



**UNIVERSIDAD PRIVADA TELESUP**

**FACULTAD DE SALUD Y NUTRICIÓN**

**ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

**TESIS**

**“REGULACIÓN EMOCIONAL Y SOLEDAD EN  
ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE DOS  
INSTITUCIONES EDUCATIVAS PARTICULARES DE  
ANCÓN 2020”**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:  
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA**

**AUTORES:**

**Bach. CABALLERO LUCHO, NORMA ESTHER**

**Bach. COTRINA ESTEVES, SANDRA RUTH**

**LIMA-PERÚ**

**2020**

**ASESORA DE TESIS**

---

**Dra. NANCY MERCEDES CAPACYACHI OTÁROLA**

## **JURADO EXAMINADOR**

---

**Dr. PEDRO PABLO ALVAREZ FALCONI**  
**Presidente**

---

**Dra. MARCELA ROSALINA BARRETO MUNIVE**  
**Secretario**

---

**Dra. ROSA ESTHER CHIRINOS SUSANO**  
**Vocal**

## **DEDICATORIA**

A Dios, símbolo de amor incondicional y vida.

A nuestros padres, fortaleza y bondad.

Así mismo esperando que nuestra tesis puede ser de aporte para más investigaciones.

## **AGRADECIMIENTO**

Queremos agradecer a nuestros asesores internos y externos por guiarnos en este proyecto; agradecemos también a las personas que nos han guiado y motivado a seguir adelante.

También agradecer a nuestros padres, quienes con su experiencia y apoyo nos guiaron a través de cada una de las etapas que se presentaron; con su infinito amor nos dieron la motivación para alcanzar los resultados anhelados.

También expresar nuestra gratitud a la Universidad Privada TELESUP por otorgarnos un amplio catálogo de experiencias a través de la vida universitaria, por todos los recursos y herramientas que nos brindaron y fueron necesarios para desarrollar nuestro proceso de investigación.

Nuestro más eterno agradecimiento a todos.

## RESUMEN

Esta investigación tuvo por objetivo determinar si existe la relación entre regulación emocional y soledad en estudiantes de secundaria de dos instituciones educativas particulares de Ancón, 2020. En cuanto a la metodología, la investigación fue de tipo aplicada, de diseño no experimental, de nivel descriptivo correlacional y con enfoque cuantitativo. La muestra estuvo conformada por 150 estudiantes entre hombres (49.3%) y mujeres (50.7%) de 12 a 17 años, debidamente matriculados en dos instituciones del distrito de Ancón, quienes fueron evaluados con la Escala de Regulación Emocional (ERQP; Gross & John, 2003) versión peruana de (Miranda et al., 2018) y la Escala de Soledad (UCLA; Russell et al., 1980) versión peruana de (Guzmán & Casimiro, 2018). Los resultados evidenciaron que la regulación emocional tan solo en su componente supresión presenta relación estadísticamente significativa ( $p < .05$ ) de tipo directa y de nivel medio ( $r = .488^{**}$ ) con la variable soledad, con un tamaño de efecto pequeño ( $r^2 = .238$ ). Se concluye que cuanto mayor sea la supresión, mayor será la percepción de soledad en los participantes de la investigación.

**Palabras clave:** regulación emocional, soledad, estudiantes de secundaria.

## ABSTRACT

This research also aimed to determine the relationship between emotional regulation and loneliness in high school students from private educational institutions in Ancón, 2020. Regarding the methodology, the research was applied, experimental design, correlational and descriptive, with a quantitative approach. The study consisted of 150 students between men (49.3%) and women (50.7%) between 12 and 17 years old, who were enrolled in the Ancón district institutions, who were evaluated using the Emotional Regulation Scale (ERQP; Gross & John, 2003) peruvian version of (Miranda et al., 2018) and the Soledad scale (UCLA; Russell et al., 1980) peruvian version of (Guzmán & Casimiro, 2018). The results showed that the emotional regulation of the soil in its suppression component presents a statistically significant relationship ( $p < .05$ ) of direct type and of medium level ( $\rho, 488^{**}$ ) with the variable loneliness, with a small effect size ( $r^2 .238$ ). It is concluded that as much as sea is repression, it may be the perception of loneliness in the research participants.

**Keywords:** emotional regulation, loneliness, secondary students.

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

CARÁTULA .....	i
ASESORA DE TESIS .....	ii
JURADO EXAMINADOR.....	iii
DEDICATORIA .....	iv
AGRADECIMIENTO .....	v
RESUMEN .....	vi
ABSTRACT.....	vii
ÍNDICE DE CONTENIDOS .....	viii
ÍNDICE DE TABLAS.....	x
ÍNDICE DE FIGURAS .....	xi
INTRODUCCIÓN .....	xii
<b>I. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN .....</b>	<b>13</b>
1.1. Planteamiento del problema.....	13
1.2. Formulación del problema .....	15
1.2.1. Problema general.....	15
1.2.2. Problemas específicos.....	15
1.3. Justificación del estudio.....	16
1.4. Objetivos de la investigación .....	17
1.4.1. Objetivo general.....	17
1.4.2. Objetivos específicos.....	17
<b>II. MARCO TEÓRICO .....</b>	<b>19</b>
2.1. Antecedentes de la investigación .....	19
2.1.1. Antecedentes nacionales.....	19
2.1.2. Antecedentes internacionales.....	21
2.2. Bases teóricas de las variables .....	24
2.2.1. Las emociones.....	24
2.2.2. La regulación emocional .....	25
2.2.3. La desregulación emocional .....	27
2.2.4. La soledad .....	28
2.3. Definición de términos básicos.....	32

<b>III. MARCO METODOLÓGICO.....</b>	<b>34</b>
3.1. Hipótesis de la investigación .....	34
3.1.1. Hipótesis general .....	34
3.1.2. Hipótesis específicas .....	34
3.2. Variables de estudio .....	35
3.2.1. Definición conceptual.....	36
3.2.2. Definición operacional.....	36
3.3. Tipo y nivel de la investigación .....	40
3.3.1. Tipo de Investigación .....	40
3.3.2. Nivel de Investigación .....	40
3.4. Diseño de la investigación .....	41
3.5. Población y muestra de estudio.....	41
3.5.1. Población .....	41
3.5.2. Muestra .....	41
3.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos .....	43
3.6.1. Técnicas de recolección de datos.....	43
3.6.2. Instrumentos de recolección de datos .....	44
3.7. Método de análisis de datos .....	51
3.8. Aspectos éticos .....	52
<b>IV. RESULTADOS .....</b>	<b>53</b>
<b>V. DISCUSIÓN .....</b>	<b>59</b>
5.1. Análisis de discusión de resultados.....	59
<b>VI. CONCLUSIONES .....</b>	<b>63</b>
<b>VII. RECOMENDACIONES.....</b>	<b>65</b>
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....</b>	<b>67</b>
<b>ANEXOS .....</b>	<b>73</b>
Anexo 1: Matriz de consistencia .....	74
Anexo 2: Matriz de operacionalización .....	76
Anexo 3: Instrumentos .....	78
Anexo 4: Validación de instrumentos.....	80
Anexo 5: Matriz de datos .....	89
Anexo 6: Propuesta de valor.....	91

