3, se reconoce que cada una de las variables con sus dimensiones cuentan con una significancia menor al .05 dentro de la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov, lo cual demuestra una distribución no normal de los datos, por ende, se utilizaron estadísticos no paramétricos.

Tabla 4

Correlación entre regulación emocional y resiliencia

		Resiliencia
	r_s [IC 95%]	.369 [.280, .457]
Regulación emocional	p	.000
	r^2	13.6%

En cuanto a la tabla 4 se reconoce que entre la regulación emocional y la resiliencia existe una relación de forma significativa ($p < .05$) con intensidad moderada y dirección directa ($r_s = .369$). El coeficiente de determinación permite reconocer que la regulación emocional explica un 13.6% de ocurrencia de resiliencia en los estudiantes. Estos hallazgos permiten aceptar la hipótesis alterna que demuestra la relación entre las variables.

Tabla 5*Correlación entre las dimensiones de regulación emocional y resiliencia*

(n = 366)		Resiliencia
Reevaluación cognitiva	r_s [IC 95%]	.459 [.377, .540]
	P	.000
	r^2	.210
Supresión	r_s [IC 95%]	.140 [.039, .241]
	P	.007
	r^2	.020

En la tabla 5 se observa que la dimensión reevaluación cognitiva y la supresión estuvieron relacionadas de forma significativa ($p < .05$) y con una tendencia directa para la resiliencia. Sin embargo, la primera contó con un tamaño de efecto mediano ($r_s=.459$), mientras que la segunda dimensión tuvo un efecto pequeño ($r_s = .140$). Asimismo, los intervalos de confianza y el coeficiente de determinación confirman las diferencias entre las relaciones. Con estos resultados se acepta la hipótesis alterna.

Tabla 6*Correlación entre regulación emocional y las dimensiones de resiliencia*

(n = 366)		D1	D2	D3	D4	D5
Regulación emocional	r_s	.296	.269	.253	.333	.356
	[IC 95%]	[.202, .389]	[.173, .364]	[.156, .349]	[.241, .424]	[.266, .445]
	P	.000	.000	.000	.000	.000
	r^2	.088	.072	.064	.111	.128

En la tabla 6 se identifica que regulación emocional se correlaciona con todas las dimensiones de resiliencia de forma muy significativa ($p<.01$), sin embargo, las dimensiones que tuvieron una mayor intensidad fueron ecuanimidad ($r_s=.333$) y satisfacción personal ($r_s=.356$), puesto que el tamaño del efecto fue mediano, mientras que para las otras dimensiones el efecto fue pequeño, se acepta la hipótesis alterna, dado que existe relación significativa para todas las relaciones.

IV. DISCUSIÓN

Con respecto al objetivo principal, se pudo encontrar una relación con significancia estadística entre ambas variables, así como una tendencia directa y de magnitud moderada ($r_s=.369$, $p<.05$). Lo señalado demuestra que los adolescentes que tienen la capacidad de gestionar y controlar sus emociones de manera efectiva logran adaptarse y superar situaciones adversas (Gross & Thompson, 2009), puesto que los que poseen habilidades sólidas de regulación emocional son más capaces de enfrentar y manejar los desafíos cotidianos de la vida escolar, como la presión académica, el estrés social y los conflictos interpersonales (Gross, 1999; Gross & Feldman, 2011; Ray & Altan, 2020). Se puede reconocer que son pocos los estudios que han buscado determinar la relación entre la regulación emocional y la resiliencia en adolescentes, solo se encontró a Galindo (2021) y Ramos (2020), quienes también hallaron relación directa en escolares mexicanos y peruanos respectivamente. Por ende, cobra relevancia el concientizar a los directivos del colegio evaluado en la importancia de implementar programas psicológicos de carácter cognitivo-conductual donde se aborden estrategias de reevaluación cognitiva que ayuden a los escolares a desarrollar competencias favorables para superar y reponerse ante las adversidades.

Resulta importante identificar la capacidad que tienen los estudiantes para regular sus emociones, puesto que les permite comprender y manejarlas de forma saludable. En tal sentido, uno de los resultados del estudio demostró que alrededor de uno de cada dos estudiantes contaron con un nivel medio de regulación emocional (53.8%), con estos resultados se reconoce que los adolescentes pueden experimentar emociones intensas y tener dificultades para controlarlas, lo que se manifiesta en respuestas emocionales desproporcionadas o impulsivas, con

dificultades para identificar y comprender sus propias emociones, lo que dificulta su capacidad para comunicarlas de manera adecuada (Gross & Thompson, 2009; Sánchez, M. (2013). Otros estudios demostraron resultados semejantes, como el de Guevara (2022) que identifica a cerca de seis de cada diez escolares de Arequipa con niveles moderados de regulación emocional; por otro lado, se identificaron resultados contradictorios en adolescentes mexicanos, tal como refiere Galindo (2021) al hallar que la mayor cantidad de participantes contó con un nivel alto de regulación emocional. A pesar de encontrar estudios variados, existe evidencia de la existencia de una escasa utilización de estrategias de regulación emocional en los estudiantes. Por lo tanto, surge la necesidad de orientar a los profesionales de la salud del colegio evaluado a que puedan realizar talleres o charlas orientadas a proporcionar herramientas prácticas en los adolescentes que le permitan regular sus emociones, entre las cuales se puede incluir técnicas de respiración, prácticas de relajación, visualización creativa o el uso de estrategias de reevaluación cognitiva para modificar pensamientos negativos (Caqueo et al., 2020; Chóliz, 2005).