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.	Función de las emociones.....	25
Tabla 2.	Ambientes adaptativos y ambientes invalidantes .....	28
Tabla 3.	Operacionalización de la variable de la escala de Regulación Emocional.....	38
Tabla 4.	Operacionalización de la variable de la escala de Soledad UCLA .....	39
Tabla 5.	Distribución de la muestra de investigación .....	42
Tabla 6.	Análisis descriptivo de ítems de la Escala de Regulación Emocional (ERQP).....	46
Tabla 7.	Análisis descriptivo de ítems de la Escala de Soledad (UCLA).....	47
Tabla 8.	Análisis de confiabilidad por consistencia interna en la Escala de Regulación Emocional (ERQP) .....	48
Tabla 9.	Análisis de confiabilidad por consistencia interna en la Escala de Soledad (UCLA) .....	48
Tabla 10.	Percentiles para la Escala de Regulación Emocional (ERQP) .....	49
Tabla 11.	Percentiles para la Escala de Soledad (UCLA) .....	50
Tabla 12.	Prueba de ajuste a la distribución normal en las variables de investigación.....	53
Tabla 13.	Relación entre regulación emocional y soledad .....	53
Tabla 14.	Relación entre reevaluación cognitiva y la dimensión otros íntimos....	54
Tabla 15.	Relación entre reevaluación cognitiva y la dimensión social otros .....	54
Tabla 16.	Relación entre reevaluación cognitiva y la dimensión pertenencia/afiliación.....	55
Tabla 17.	Relación entre supresión y la dimensión otros íntimos.....	55
Tabla 18.	Relación entre supresión y la dimensión social otros .....	56
Tabla 19.	Relación entre supresión y la dimensión pertenencia/afiliación .....	56
Tabla 20.	Regulación emocional, según niveles .....	57
Tabla 21.	Soledad, según niveles .....	57

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Modelo Procesal de la Emoción .....	26
Figura 2. Modelo teórico de Soledad.....	31
Figura 3. Diagrama representativo de la investigación.....	40

## INTRODUCCIÓN

La regulación emocional representa una capacidad básica para la modulación de emociones, siendo relevante su exploración en el ámbito científico, más aún cuando es evaluada en sectores sociales vulnerables como estudiantes en edad adolescente, en ese sentido, surge el interés por indagar también otro tipo de elementos como la soledad, pues se explica como una experiencia de desagrado ante una sensación de quebrantamiento en las relaciones sociales y/o un déficit en las mismas (Asociación Americana de Psicología [APA], 2020; Yanguas et al., 2018).

Partiendo de lo indicado, en este trabajo se propuso por objetivo; determinar si existe la relación entre regulación emocional y soledad en estudiantes de secundaria de dos instituciones educativas particulares de Ancón, 2020. Con el propósito de dar a conocer los hallazgos del presente trabajo se ha estructurado la presentación de esta tesis a lo largo de siete capítulos, detallados de la siguiente manera: en el Capítulo I, se dan a conocer las nociones específicas del problema de la investigación, caracterizando el mismo, a su vez se detallan las preguntas de investigación, los objetivos, para finalmente, dar lugar a la justificación del estudio. En el Capítulo II, se encuentra el marco teórico del estudio, el cual se encuentra integrado por los antecedentes de la investigación, junto con las bases teóricas, que incluyen conceptos y teorías que sustentan las variables de investigación. Para el Capítulo III, se presentan las hipótesis de la investigación, se detallan las variables, y aspectos metodológicos de la investigación (tipo, diseño, nivel), la población y muestra, los instrumentos, junto con los métodos de análisis de datos y aspectos éticos. En cuanto al Capítulo IV, se evidencia la presentación de los resultados. Respecto al Capítulo V se demuestra la discusión de los resultados. Seguidamente, en el Capítulo VI se dan a conocer las conclusiones del trabajo. Mientras que, en el Capítulo VII las recomendaciones del estudio. Finalmente, se presentan las referencias bibliográficas del estudio, junto con los anexos de la investigación.

## **I. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

### **1.1. Planteamiento del problema**

Las emociones cumplen un rol importante en la humanidad, dado que regulan las formas del como pensamos y nos comportamos, de tal manera, ejercen influencia en las decisiones que tomamos a diario (Luo & Yu, 2015). Por ello, las emociones se han investigado desde los inicios de toda la historia de la psicología colocándolas como un componente importante de salud física y mental (Galderisi et al., 2015). En tal sentido, los procesos emocionales y las patologías que la conforman se han estudiado desde diferentes variables, una de ellas es la regulación emocional compuesta por la supresión y la regulación cognitiva (Gross, 2001). Dicha variable se posiciona como un elemento crucial en la etapa adolescente, pues dicho grupo, al atravesar por cambios biológicos, psicológicos, físicos y emocionales, adquiere una mayor vulnerabilidad a los cambios sociales permanentes (Theurel & Gentaz, 2018).

Por consiguiente, en la adolescencia, las dificultades en la regulación emocional (supresión y reevaluación cognitiva) hacen su aparición mediante la manifestación de trastornos tales como la depresión y ansiedad, de esa manera, los adolescentes expresan reacciones de enojo, irritabilidad, frustración y soledad, asimismo, dándose dificultades físicas vinculadas a la ansiedad, tal es el caso de: dolor de estómago, dolor de cabeza y/o nauseas, entre otros (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2019).

Internacionalmente, los trastornos emocionales que se dan en estudiantes siendo en la etapa de la adolescencia, representan la cuarta causa principal de discapacidad y enfermedad (OMS, 2019) afectando de esa manera el rendimiento escolar y la asistencia al colegio, asimismo, propiciando el retraimiento social que conlleva a la soledad y posteriormente al suicidio (Malik et al., 2019). La prevalencia mundial de problemas emocionales se da debido a una inadecuada regulación de las emociones entre estudiantes de 12 a 17 años de edad, el cual es del 3,5% a un 4,1% (Child Mind Institute [CMI], 2018).

En el ámbito nacional, el 20% de los escolares tiene problemas de salud mental, el cual conlleva a perjudicar su proceso educativo, asimismo, los escolares ocupan el 70% de los pacientes atendidos en los diferentes hospitales nacionales del Perú, es decir, existen aproximadamente 2 millones de escolares que son atendidos a causa de problemas emocionales o de regulación emocional (Ministerio de Salud [MINSA], 2019).

En tal sentido, las dificultades emocionales se posicionan como un tema prioritario de abordaje, siendo necesaria la búsqueda de elementos que se encuentren vinculados a los procesos de regulación emocional, de acuerdo con ello, la búsqueda de la literatura psicológica ha evidenciado que elementos como la soledad, suelen propiciar en el individuo un esquema, que acrecienta sus dificultades para hacer frente a una gestión efectiva de emociones, existiendo estudios precedentes del ámbito internacional, los cuales realzan la relación entre la regulación emocional con la soledad (Kearns & Creaven, 2016; Marroquín et al., 2016; Nikmanesh et al., 2015; Shi, et al., 2016) no obstante, en el contexto nacional los estudios que vinculen a ambos elementos resultan ser escasos (Loa & Noria, 2019).

A modo de complemento, Davis et al. (2019) informaron que los factores que predisponen a la soledad son los problemas entre la familia, traslados frecuentes a otros colegios, no tener amigos, divorcio de los padres o experimentar la muerte de un familiar; dichos problemas sumados a las dificultades de regulación emocional, propician un repertorio de conductas como: timidez, falta de interés, falta de habilidades sociales y victimización en el entorno, lo anteriormente expuesto indicaría que sectores sociales como los estudiantes en edad adolescente son considerados una población vulnerable para el desarrollo de problemas en la regulación emocional, como también al mantenimiento de respuestas desadaptativas frente a escenarios de soledad.

Por lo tanto, sería oportuno contribuir con la expansión del conocimiento, al correlacionar las variables; regulación emocional y soledad en el ámbito nacional y en grupos sociales vulnerables, permitiendo generar un aporte desde la investigación psicológica, posibilitando un conocimiento específico sobre los

problemas más alarmantes que actualmente aquejan en entornos de estudiantes adolescentes.

Finalmente, para brindar un espacio de mayor análisis a la problemática planteada, fueron convocados estudiantes de dos entidades educativas de gestión particular del Distrito de Ancón, cuyas autoridades educativas previamente habían reportado la manifestación de dificultades emocionales en sus estudiantes, inadecuada gestión emocional, indicadores de aislamiento en el contacto de pares, situación que ubica a la población de estudiantes de dichas entidades educativas como un grupo de riesgo, frente al problema planteado, siendo importante, la investigación psicológica pues permitirá apreciar si los elementos regulación emocional y soledad guardan vínculo alguno en dicho contexto, nociones de importancia para los planteles involucrados, dada la evidente situación de riesgo que señalan docentes y directores en su población estudiantil.

## **1.2. Formulación del problema**

### **1.2.1. Problema general**

PG ¿Existe relación entre regulación emocional y soledad en estudiantes de secundaria de dos instituciones educativas particulares de Ancón, 2020?

### **1.2.2. Problemas específicos**

PE 1 ¿Existe relación entre reevaluación cognitiva y la dimensión otros íntimos en estudiantes de secundaria de dos instituciones educativas particulares de Ancón, 2020?

PE 2 ¿Existe relación entre reevaluación cognitiva y la dimensión social otros en estudiantes de secundaria de dos instituciones educativas particulares de Ancón, 2020?

PE 3 ¿Existe relación entre reevaluación cognitiva y la dimensión pertenencia/afiliación en estudiantes de secundaria de dos instituciones educativas particulares de Ancón, 2020?

- PE 4 ¿Existe relación entre supresión y la dimensión otros íntimos en estudiantes de secundaria de dos instituciones educativas particulares de Ancón, 2020?
- PE 5 ¿Existe relación entre supresión y la dimensión social otros en estudiantes de secundaria de dos instituciones educativas particulares de Ancón, 2020?
- PE 6 ¿Existe relación entre supresión y la dimensión pertenencia/afiliación en estudiantes de secundaria de dos instituciones educativas particulares de Ancón, 2020?

### **1.3. Justificación del estudio**

En esta investigación se buscó principalmente determinar la relación entre la regulación emocional y soledad en estudiantes de secundaria de dos instituciones educativas particulares de Ancón, 2020. Siendo justificable su desarrollo, desde los aspectos que se mencionan a continuación:

Aporta mediante la justificación teórica, ya que se evidenció la relación entre variables, hallazgo que amplía el conocimiento en materia teórica respecto a los constructos señalados, sirviendo como antecedente para investigadores que manifiesten interés en desarrollar temas similares, a su vez contribuye en áreas de conocimiento o líneas de investigación como; psicología educativa y salud mental.

De igual forma, aportó mediante la justificación social, debido a que en primer lugar se atendió a un grupo vulnerable, pues los participantes fueron estudiantes quienes se encontraban en edad adolescente, demostrando que representan un grupo inmerso en la problemática del estudio. A su vez, se permite brindar conocimiento de dicho problema a profesores y padres de familia; mediante la evidencia científica posicionando la importancia de tratar dichas variables en el ámbito estudiantil y en los hogares.

De igual forma, este trabajo adquiere justificación práctica, debido a que los resultados de la misma podrán servir para poder tomar decisiones en la creación

de programas, talleres o charlas psicoeducativas en la población estudiantil de las dos instituciones educativas participantes de la investigación.

Finalmente, se adquiere justificación metodológica, dado que, como parte complementaria de este trabajo, fueron revisados y ajustados a nivel psicométrico instrumentos de evaluación, proporcionando datos actualizados, que mostraron óptimas evidencias de validez y confiabilidad, propiciando que los objetivos planteados posean resultados verídicos y acentuados frente la realidad cultural de la muestra involucrada.

#### **1.4. Objetivos de la investigación**

##### **1.4.1. Objetivo general**

OG Determinar la relación entre regulación emocional y soledad en estudiantes de secundaria de dos instituciones educativas particulares de Ancón, 2020.

##### **1.4.2. Objetivos específicos**

OE 1 Identificar la relación entre reevaluación cognitiva y la dimensión otros íntimos en estudiantes de secundaria de dos instituciones educativas particulares de Ancón, 2020.

OE 2 Identificar la relación entre reevaluación cognitiva y la dimensión social otros en estudiantes de secundaria de dos instituciones educativas particulares de Ancón, 2020.

OE 3 Identificar la relación entre reevaluación cognitiva y la dimensión pertenencia/afiliación en estudiantes de secundaria de dos instituciones educativas particulares de Ancón, 2020.

OE 4 Identificar la relación entre supresión y la dimensión otros íntimos en estudiantes de secundaria de dos instituciones educativas particulares de Ancón, 2020.

OE 5 Identificar la relación entre supresión y la dimensión social otros en estudiantes de secundaria de dos instituciones educativas particulares de Ancón, 2020.

OE 6 Identificar la relación entre supresión y la dimensión pertenencia/afiliación en estudiantes de secundaria de dos instituciones educativas particulares de Ancón, 2020.

## **II. MARCO TEÓRICO**

### **2.1. Antecedentes de la investigación**

Los antecedentes se obtuvieron a través de las principales bases de datos, entre ellos: Web of Science, Scopus y repositorios universitarios. Por ello, las investigaciones serán presentadas en un orden cronológico.

#### **2.1.1. Antecedentes nacionales**

Alvarado (2020) efectuó una investigación titulada “Ideación suicida y regulación emocional en adolescentes de instituciones educativas estatales de Trujillo” cuyo objetivo principal fue determinar la relación entre regulación emocional e ideación suicida. La muestra estuvo constituida por  $n= 202$  estudiantes adolescentes de dos instituciones educativas estatales mixtas que cursaban entre el 1er y 5to año de secundaria, quienes fueron seleccionados por un muestreo no probabilístico estratificado. Fue una investigación de tipo no experimental correlacional y de enfoque cuantitativo. Los instrumentos que empleó el investigador fueron; la Escala de ideación suicida (SSI) y la Escala de dificultades en la regulación emocional (DERS). Los resultados indicaron que existe relación directa de grado mediano entre las variables de la ideación suicida y la regulación emocional ( $r = .44$ ). Concluye el autor que, cuanto mayores sean las dificultades en la regulación emocional, mayor será la ideación suicida en adolescentes. El antecedente es importante, ya que al menos consigna uno de los constructos planteados para el trabajo, además, cuenta con criterios metodológicos similares al trabajo planteado.