Con respecto a los niveles de resiliencia, se encontró que uno de cada dos participantes (49.5%) contó con nivel medio de resiliencia, al igual que para las cinco dimensiones; no obstante, uno de cada cuatro (25.7%) tuvo niveles bajos. Esto sugiere que el grupo de adolescentes evaluados tiende a mostrar una falta de persistencia y motivación al enfrentar desafíos, así como una propensión a sentirse abrumados y desanimados frente a las dificultades, lo que obstaculiza su capacidad de avanzar (Wagnild & Young, 1993; Jacome et al. 2020). Existe coincidencias con Estrada (2020), puesto que reconoció un nivel moderado de resiliencia en adolescentes del 5to de secundaria de Puerto Maldonado. Por el contrario, Galindo (2021) señaló resultados diferentes al encontrar que la mitad de adolescentes

mexicanos que evaluaron contaron con niveles bajos de resiliencia. Se puede reconocer resultados variados porque la resiliencia es independiente en cada sujeto, donde el ambiente familiar desempeña un papel crucial en el desarrollo de la resiliencia (Jiménez et al., 2019). Al igual como las experiencias que hayan podido vivenciar, ya que aquellos que han enfrentado situaciones difíciles en el pasado y han logrado superarlas con éxito pueden fomentar una mayor resiliencia (Bajaj & Pande, 2016; Restrepo et al., 2011). En tal sentido, surge la necesidad de desarrollar estrategias de afrontamiento saludable en los adolescentes por medio de un programa psicológico cognitivo-conductual que incluya las técnicas de resolución de problemas, reestructuración cognitiva y habilidades de comunicación asertiva, para que así puedan enfrentar los desafíos y adversidades de su vida diaria.

Se encontró una relación significativa, de tendencia inversa y grado moderado entre la reevaluación cognitiva y la resiliencia ($r_s=.459$, $p<.05$), mientras que para la dimensión de supresión emocional la relación fue de grado débil ($r_s=.140$, $p<.05$). Se logra inferir que, a mayores puntuaciones de la reevaluación cognitiva y de supresión emocional, los valores de disposición para enfrentarse a las adversidades y superarlas fueron más elevadas (Gross & Thompson, 2009; Ortunio & Guevara, 2016). Son escasas las investigaciones que hayan planteado objetivos similares al mencionado con anterioridad, sin embargo, existen otros estudios con variables que refuerzan la relación de las dimensiones de la regulación emoción con la resiliencia. Un ejemplo de ello es el estudio realizado por Meza (2022) y Estrada (2020), donde encontraron una correlación entre resiliencia e inteligencia emocional en estudiantes de 3ro a 5to año de secundaria en Huancayo y en estudiantes de 5to año de secundaria en Puerto Maldonado, respectivamente. Asimismo, tanto la autoeficacia como la regulación emocional permiten que los adolescentes logren mantener una

salud emocional sólida, lo cual concuerda con lo encontrado por Supervía et al. (2022) y Gómez (2019) al evidenciar una relación directa entre la autoeficacia y la resiliencia en adolescentes españoles y colombianos. En función a lo expresado, se cuenta con suficiente evidencia para aceptar la hipótesis alterna que postula una relación significativa entre las variables analizadas. A pesar de ello, se sugiere a futuros investigadores continuar examinando la relación entre las variables en diversos contextos académicos, a fin de obtener una perspectiva más amplia sobre el comportamiento de la regulación emocional y la resiliencia.

Se encontró que la regulación emocional estuvo relacionada de forma significativa y con una tendencia directa con las dimensiones de la resiliencia, Por ende, los alumnos que tienen una adecuada regulación emocional tienden a mostrar perseverancia en la consecución de metas y en la resolución de problemas, llegan a sentirse cómodos y satisfechos con su propia compañía, con confianza en sus habilidades y en su capacidad para manejar situaciones desafiantes, así como la capacidad de mantener la calma y la estabilidad emocional en situaciones estresantes; y la satisfacción con uno mismo (Gross, 1999; Wagnild & Young, 1993). Al igual que el anterior objetivo, son escasas las investigaciones previas que hayan planteado conocer la relación entre las variables de interés, por lo que se lograron analizar reportes con variables semejantes a la resiliencia que se encuentran relacionadas con la regulación emocional, tal como Ramos (2020) que halló relación para la empatía cognitiva y afectiva, así como Garay & Gutiérrez (2021) para las habilidades sociales y en Gómez (2019) con las conductas prosociales y empatía. Es importante fomentar a los investigadores que se planteen diferentes objetivos de estudio, tal como el conocer las variables mediadoras que puedan estar afectando la relación entre la regulación emocional con la resiliencia.