Mendoza (2020) realizó la investigación titulada “Conducta prosocial y regulación emocional en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Chiclayo”. El objetivo del trabajo fue determinar la relación entre conducta prosocial y regulación emocional. La muestra de la investigación estuvo conformada por  $n= 404$  adolescentes (203 varones y 201 mujeres) de 12 a 18 años. El diseño de investigación corresponde a un estudio descriptivo correlacional, los instrumentos de recolección de datos que empleó el investigador fueron; la Escala de

Prosocialidad de Caprara y el Cuestionario de Autorregulación Emocional de Gross y Thompson. Los resultados evidencian relación altamente significativa ( $p < .05$ ) entre conducta prosocial y regulación emocional en estudiantes de secundaria ( $r = .209$ ); asimismo, el autor halló que prevalece la reevaluación cognitiva, como estrategia de regulación emocional. Concluye que, a mejor conducta prosocial, mejor capacidad para regular las emociones en estudiantes de secundaria. El antecedente es importante, debido que consigna al menos uno de los constructos planteados para el trabajo, además, de similares características metodológicas.

Loa y Noria (2019) realizaron la investigación titulada: “Victimización por acoso escolar, regulación emocional y soledad en estudiantes de secundaria de instituciones educativas de San Juan de Lurigancho”, cuyo objetivo fue conocer la relación entre las dos variables, y cuya metodología fue diseño correlacional. Para ello, hicieron uso del cuestionario de regulación emocional y la escala de soledad UCLA. Por otro lado, la muestra estuvo compuesta por  $n = 300$  estudiantes de tercero, cuarto y quinto de secundaria, entre un rango de edad de 13 a 18 años. Los resultados evidenciaron que la victimización tiene relación con regulación emocional (supresión) con ( $r = .513, p = 000$ ), asimismo con soledad con ( $r = .256, p = 000$ ). Todas las relaciones existentes entre la victimización, la regulación emocional y la soledad; mostraron resultados directos. El antecedente es importante, debido que se han considerado características similares en el presente estudio, como: variables, población, tipo y diseño de investigación.

Chambi (2018) desarrolló la investigación titulada “Soledad, aislamiento y habilidades sociales en estudiantes de secundaria del Distrito de Miraflores”. El objetivo del estudio fue analizar la relación entre aislamiento, soledad, y habilidades sociales. La muestra estuvo constituida por  $n = 136$  estudiantes de ambos sexos con edades oscilantes entre los 11 y 16 años, pertenecientes a los colegios El gran amauta y Francisco Javier de luna Pizarro. El diseño del estudio fue no experimental transversal correlacional/causal. El autor empleó el Cuestionario de Aislamiento y Soledad (CAS) de Casullo (1996) y la Batería de Socialización – BAS-3. Los resultados, evidenciaron que la soledad se relaciona de forma inversa con las habilidades sociales ( $p < .05$ ). Como conclusión el investigador indicó que aquellos estudiantes con experiencias intensas de sentimiento de soledad son

menos considerados con sus pares. El antecedente es importante, ya que al menos consigna uno de los constructos planteados para el trabajo, además, cuenta con criterios metodológicos similares al trabajo planteado.

Bacilio y Ledesma (2017) realizaron la investigación titulada “Control psicológico y soledad en adolescentes entre 12 y 17 años de Lima”. El estudio tuvo por objetivo conocer la relación entre control psicológico parental y soledad. Participó una muestra constituida por  $n= 242$  adolescentes (54% hombres). Los instrumentos que emplearon fueron; la Escala de control psicológico orientado a la dependencia y al logro (DAPCS) y la Escala de soledad para niños y adolescentes (LACA). A nivel metodológico, se trató de un estudio de tipo correlacional, de diseño no experimental. Los resultados reportaron que la soledad posee relación significativa ( $p<.05$ ) con los componentes del control psicológico: madre orientado al logro ( $r= .24$ ), madre orientado a la dependencia ( $r= .271$ ), padre orientado al logro ( $r= .275$ ) y padre orientado a la dependencia ( $r= .267$ ). Concluyen que la soledad suele asociarse al control psicológico parental en adolescentes estudiantes. El antecedente adquiere importancia, ya que al menos consigna uno de los constructos planteados en el trabajo, adicionalmente, cuenta con aspectos metodológicos muy similares al trabajo formulado.

### **2.1.2. Antecedentes internacionales**

Moreta et al. (2018) con la investigación titulada “Regulación emocional como predictor de la procrastinación académica en estudiantes ecuatorianos” planteó por objetivo determinar la relación entre regulación emocional y procrastinación. La muestra estuvo conformada por  $n= 290$  estudiantes de la ciudad de Ambato, con edades entre los 17 a 30 años. La metodología tuvo un diseño no experimental de tipo correlacional. Los instrumentos que utilizaron fueron; el Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ) de Gross & John y Escala de Procrastinación (ATPS) de Tuckman. Sus resultados informaron que la regulación emocional guarda relación con la procrastinación ( $p<.05$ ), donde; la reevaluación cognitiva ( $r=.24$ ) y supresión ( $r=.18$ ) se vinculan a la procrastinación. Los autores del estudio concluyen que la reevaluación cognitiva y supresión, anteceden a eventos desadaptativos como la procrastinación académica. El antecedente es importante,

debido que consigna al menos uno de los constructos planteados para el trabajo, además, de similares características metodológicas, que junto a una variable cercana permiten especificar la dinámica de la regulación emocional.

Marroquín et al. (2016) cuyo título de investigación fue “La soledad, la regulación de las emociones y los síntomas depresivos en las sobrevivientes de cáncer de mama”, cuyo objetivo fue examinar las asociaciones entre la soledad, la regulación emocional y los síntomas depresivos en mujeres con cáncer de seno. La investigación fue de diseño correlacional de tipo cuantitativa y de corte transversal. Por otro lado, la muestra estuvo compuesta por  $n = 390$  mujeres con cáncer de seno, seleccionadas de diferentes hospitales nacionales de Estados Unidos, entre un rango de edad de 24 a 91 años. Los instrumentos a utilizar fueron el cuestionario de regulación emocional y la escala de soledad UCLA. Los resultados fueron que Soledad y los componentes de regulación emocional mostraron relaciones, entre Soledad y el componente expresión ( $r = .69$ ), con procesamiento ( $r = .02$ ), con emoción negativa ( $r = -.30$ ), con emoción positiva ( $r = -.13$ ), con causación ( $r = .09$ ), con introspección ( $r = .05$ ). Todas las relaciones existentes entre la soledad y la regulación emocional mostraron resultados directos e inversos. El antecedente es importante, debido que se han considerado características similares en el presente estudio, como: variables, tipo y diseño de investigación.