V. CONCLUSIONES

1. Existe relación directa, de grado moderado y con significancia estadística entre regulación emocional y resiliencia ($r_s=.369$, $p<.05$), con un coeficiente de determinación que explica el 13.6% de la relación. Esto demuestra que los escolares que tuvieron niveles altos de regulación emocional también puntuaron de forma elevada para la resiliencia.
2. 1 de cada 2 adolescentes tuvo un nivel medio de regulación emocional (53.8%) y 1 de cada 4 un nivel bajo (26.2%). En cuanto a las dimensiones, la mayoría estuvo dentro del nivel medio, mientras que para el nivel bajo se registraron mayores adolescentes con carencias de reevaluación cognitiva (30.9%) que de supresión emocional (26.8%).
3. La mitad de escolares contó con nivel medio de resiliencia (49.5%) y un cuarto de los adolescentes tuvo nivel bajo (25.7%). Esto concuerda con las dimensiones que también se ubicaron en el nivel medio y en el nivel bajo.
4. Existe relación significancia con tendencia directa y de grado moderado entre las dimensiones de la regulación emocional y la resiliencia, de tal modo que la reevaluación cognitiva fue de grado moderado ($r_s=.459$, $p<.05$) y para la supresión emocional de grado débil ($r_s=.140$, $p<.05$). Los coeficientes de determinación determinan diferencias del 21% al 2% respectivamente.
5. Por último, existe relación entre la regulación emocional con las dimensiones de la resiliencia, de tal modo que todas fueron significativas con una tendencia directa y de magnitud débil. El coeficiente de determinación explicó entre el 7.2% al 12.8%.

VI. RECOMENDACIONES

1. Concientizar a los directivos del colegio evaluado en la importancia de implementar programas psicológicos de carácter cognitivo-conductual donde se aborden estrategias de reevaluación cognitiva que ayuden a los escolares a desarrollar competencias favorables para superar y reponerse ante las adversidades.
2. Orientar a los profesionales de la salud del colegio evaluado a que puedan realizar talleres o charlas orientadas a proporcionar herramientas prácticas en los adolescentes que le permitan regular sus emociones, entre las cuales se puede incluir técnicas de respiración, prácticas de relajación, visualización creativa o el uso de estrategias de reevaluación cognitiva para modificar pensamientos negativos.
3. Desarrollar estrategias de afrontamiento saludable en los adolescentes por medio de un programa psicológico cognitivo-conductual que incluya las técnicas de resolución de problemas, reestructuración cognitiva y habilidades de comunicación asertiva, para que así puedan enfrentar los desafíos y adversidades de su vida diaria.
4. Incentivar a futuros investigadores en continuar examinando la relación entre las variables en diversos contextos académicos, a fin de obtener una perspectiva más amplia sobre el comportamiento de la regulación emocional y la resiliencia.
5. Fomentar a los investigadores en que se planteen diferentes objetivos de estudio con las mismas variables, tal como el conocer las variables mediadoras que puedan estar afectando la relación entre la regulación emocional con la resiliencia.

REFERENCIAS

- Arias, J. (2020). *Proyecto de tesis. Guía para la elaboración*. José Luis Arias Gonzales.
- Bajaj, B., & Pande, N. (2016). Mediating role of resilience in the impact of mindfulness on life satisfaction and affect as indices of subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 93(1), 63-67.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0191886915005784>
- Bolívar, M., Ríos, S. y Avendaño, B. (2022). Regulación emocional en adolescentes: Importancia e influencia del contexto. *Apuntes de Bioética*, 5(2), 131-145.
<https://doi.org/apuntes.v5i2.796>
- Caqueo, A., Mena, P., Flores, J., Narea, M. y Irrázabal, M. (2020). Problemas de regulación emocional y salud mental en adolescentes del norte de Chile. *Terapia Psicológica*, 38(2), 1-20.
<https://www.scielo.cl/pdf/terpsicol/v38n2/0718-4808-terpsicol-38-02-0203.pdf>
- Castro, N. y Belon, J. (2020). *Análisis psicométrico del cuestionario de regulación emocional (ERQ - CA) en estudiantes universitarios de Lima este* [Tesis de pregrado, Universidad Peruana Unión]. Repositorio de la Universidad Peruana Unión.
https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/3767/Nicol_Trabajo_Bachiller_2020.pdf?sequence=4&isAllowed=y
- Chóliz, M. (2005). *Psicología de la emoción: el proceso emocional*.
<http://www.uv.es/=choliz/Proceso%20emocional.pdf>
- Colegio de Psicólogos del Perú. (2018). *Código de ética y deontología*. Colegio de Psicólogos del Perú.