Shi et al. (2016) realizaron una investigación titulada “La evitación experimental media la asociación entre las capacidades de regulación de la emoción y la soledad”, cuyo objetivo fue probar los efectos mediadores de la evitación experimental en la relación entre las capacidades de regulación de las emociones y la soledad. La investigación fue de diseño correlacional mediacional de tipo cuantitativa y de corte transversal. Por otro lado, la muestra estuvo compuesta por  $n = 500$  estudiantes universitarios (366 hombres y 134 mujeres) con una  $M = 20,6$ ,  $SD = 0.86$ , con una tasa de respuesta del 95,6%. Los instrumentos a utilizar fueron el cuestionario de regulación emocional y la escala de soledad UCLA. Los resultados fueron para el modelo de tres variables de  $\chi^2(699,500) = 1639,89$ ,  $p < 0.001$ ,  $\chi^2/df = 1.925$ , SRMR = 0.05, RMSEA = 0.04, CFI = 0.92; a través del programa AMOS. La relación de efecto directo fue entre las habilidades

de regulación emocional y evitación experimental (-.062) y entre evitación experimental y soledad (.065). Por último, el efecto indirecto entre habilidades de regulación emocional, evitación experimental y soledad (-.40). Los resultados indican que existe una relación directa más fuerte que la indirecta. El antecedente es importante, debido que se han considerado características similares en el presente estudio, como: variables, tipo y diseño de investigación.

Kearns y Creaven (2016) realizaron una investigación titulada “Diferencias individuales en la regulación de las emociones positivas y negativas: ¿Qué estrategias explican la variabilidad en la soledad?”. Cuyo objetivo fue conocer la asociación entre las diferencias individuales en la regulación emocional y la soledad. Fue una investigación correlacional de tipo cuantitativa y de corte transversal. La muestra del estudio constó de  $n = 116$  adultos entre hombres y mujeres, en las edades de 18 a 56 años ( $M = 26.71$ ,  $SD = 9.53$ ), el 70,7% tiene educación, el 19.8% con empleo, el 7.8% desempleados y un 1.7% jubilados. Los instrumentos a utilizar fueron el cuestionario de regulación emocional y la escala de soledad UCLA. Los resultados evidencian que la soledad se correlaciono con cuatro estilos diferentes de regulación emocional, con no hacer frente  $r = .37$ , amortiguamiento  $r = .41$ , disfrute  $r = .42$ , imitación  $r = .44$ . Asimismo, con diversidad de regulación emocional por cada estilo fue para no afrontamiento  $r = .32$ , amortiguamiento  $r = .31$ , imitación  $r = .34$ . En conclusión, las variables de regulación emocional y soledad se correlacionaron de manera directa. El antecedente es importante, debido que se han considerado características similares en el presente estudio, como: variables, tipo y diseño de investigación.

Nikmanesh et al. (2015) realizaron una investigación titulada “Papel del sentimiento de soledad y dificultades de regulación emocional en el abuso de drogas”. Cuyo objetivo fue investigar la relación entre la soledad y las dificultades de regulación emocional con el abuso de drogas. Fue una investigación correlacional de tipo cuantitativa y de corte transversal. La muestra del estudio constó de  $N = 452$  estudiantes universitarios hombres y mujeres, entre las edades de 18 a 30 años ( $M = 25.50$ ,  $SD = 5.20$ ). Los instrumentos a utilizar fueron el cuestionario de regulación emocional y la escala de soledad UCLA. Los resultados evidenciaron la existencia de una relación positiva y significativa entre la soledad y

las dificultades de regulación emocional con el abuso de drogas. El análisis regresivo en la predicción del abuso de drogas indicó que la soledad predice .09 y la dificultad en la regulación emocional predice .08 de las variaciones del abuso de drogas ( $p \leq .05$ ). El antecedente es importante, debido que se han considerado características similares en el presente estudio, como: variables, tipo y diseño de investigación.

## **2.2. Bases teóricas de las variables**

### **2.2.1. Las emociones**

Las emociones, según Gross (2014) describe que las emociones dirigen correctamente la atención hacia las decisiones que elegí el individuo, asimismo, facilitando las relaciones sociales y mejorando el contexto donde la personas se desenvuelve. La diferente gama de emociones se expresa a través del lenguaje no verbal, de modo específico y único, por ello, Reyes y Tema (2016) refieren que son reacciones involuntarias, innatas y breves que las personas muestran hacia sucesos o eventos significativos.

Además, tiene la particularidad de que son de carácter universal, es decir a diferencia del lenguaje y los valores que son determinantes dependiendo del contexto y del tiempo; las expresiones emocionales básicas y su reconocimiento facial no difieren del idioma, del tiempo ni del bagaje cultural. Añadiendo a ello, en las emociones también existen situaciones generalmente universales que desatan respuestas (emociones) particulares (Gross, 2014). Como por ejemplo la muerte de una persona o de un familiar podrían desencadenar tristeza, cólera y/o angustia (Ekman, 2003). Por otro lado, Reyes y Tena (2016) refieren que las emociones cumplen funciones trascendentales en la vida de cualquier persona, ya que permite conocer las exigencias, necesidades y el valor que las otras personas le dan a ciertas cosas, situaciones o personas. La función de cada emoción es:

**Tabla 1.**  
*Función de las emociones*

Emoción	Presencia	Funciones
Tristeza	Ocurre ante la pérdida	Decidir si se puede recuperar lo perdido, también permite tener ayuda de los demás
Miedo	Surge cuando se enfrenta una amenaza	Ser cauteloso, recibir apoyo y comprensión
Alegría	Surge cuando la persona ha logrado algo importante para ella misma	Motiva a buscar más logros y ayuda a ser solidarios con las demás personas
Satisfacción	Sucede cuando la persona dirige su vida de manera congruente con sus objetivos, valores y metas	Funciona como una brújula que indica lo que es importante y motiva a mantener esa dirección
Enojo	Surge cuando hay obstáculos para alcanzar las metas	Decidir si se puede cambiar la situación y poner límites a las demás personas
Ansiedad	Sucede al identificar una amenaza futura, incierta y no se sabe que hacer al respecto	Pensar y buscar probables soluciones y/o consultar soluciones con otras personas
Amor	Sucede cuando la persona está con alguien que comparte o satisface sus metas	Crea vínculos con las demás personas y ayuda a establecer relaciones más íntimas

*Nota:* Recuperado de Regulación Emocional en la práctica Clínica, Reyes y Tena, 2016, p. 80.

## 2.2.2. La regulación emocional

Cuando los psicólogos se refieren a las emociones, también están mencionando a la regulación emocional, dado que la parte emocional, ya contempla una parte de autorregulación (Barros et al., 2015). Existen diferentes conceptos para la variable: Regulación Emocional, sin embargo, la presente tesis, solo se basó en el concepto que sustenta a la Escala de Regulación Emocional.