- Estrada, E. (2020). Inteligencia emocional y resiliencia en adolescentes de una institución educativa pública de Puerto Maldonado. *Ciencias y Desarrollo*, 1(1), 1-9. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7643642.pdf>
- Feldman, L., Gross, J., Conner, T., & Benvenuto, M. (2001). Knowing what you're feeling and knowing what to do about it: Mapping the relation between emotion differentiation and emotion regulation. *Cognition and Emotion*, 15(6), 713-724. <https://doi.org/10.1080/02699930143000239>
- Galindo, G. (2021). *Relación entre regulación emocional, resiliencia y desempeño académico en estudiantes del nivel medio superior* [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma del Estado de México]. Repositorio de la Universidad Autónoma del Estado de México. <http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/111842/Tesis%20Grisel%20Galindo%20S%C3%A1nchez.pdf?sequence=1>
- Garay, A. y Gutiérrez, L. (2021). *Regulación emocional cognitiva y habilidades sociales en adolescentes de Ayacucho, Perú* [Tesis de pregrado, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas]. Repositorio de la Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas. https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/655722/GarayP_A.pdf?sequence=3&isAllowed=y
- Gómez, A. (2019). Conductas prosociales y su relación con la empatía y la autoeficacia para la regulación emocional en adolescentes desvinculados de grupos armados ilegales. *Revista de Criminalidad*, 61(3), 221-246. <http://www.scielo.org.co/pdf/crim/v61n3/1794-3108-crim-61-03-00221.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 scale. *Journal Of Psychopathology And Behavioral Assessment*, 26(1), 41-54.
<https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>

Gratz, K., & Tull, M. (2010). Emotion regulation as a mechanism of change in acceptance- and mindfulness-based treatments. In R. A. Baer (Ed.), *Assessing mindfulness and acceptance: Illuminating the processes of change* 1(8), 107–134. <https://doi.org/10.1002/22913>

Gross, J. (1999). Emotion regulation: past, present, future. *Cognition and Emotion*, 13(5), 551-573. <https://doi.org/10.1080/026999399379186>

Gross, J., & Feldman, L. (2011). Emotion generation and emotion regulation: One or two depends on your point of view. *Emotion review: Journal of the International Society for Research on Emotion*, 3(1), 8-16.
<https://doi.org/10.1177/1754073910380974>

Gross, J., & John, O. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>

Gross, J., & Thompson, R. (2009). *Emotion regulation: Conceptual foundations. Handbook of emotion regulation*. The Guilford Press.

Guevara, M. (2022). *Estrategias de regulación emocional y estilos de apego en adolescentes de un centro educativo en la ciudad de Arequipa* [Tesis de pregrado, Universidad Católica San Pablo]. Repositorio de la Universidad Católica San Pablo.
http://repositorio.ucsp.edu.pe/bitstream/20.500.12590/17195/1/GUEVARA_Y UCRA_MIL_REG.pdf

- Huicho, D. (2020). *Influencia de la regulación emocional sobre las estrategias de afrontamiento al estrés ante la situación de pandemia en universitarios de Lima* [Tesis de pregrado, Universidad San Ignacio de Loyola]. Repositorio de la Universidad San Ignacio de Loyola. <https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/479e3900-4b83-45d1-b386-3f7d53d1b645/content>
- Izard, C. (2009). Emotion theory and research: highlights, unanswered questions, and emerging issues. *Annu. Rev. Psychol.*, 60, 1-25. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.60.110707.163539>
- Jacome, N., Rodríguez, J., Marin, P., Meneses, B., Solis, H. y Matta, E. (2020). Social skills and resilience in adolescent of secondary level of a public educational institution in Puente Piedra Lima – 2020. *Advances in Science, Technology and Engineering Systems Journal*, 5(5), 1036-1041. https://www.astesj.com/publications/ASTESJ_0505127.pdf
- Jaureguizar, J., Garaigordobil, M. y Bernaras, E. (2018). Self-concept, social skills, and resilience as moderators of the relationship between stress and childhood depression. *School Mental Health*, 10(1), 488-499. <https://link.springer.com/article/10.1007/s12310-018-9268-1>
- Jiménez, N., Velasco, M. y Romero, M. (2018). La resiliencia familiar como activo en salud. *An. Sist. Sanit. Navar.*, 42(1), 121-124. <https://scielo.isciii.es/pdf/asisna/v42n1/1137-6627-asisna-42-01-121.pdf>
- Manterola, C., Quiróz, G., Salazar, P., y García, N. (2019). Metodología de los tipos y diseños de estudio más frecuentemente utilizados en investigación clínica. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 30(1), 36 - 49. <https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2018.11.005>