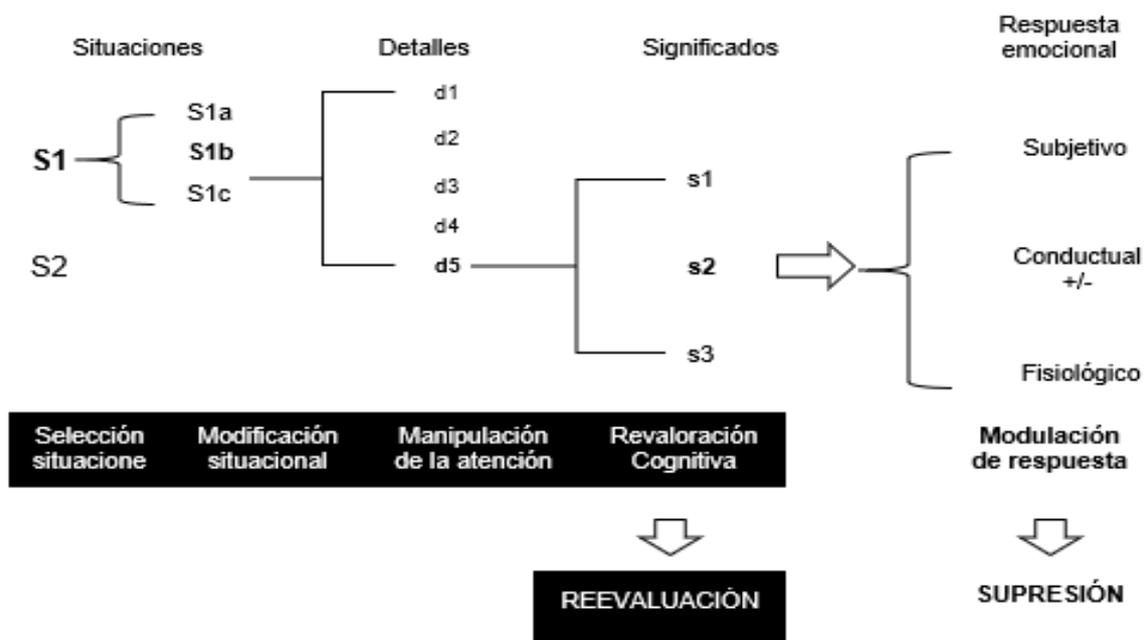
### 2.2.2.1. Concepto de regulación emocional

Son procesos donde el individuo influye en sus emocionales, así sean positivas o negativas, de esa manera, la regulación emocional procesa las experiencias internas del cómo, cuando las experimenta, como las experimenta y del como las expresa (Gross & Thompson, 2007). Otro concepto importante es de

Eisenberg et al. (2007) que definieron a la regulación emocional como un fuerte componente emocional, donde sus procesos y funcionamiento tiene una importante influencia en las metas y la adaptación biológica y social (Eisenberg et al., 2007). La regulación emocional tiene distintos modelos teóricos que explican el funcionamiento y desarrollo de la variable, uno de ellos es el modelo de procesal de Gross.

### 2.2.2.2. Modelo procesal de regulación emocional

El modelo justifica que la regulación emocional puede comprenderse en función del momento que está pasando la persona o del lugar donde se encuentre, de esa manera dentro de las emociones ya se estaría produciendo regulación emocional (Gross, 1999). El modelo procesal estipula que existen cinco fases en el proceso de regulación (Gross, 2014). Estas son:



**Figura 1.** Modelo Procesal de la Emoción  
 Nota. Recuperado del Manual de Regulación Emocional de Gross (2014)

- Selección Situacional. Son las elecciones que la persona toma en base a un aprendizaje previo, con el fin de experimentar o evitar emocionales asociadas a alguna situación. Ejemplo de ello, es evitar personas o reuniones sociales (Gross, 1999, 2014).

- **Modificación Situacional.** La exposición a eventos estresantes puede alterar y/o modificar el impacto de las emociones en la persona. Ejemplo de ello, tomar distancia de otra persona o hacer bromas acerca de alguna situación estresante (Edelmann & Iwawaki, 1987).
- **Manipulación de la Atención.** La manipulación de la atención, sirve como estrategia para manejar emociones frente a eventos estresantes, ello permite el manejo, pero no significa modificarlas (Reyes & Tena, 2016).
- **La revaloración cognitiva.** Es la reconstrucción del significado que origina una emoción por algún evento estresante, de esa manera originando nuevas emociones más adaptativas (Reyes & Tena, 2016).
- **Modulación de respuesta.** Cuando se produce un suceso donde el individuo quiere modificar emociones, estos ensayos se dan dentro de las experiencias o expresiones físicas, es decir, enfocándose solo en la respuesta (Gross, 1999, 2014).

Las dos dimensiones que fundamentan a la regulación emocional propuesta por Gross, son: La reevaluación cognitiva y la supresión. La reevaluación cognitiva, es una estrategia que permite modificar el proceso en que surge la emoción a fin de generar cambios que repercutirán en el individuo, son entendidos como antecedentes de la respuesta, por eso surge antes de que se genere el comportamiento emocional. Por otro lado, la supresión, inhibe la respuesta emocional, modificando de ésta manera el aspecto de su comportamiento, no obstante, esto no cambia la naturaleza de la emoción (Gross, 1999).

### **2.2.3. La desregulación emocional**

La desregulación emocional se sostiene en la teoría biosocial, debido a que su presencia es un patrón comportamental de inestabilidad emocional, emociones altamente reactivas, problemas con la ira, relaciones interpersonales caóticas, dependencia afectiva y conducta suicidas (Linehan, 2013). Un factor que ayuda a ello, es el ambiente donde el individuo se desarrolla, dado que el ambiente es el lugar donde todo ser humano o ser vivo puede desarrollarse, sin embargo, cuando

este ambiente es muy nocivo y no da los recursos necesarios para poder desenvolvernos con normalidad, se produce un fenómeno llamado ambiente invalidante (Hervás, 2011). Según Linehan (2013) refiere ese tipo de ambientes es dañino para un niño con una alta vulnerabilidad emocional, asimismo, ese niño emocionalmente vulnerable y reactivo provoca la invalidación de un medio que de otra manera sería sustentador. Por último, los diferentes ambientes invalidantes tienen efectos en la conducta de cualquier ser humano, sin embargo, existen también ambientes que propiciando conductas más adaptativas, los cuales son:

**Tabla 2.**  
*Ambientes adaptativos y ambientes invalidantes*

Necesidades	Demandas	Respuesta Adaptativa	Respuesta Invalidante
	"Tengo sed"	Los padres le dan de beber	"No, no tienes sed" o "acabar recién de beber"
Necesidades Básicas	"Quiero comer un chocolate"	Los padres le dan la golosina	"No, tú no puedes comer eso"
	"Te quiero Papá"	Retroalimentan el afecto del niño	"Tú no me quieres, porque tú te portas mal"
	Cuando un niño llora	Se intenta averiguar qué le sucede	"Basta de hacerte el llorón"
Necesidades Secundarias	Cuando un niño expresa ira o furia	Los miembros de la familia lo toman en serio	Lo toman poco o nada importante o se ríen del estado del niño
	Preferencias del niño	Son tomadas en cuenta	Lo hacen de lado, prefiriendo el gusto de los padres

*Nota:* Recuperado del Libro Manual de Tratamiento de los Trastornos de Personalidad, Marsha Linehan, 2013, p. 56.

## **2.2.4. La soledad**

### **2.2.4.1. Definición**

Existen diferentes definiciones de soledad, sin embargo, ninguna de las que se pasará a mencionar son concluyentes, ya que forman parte de diferentes perspectivas teóricas.

En primer lugar, la Real Academia Española conceptualiza la soledad como la carencia voluntaria o involuntaria de compañía, asimismo, como el pesar o melancolía que se sienten por la ausencia, muerte o pérdida de alguien o de algo (Real Academia Española [RAE], 2019).

Una de las asociaciones más importantes del mundo formula el concepto de soledad en su “Diccionario de Psicología APA”, el cual define como una incomodidad o inquietud afectiva y/o cognitiva de percibirse solo, de manera independiente si se encuentra en compañía o no, sin embargo, en algunas circunstancias de la vida la soledad es una condición humana, que contribuye al autoconocimiento y auto renovación (APA, 2015).