- Meza, B. (2022). *Inteligencia emocional y resiliencia en adolescentes mujeres de una institución educativa estatal en Huancayo* [Tesis de pregrado, Universidad Continental]. Repositorio de la Universidad Continental. https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/11993/2/IV_FIN_105_TE_Meza_Romero_2022.pdf
- Ministerio de Salud. (2020). *La salud mental de niñas, niños y adolescentes en el contexto de la COVID-19*. <https://www.unicef.org/peru/media/10616/file/Salud%20menta%20en%20contexto%20COVID19.pdf>
- Ministerio de Salud. (2021). *Minsa: El 29.6% de adolescentes entre los 12 y 17 años presenta riesgo de padecer algún problema de salud mental o emocional*. <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/536664-minsa-el-29-6-de-adolescentes-entre-los-12-y-17-anos-presenta-riesgo-de-padecer-algun-problema-de-salud-mental-o-emocional>
- Moya, A. y Moreta, R. (2022). Víctimas de cyberbullying y su influencia en las dificultades de regulación emocional en adolescentes del Ecuador. *Psychology, Society & Education*, 14(1), 67-75. <https://doi.org/10.21071/psye.v14i1.14066>
- Novella, A. (2002). *Incremento de la resiliencia luego de la aplicación de un programa de psicoterapia breve en madres adolescentes* [Tesis doctoral, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. Repositorio de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. <http://sisbib-03.unmsm.edu.pe/cgi-bin/koha/opac-search.pl>.
- Organización de las Naciones Unidas. (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-opportunidades-la-educacion-secundaria-america-latina-caribe-durante-despues-la>

Organización de las Naciones Unidas. (2021). *Estado de la salud mental tras la pandemia del COVID-19 y progreso de la Iniciativa Especial para la Salud Mental (2019-2023) de la OMS.* <https://www.un.org/es/cr%C3%B3nica-onu/estado-de-la-salud-mental-tras-la-pandemia-del-covid-19-y-progreso-de-la-iniciativa>

Organización Mundial de la Salud. (2022). *La OMS subraya la urgencia de transformar la salud mental y los cuidados conexos.* <https://www.who.int/es/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care>

Orozco, A., Aguilera, U., García, G. y Venebra, A. (2022). Funcionamiento familiar y autoeficacia académica: Efecto mediador de la regulación emocional. *Revista de Educación*, 396, 127-150. <https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/222143/Orozco.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Ortunio, M. y Guevara, H. (2016). Aproximación teórica al constructo resiliencia. *Comunidad y Salud*, 14(2), 96-106. <http://ve.scielo.org/pdf/cs/v14n2/art12.pdf>

Otzen, T. y Manterola, C. (2017). Técnicas de muestreo sobre una población a estudio. *Int. J. Morphol.*, 35(1), 227-232. <https://scielo.conicyt.cl/pdf/ijmorphol/v35n1/art37.pdf>

Pérez, S. (2021). *Propiedades psicométricas de la escala de resiliencia en adolescentes de Lima Norte* [Tesis de pregrado, Universidad César Vallejo]. Repositorio de la Universidad César Vallejo.

https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/70633/Perez_CSM-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Ramos, L. (2020). *Empatía cognitiva – afectiva y regulación emocional en adolescentes infractores, Chiclayo* [Tesis de pregrado, Universidad Señor de Sipán]. Repositorio de la Universidad Señor de Sipán. <https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/7787/Ramos%20Rodr%c3%adguez%2c%20Leidy%20Melina.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Restrepo, C., Vinaccia, S. y Quiceno, J. (2011). Resiliencia y depresión: un estudio exploratorio desde la calidad de vida en la adolescencia. *Revista Suma Psicológica*, 18(2), 41–48. <http://www.scielo.org.co/pdf/sumps/v18n2/v18n2a04.pdf>
- Ray, E., & Altan, A. (2020). Interpersonal emotion regulation and psychological distress: what is the function of negative mood regulation expectancies in this relationship? *Psychological Reports*. October, 1(12), 134- 141. <https://doi.org/10.1177/0033294120968086>
- Sánchez, M. (2013). Psychological process in somatization: emotion as process. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 13(2), 255-270. <https://www.ijpsy.com/volumen13/num2/360/procesos-psicologicos-en-la-somatizacin-ES.pdf>
- Silva, G. (1999). *Resiliencia y violencia política en niños* (3ª ed.). Colección Salud Comunitaria.
- Supervía, U., Bordás, S., & Robres, Q. (2022). The mediating role of self-efficacy in the relationship between resilience and academic performance in adolescence. *Learning and Motivation*, 78: 101814. <https://doi.org/10.1016/j.lmot.2022.101814>

UNICEF. (2020). *Informe de UNICEF y PNUD evidencia impacto de la pandemia en la educación en América Latina y el Caribe.*

<https://www.unicef.org/lac/comunicados-prensa/informe-unicef-y-pnud-evidencia-impacto-de-la-pandemia-en-la-educacion>

UNICEF. (2023). *UNICEF y 31 Minutos promueven regreso a clases, destacando ventajas de la modalidad presencial de educación.*

<https://www.unicef.org/chile/comunicados-prensa/unicef-y-31-minutos-promueven-regreso-clases-destacando-ventajas-de-la-modalidad>

Wagnild, G. y Young, H. (1993). *Escala de Resiliencia de Wagnild y Young (ER).*

<http://www.psico-system.com/2013/01/escala-de-resilienciade-wagnild-y-young.html>.

ANEXOS

Anexo 01: Matriz de Consistencia

PROBLEMA	OBJETIVO	MARCO TEORICO	HIPÓTESIS	VARIABLES E INDICADORES	METODOLOGÍA	INSTRUMENTOS
¿Qué relación existe entre la regulación emocional y la resiliencia en adolescentes de una institución educativa de Villa María del Triunfo?	<p>Objetivo General: Determinar la relación entre la regulación emocional y la resiliencia en adolescentes de una institución educativa de Villa María del Triunfo.</p> <p>Objetivos específicos: Identificar los niveles de la regulación emocional y sus dimensiones en adolescentes de una institución educativa de Villa María del Triunfo. Identificar los niveles de la resiliencia y sus dimensiones en adolescentes de una institución</p>	<p>Internacional</p> <p>Moya y Moreta (2022), regulación emocional y el ciberacoso en estudiantes ecuatorianas. Supervía et al. (2022) en España investigaron la relación entre la autoeficacia, la resiliencia y el rendimiento académico. Orozco et al. (2022) analizaron la relación entre el funcionamiento familiar, la autoeficacia y la regulación emocional, México.</p> <p>Nacional</p> <p>Guevara (2022), regulación emocional y los estilos de apego en 85 adolescentes.</p>	<p>Hipótesis General:</p> <p>Hi. Existe relación entre la regulación emocional y la resiliencia en adolescentes de una institución educativa de Villa María del Triunfo.</p> <p>Hipótesis Específicas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • He1: Existe relación entre las dimensiones de la regulación emocional y la resiliencia en adolescentes de una institución educativa de Villa María del Triunfo. • He2: Existe relación entre la regulación 	<ul style="list-style-type: none"> • Regulación emocional • Resiliencia 	<ul style="list-style-type: none"> • Tipo de Investigación: Correlacional. • Diseño: No experimental • Población: 549 estudiantes. • Muestra: 366 estudiantes. • Muestreo: No probabilístico, por conveniencia. 	<p>Escala de Regulación Emocional para Niños y Adolescentes (ERA-CA)</p> <p>Dimensiones:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Reevaluación cognitiva 2. Supresión. <p>Escala de Resiliencia de Wagnild y Young (ER)</p> <p>Dimensiones:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Perseverancia 2. Sentirse bien solo 3. Confianza en sí mismo 4. Ecuanimidad 5. Satisfacción personal

educativa de Villa María del Triunfo. Identificar la relación entre las dimensiones de la regulación emocional con la resiliencia en adolescentes de una institución educativa de Villa María del Triunfo. Identificar la relación entre la regulación emocional y las dimensiones de la resiliencia.	Estrada (2020) analizó la relación entre inteligencia emocional y resiliencia en 93 adolescentes. Ramos (2020) en Chiclayo, investigó la relación de la empatía cognitiva-afectiva con la regulación emocional en un estudio censal de 150 escolares	emocional y las dimensiones de resiliencia en adolescentes de una institución educativa de Villa María del Triunfo.
---	---	---

Anexo 02. Instrumentos

CUESTIONARIO DE REGULACIÓN EMOCIONAL PARA NIÑOS Y ADOLESCENTES (ERQ-CA)

Gross y John (2003) revisado por Castro y Belon (2020)

Instrucciones

A continuación, nos gustaría que conteste unas preguntas sobre su vida emocional, en concreto, sobre cómo controla sus emociones. Estamos interesados en dos aspectos. El primero en cómo se siente internamente y el segundo en cómo muestra sus emociones a través de las palabras, los gestos y comportamientos. Aunque algunas de las cuestiones pueden parecer similares a otras, éstas difieren de forma importante. Por favor, utilizar la siguiente escala de respuesta para cada ítem.

Totalmente en desacuerdo (TD)	En desacuerdo (D)	Ni de acuerdo / Ni en desacuerdo (ND/A)	De acuerdo (A)	Totalmente de acuerdo (TA)
1	2	3	4	5

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

ESCALA DE RESILIENCIA DE WAGNILD Y YOUNG (ER)

Wagnild y Young (1993) revisado por Pérez (2021)

Instrucciones

A continuación, se les presentará una serie de frases a las cuales usted responderá. No existen respuestas correctas ni incorrectas; estas tan solo nos permitirán conocer su opinión personal sobre sí mismo(a).