Tales definiciones son importantes, sin embargo, para los objetivos de la presente investigación usamos el concepto formulado por Perlman y Peaplau (1982) que sirvieron como base conceptual para construir la Escala de Soledad UCLA, y que precisamente se hizo uso de la escala para ver su relación con la variable de regulación emocional.

Por lo tanto, la soledad está enmarcada en sentir una experiencia desagradable, y que es producida cuando una persona percibe que la calidad y cantidad de sus relaciones, esta definición contiene tres pilares: la primera, es que la soledad produce un efecto negativo en las relaciones sociales de la persona; segundo, la soledad es una experiencia estrictamente subjetiva; tercero, la soledad es una experiencia desagradable que conlleva a sentir angustia (Perlman & Peplau, 1984).

#### **2.2.4.2. Soledad en estudiantes y sus causas**

Las causas que originan esta variable psicológica son diversas, complejas y de una severa cronicidad, ya que afectan significativamente la calidad de vida, la regulación emocional y las relaciones amicales (Ríos & Londoño, 2012). Según Rokach (2007) identifica cinco causas que causan soledad entre estudiantes, estas son:

- a) Características de personalidad inadecuada: una personalidad basada en comportamientos inadecuados, conlleva a la exclusión social de esa

persona, dado que la sociedad se rige bajo comportamientos socialmente parámetros.

- b) Déficit en el desarrollo: en la actualidad, existen colegios o instituciones escolares que incluyen a estudiantes con déficit en el desarrollo, sin embargo, su inclusión acarrea al inicio varios problemas de convivencia, aprendizaje y disciplina entre estudiantes y profesores.
- c) Relaciones íntimas insatisfactorias: cuando el estudiante por temas de personalidad, gustos o normas, no establece relaciones amicales satisfactorias, este efecto tiene una enorme repercusión, dado que una de las causas principales para que la soledad perdure en el tiempo, es la falta de vida social.
- d) Reubicación: el cambio constante del alumno a otros colegios, acarrea inestabilidad social y psicológica, dado que el factor aprendizaje, ya sea conociendo a nuevos amigos, aprendiendo nuevas materias o adaptándose a ciertas normas sociales en otro contexto, no se logra concretar, dado que la reubicación del alumno constantemente.
- e) Separaciones importantes y exclusión social: la separación del alumno de figuras importantes dentro y fuera del colegio conlleva a la soledad; asimismo, la exclusión debido a problemas físicos, psicológicos o neurológicos conllevan a no sentirse aceptado socialmente.

#### **2.2.4.3. Modelos teóricos de Soledad**

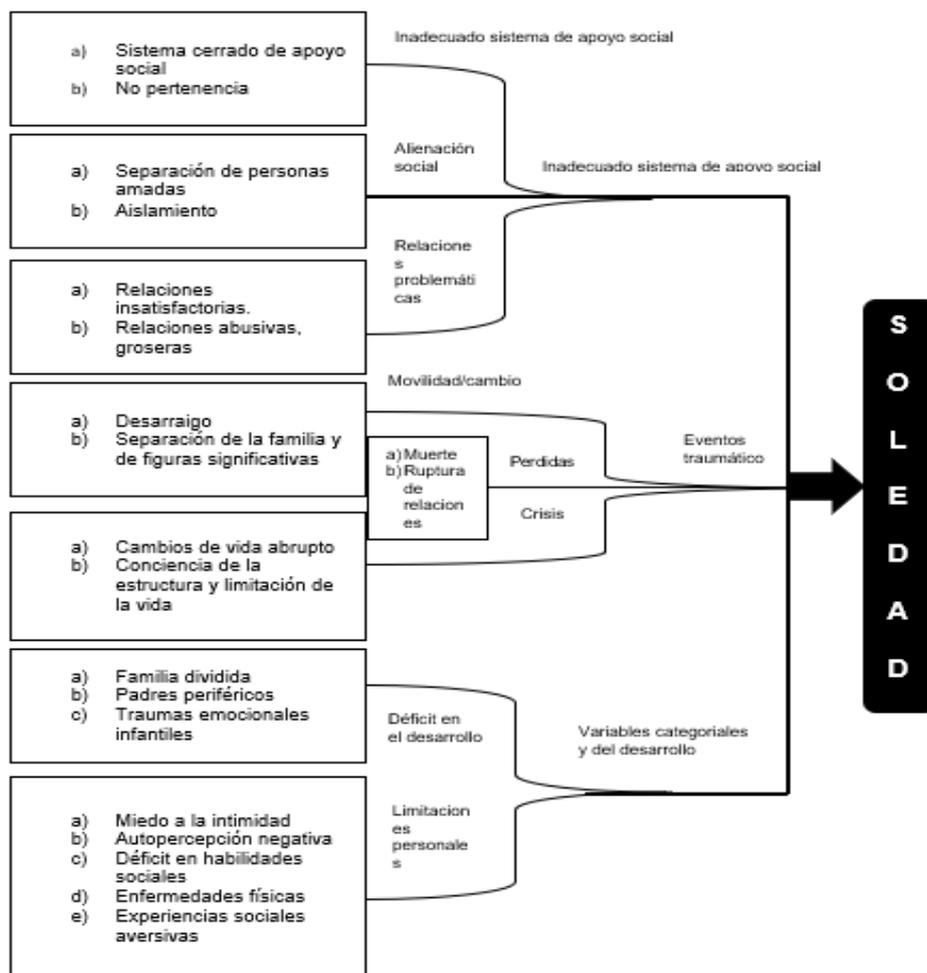
En las bases teóricas de la soledad, existen diferentes posturas teóricas. La postura filosófica, sostiene que la soledad es una condición que todo ser humano se encuentra sujeta a ella (Montero & Sánchez, 2001). Por otro lado, en el campo psicológico, según Peplau & Perlman (1982) refieren haber identificado tres características consecuentes y objetivas relacionadas a la soledad, estas son:

- a) La soledad es la consecuencia de pobres relaciones interpersonales.
- b) La soledad es la consecuencia de un constante aislamiento social de parte de quien la padece y retroalimentada por sus pares.
- c) La soledad es la consecuencia de constantes eventos estresantes, que producen experiencias displacenteras.

Los conceptos de soledad mencionados anteriormente, pueden agruparse en un esquema conceptual, que pertenece a la teoría cognoscitiva de Rokach (1988) el cual, ofrece un modelo de tres clasificaciones causales y que son aplicables a la soledad, Según Rokach (1988) destaca estas categorías:

- a) Problemas relacionales
- b) Experiencias de trauma
- c) Características genuinas de personalidad y desarrollo

Asimismo, las tres categorizaciones según Rokach y Brock (1998) refieren que pueden dividirse en ocho subdimensiones, como: la alienación social, apoyo social insuficiente, problemas de relación, movilidad y cambio, pérdida, crisis, deficiencias personales y déficit en el desarrollo; y estas ocho luego, se dividen en 20 componentes (Doman & Roux, 2010). El modelo es el siguiente.



**Figura 2. Modelo teórico de Soledad.**

Nota: Recuperado de Lidiando con la soledad de Rokach y Brock en 1998.