Totalmente en desacuerdo	Desacuerdo	Algo en desacuerdo	Ni en desacuerdo ni de acuerdo	Algo de acuerdo	Acuerdo	Totalmente de acuerdo
TD (1)	D (2)	AD (3)	¿? (4)	AA (5)	A (6)	TA (7)

N°	ITEMS	TD	D	AD	¿?	AA	A	TA
1	Es importante para mí mantenerme interesado en las cosas.							
2	Dependo más de mí mismo que de otras personas.							
3	Me mantengo interesado en las cosas.							
4	Generalmente me las arreglo de una manera u otra.							
5	Puedo estar solo si tengo que hacerlo.							
6	El creer en mí mismo me permite atravesar tiempos difíciles.							
7	Tengo la energía suficiente para hacer lo que debo hacer.							
8	Cuando estoy en una situación difícil generalmente encuentro una salida.							
9	Mi vida tiene significado.							
10	Me siento orgulloso de haber logrado cosas en mi vida.							
11	Cuando planeo algo lo realizo.							
12	Algunas veces me obligo a hacer cosas, aunque no quiera.							
13	Generalmente puedo ver una situación en varias maneras.							
14	Soy amigo de mí mismo.							
15	No me lamento de las cosas por las que no puedo hacer nada.							
16	Acepto que hay personas a las que yo no les agrado.							
17	Tomo las cosas una por una.							
18	Usualmente veo las cosas a largo plazo.							
19	Tengo autodisciplina.							
20	Siento que puedo manejar varias cosas al mismo tiempo.							
21	Rara vez me pregunto cuál es la finalidad de todo.							
22	Puedo enfrentar las dificultades porque las he experimentado anteriormente.							
23	Soy decidido (a).							
24	Por lo general, encuentro algo en que reírme.							
25	En una emergencia soy una persona en quien se puede confiar							

Operacionalización de la resiliencia

Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Tipo de respuesta	Rangos	Escala
Se conceptualiza como una cualidad favorable de la personalidad que capacita a los individuos para afrontar situaciones estresantes o sucesos adversos que podrían impactar su estilo de vida; además, se valora como un rasgo individual significativo y se manifiesta como características personales en las personas (Wagnild y Young, 1993).	Se define operacionalmente a través de la suma de ítems de la Escala de Resiliencia (ER) de Wagnild y Young (1993), la cual cuenta con 25 ítems y se conforma por cinco dimensiones	Perseverancia	- Organización - Solución de dificultades - Motivación en las tareas - Mantener un programa - Autodisciplina	1, 2, 4, 14, 15, 20, 23			
		Sentirse bien solo	- Autonomía - Sentimientos de independencia	5, 3, 19			
		Confianza en sí mismo	- Éxitos individuales - Gestión efectiva de varias tareas - Experiencias de solución de problemas - Confianza en uno mismo - Vigor	6, 9, 10, 13, 17, 18, 24	TD =1 MD= 2 ED= 3 NA/ND= 4 DA= 5 MA=6 TA=7	Bajo (Pc 1 a 25) Medio (26-50) Alto (51- 75)	Ordinal
		Ecuanimidad	- Visión a futuro - Solución estructurada de problemas	7, 8, 11, 12			
Satisfacción personal	- Actividades placenteras - Sentido de existencia - Aceptación de circunstancias imprevistas	16, 21, 22, 25					

Anexo 04. Propiedades psicométricas

Regulación emocional

Índices de ajuste del ERA-CA

χ^2	gl	CFI	TLI	RMSEA [IC 95%]	SRMR
38.5	34	.991	.988	.028 [.001, .064]	.059

Cargas factoriales del ERA-CA

Latent	Observed	Estimate	SE	95% Confidence Intervals		β	z	p
				Lower	Upper			
F1: Reevaluación cognitiva	ERQ1	.423	.099	.229	.618	.423	4.26	< .001
	ERQ3	.504	.081	.345	.662	.504	6.24	< .001
	ERQ5	.486	.094	.301	.671	.486	5.16	< .001
	ERQ7	.622	.081	.463	.780	.622	7.67	< .001
	ERQ8	.591	.091	.412	.769	.591	6.49	< .001
	ERQ10	.632	.096	.444	.819	.632	6.61	< .001
F2: Supresión	ERQ2	.555	.115	.330	.779	.555	4.84	< .001
	ERQ4	.595	.079	.441	.749	.595	7.58	< .001
	ERQ6	.626	.094	.442	.810	.626	6.67	< .001
	ERQ9	.536	.113	.315	.757	.536	4.75	< .001
Covariance	F1 - F2	.659	.1117	.44	.878	.659	5.9	< .001

Confiabilidad del ERA-CA

Dimensiones – Variable	Ítems	Alfa	Omega
Reevaluación cognitiva	1, 3, 5, 7, 8, 10	.715	.715
Supresión	2, 4, 6, 9	.664	.671
Regulación emocional total	10	.770	.773

Resiliencia

Índices de ajuste del ER

X ²	gl	CFI	TLI	RMSEA [IC 95%]	SRMR
345	265	.968	.964	.042 [.028, .054]	.079

Cargas factoriales del ER

Latent	Observed	Estimate	SE	95% Confidence Intervals		β	z	p
				Lower	Upper			
F1: Perseverancia	ER1	.395	.092	.216	.575	.395	4.31	< .001
	ER2	.432	.089	.259	.606	.432	4.88	< .001
	ER4	.586	.105	.379	.792	.586	5.56	< .001
	ER14	.504	.086	.335	.673	.504	5.83	< .001
	ER15	.219	.080	.062	.375	.219	2.73	.006
	ER20	.341	.091	.163	.518	.341	3.76	< .001
	ER23	.392	.095	.206	.578	.392	4.13	< .001
F2: Sentirse bien solo	ER5	.400	.096	.212	.588	.400	4.17	< .001
	ER3	.622	.086	.453	.792	.622	7.2	< .001
	ER19	.578	.100	.382	.774	.578	5.79	< .001
F3: Confianza en sí mismo	ER6	.536	.092	.355	.716	.536	5.82	< .001
	ER9	.528	.074	.382	.673	.528	7.11	< .001
	ER10	.548	.091	.370	.727	.548	6.02	< .001
	ER13	.561	.084	.396	.727	.561	6.66	< .001
	ER17	.532	.091	.354	.709	.532	5.87	< .001
	ER18	.258	.098	.067	.450	.258	2.65	.008
F4: Ecuanimidad	ER24	.372	.117	.143	.601	.372	3.18	.001
	ER7	.535	.098	.344	.727	.535	5.49	< .001
	ER8	.466	.087	.295	.636	.466	5.35	< .001
	ER11	.566	.087	.395	.736	.566	6.51	< .001
	ER12	.130	.084	-.034	.295	.130	1.55	.120
F5: Satisfacción personal	ER16	.334	.104	.130	.538	.334	3.21	.001
	ER21	.262	.105	.055	.468	.262	2.48	.013
	ER22	.467	.094	.282	.652	.467	4.95	< .001
	ER25	.507	.118	.275	.739	.507	4.29	< .001
Covariance	F1 - F2	.630	.094	.539	.727	.630	12.01	< .001
	F1 - F3	.640	.058	.950	.551	.728	18.3	< .001
	F1 - F4	.323	.087	.188	.457	.323	11.83	< .001
	F1 - F5	.980	.133	.974	.986	.980	7.39	< .001
	F2 - F3	.221	.079	.078	.364	.221	12.88	< .001
	F2 - F4	.539	.125	.432	.645	.539	8.29	< .001
	F2 - F5	.928	.105	.907	.948	.928	8.81	< .001
	F3 - F4	.459	.082	.340	.577	.459	14.13	< .001
F3 - F5	.935	.092	.916	.953	.935	10.15	< .001	
F4 - F5	.985	.147	.980	.989	.985	6.72	< .001	

Confiabilidad del ER

Dimensiones – Variable	Ítems	Alfa	Omega
Perseverancia	1, 2, 4, 14, 15, 20, 23	.693	.678
Sentirse bien solo	5, 3, 19	.640	.646
Confianza en sí mismo	6, 9, 10, 13, 17, 18, 24	.772	.774
Ecuanimidad	7, 8, 11, 12	.685	.712
Satisfacción personal	16, 21, 22, 25	.627	.619
Resiliencia total	25	.859	.867

Anexo 05. Autorización de la I.E de Villa María Del Triunfo

 **Autónoma**
Universidad Autónoma del Perú

"Año de la Unidad, la Paz y el Desarrollo"

Lima Sur, 31 de Mayo del 2023

Sr. Vicente Parí Coripuna
Director de la I.E. Villa Limatambo
Villa María del Triunfo

Presente. -

De nuestra mayor consideración, es grato dirigirnos a Usted para expresarle nuestro cordial saludo a nombre de las autoridades de la Universidad Autónoma del Perú y el mío propio, así mismo, aprovechamos la oportunidad para solicitarle autorice el ingreso a la institución que Ud. dignamente dirige, de nuestra estudiante de la Carrera Académico Profesional de Psicología - Facultad de Ciencias Humanas, quien como parte de la tesis titulada: **"Regulación emocional y resiliencia en adolescentes de una Institución Educativa de Lima Sur"**, desea aplicar pruebas psicológicas dirigido a los estudiantes del nivel secundaria de su representada institución. Todo ello servirá para el recojo de datos para la mencionada investigación. La persona encargada que realizará dicha actividad es:

LLACCUACHAQUI CHUQUIJA, LUZ SOFIA
DNI: 77169340

Ella se pondrá en contacto para coordinar con Ud. los detalles pertinentes.
Esperando contar con su valioso apoyo y agradeciendo a su gentil atención, reitero mi cordial saludo.

Atentamente

Taniht Cubas Romero
Directora
Escuela Profesional de Psicología


RECEPCION
I.E. 7105 V.L.
DPO: 621-9027
FECHA: 02-06-2023
HORA:
FIRMA:


Campus Lima Sur: Panamericana Sur Km. 16.3 - Villa El Salvador
Central Telefónica: 715 3335
www.autonoma.pe