El modelo no solo sirve como explicación teórica de la soledad, sino también como complemento en el campo clínico, ya que clasifica al individuo en la situación actual que se pueda encontrar; asimismo, este modelo puede predecir con precisión la magnitud y frecuencia de la experiencia de soledad en el individuo (Montero & Sánchez, 2001).

Es importante señalar que variables como la soledad, se enmarcan también en referencia a las respuestas emocionales o conductuales producidas, frente a la interacción entre el individuo y su ambiente social, las cuales pueden ser beneficiosas, como también no beneficiosas, produciendo un efecto directo en sentimientos de soledad, en tal sentido, encontramos dimensiones evaluativas como es el caso de otros íntimos, la cual explica que en estudiantes que usualmente se ubican en etapas de vida adolescente, los vínculos adquieren notoria relevancia en su vida, provocando sentimientos de rechazo y aislamiento a causa de dinámicas íntimas que se han generado de forma desadaptativa y han producido interferencias emocionales, tal es el caso de: rupturas amicales, rechazo social y/o exclusión (Austin, 1983).

### **2.3. Definición de términos básicos**

**Emoción.** La emoción es una experiencia consciente, es decir, es un patrón de reacción complejo, que involucra elementos experimentales, conductuales y fisiológicos (Sieb, 2013).

**Regulación emocional.** La regulación emocional es la capacidad de una persona para modular sus emociones. Existen dos modelos de regulación, la explícita que se realiza mediante un monitoreo, usando técnicas para interpretar de una manera más adecuada las situaciones vividas, con el fin de ser manejadas de la mejor manera, es decir, cambiando el rumbo u objetivo de la emoción; y la implícita que modula la intensidad y duración de la emoción, sin presencia de la conciencia (Asociación Americana de Psicología [APA], 2020).

**Supresión.** Es la inhibición de un comportamiento emocional expresiva en curso (Gross & John, 2003).

**Reevaluación cognitiva.** Implica el cambio del significado de una situación, para que, de tal manera, exista un cambio en la respuesta emocional de las personas a esa situación (Gross & John, 2003).

**Soledad.** La soledad es una experiencia desagradable que nace cuando una persona siente o piensa que sus relaciones sociales son incompletas y deficientes, tanto en calidad y como es cantidad (Yanguas et al., 2018).

**Otros íntimos.** Es un patrón de comportamiento que produce en el individuo una desagradable sensación de encierro en sí mismo, producto de la exclusión social, el rechazo, y el rompimiento de amistades (Austin, 1983).

**Social otros.** Es un patrón de comportamiento que produce un déficit de acercamiento en relación con otras personas, ya que permanentemente no “dispone de tiempo” (Austin, 1983).

**Pertenencia y afiliación.** Es un patrón de comportamiento que producido por una falta o déficit de sentido de pertenecer a un grupo y cumplir un rol dentro de ello (Austin, 1983).

**Estudiantes de secundaria.** Estudiantes entre 11 a 18 años de edad, el cual se encuentra en el tramo educativo donde consolida sus conocimientos y refuerza su conciencia cívica; asimismo, hacia la familia y sociedad (Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura [UNESCO], 2002).

### **III. MARCO METODOLÓGICO**

#### **3.1. Hipótesis de la investigación**

##### **3.1.1. Hipótesis general**

H<sub>G1</sub>: Existe relación estadísticamente significativa entre regulación emocional y soledad en estudiantes de secundaria de dos instituciones educativas particulares de Ancón, 2020.

H<sub>0</sub>: No existe relación estadísticamente significativa entre regulación emocional y soledad en estudiantes de secundaria de dos instituciones educativas particulares de Ancón, 2020.

##### **3.1.2. Hipótesis específicas**

H<sub>E1</sub>: Existe relación estadísticamente significativa entre reevaluación cognitiva y la dimensión otros íntimos en estudiantes de secundaria de dos instituciones educativas particulares de Ancón, 2020.

H<sub>0</sub>: No existe relación estadísticamente significativa entre reevaluación cognitiva y la dimensión otros íntimos en estudiantes de secundaria de dos instituciones educativas particulares de Ancón, 2020.

H<sub>E2</sub>: Existe relación estadísticamente significativa entre reevaluación cognitiva y la dimensión social otros en estudiantes de secundaria de dos instituciones educativas particulares de Ancón, 2020.

H<sub>E0</sub>: No existe relación estadísticamente significativa entre reevaluación cognitiva y la dimensión social otros en estudiantes de secundaria de dos instituciones educativas particulares de Ancón, 2020.

H<sub>E3</sub>: Existe relación estadísticamente significativa entre reevaluación cognitiva y la dimensión pertenencia/afiliación en estudiantes de secundaria de dos instituciones educativas particulares de Ancón, 2020.

- H<sub>0</sub>: No existe relación estadísticamente significativa entre reevaluación cognitiva y la dimensión pertenencia/afiliación en estudiantes de secundaria de dos instituciones educativas particulares de Ancón, 2020.
- H<sub>E4</sub>: Existe relación estadísticamente significativa entre supresión y la dimensión otros íntimos en estudiantes de secundaria de dos instituciones educativas particulares de Ancón, 2020.
- H<sub>0</sub>: No existe relación estadísticamente significativa entre supresión y la dimensión otros íntimos en estudiantes de secundaria de dos instituciones educativas particulares de Ancón, 2020.
- H<sub>E5</sub>: Existe relación estadísticamente significativa entre supresión y la dimensión social otros en estudiantes de secundaria de dos instituciones educativas particulares de Ancón, 2020.
- H<sub>0</sub>: No existe relación estadísticamente significativa entre supresión y la dimensión social otros en estudiantes de secundaria de dos instituciones educativas particulares de Ancón, 2020.
- H<sub>E6</sub>: Existe relación estadísticamente significativa entre supresión y la dimensión pertenencia/afiliación en estudiantes de secundaria de dos instituciones educativas particulares de Ancón, 2020.
- H<sub>0</sub>: No existe relación estadísticamente significativa entre supresión y la dimensión pertenencia/afiliación en estudiantes de secundaria de dos instituciones educativas particulares de Ancón, 2020.

### **3.2. Variables de estudio**

Una variable tiene las características que puede variar en el tiempo, sin embargo, a pesar de tal variación, también pueden ser medibles y observables a la vez (Hernández et al., 2018). Por ello, en el estudio se usarán las siguientes variables: la regulación emocional y la soledad.

### **3.2.1. Definición conceptual**

Conceptualmente, la regulación emocional (variable 1) se define como la capacidad de una persona para modular sus emociones (APA, 2020). Mientras que, la soledad (variable 2) se conceptualiza como una experiencia desagradable que nace cuando una persona siente o piensa que sus relaciones sociales son incompletas y deficientes tanto en calidad y como es cantidad (Yanguas et al., 2018).

### **3.2.2. Definición operacional**

La Regulación Emocional, en la presente investigación es denominada como variable 1. Por otro lado, la Soledad, es denominada como variable 2. Dichas variables al ser constructos psicológicos, no son medibles ni cuantificables de forma directa. Por ello, se busca su Operacionalización para medirlos de forma indirecta a través de un conjunto de conductas (Kerlinger & Lee, 2002).

#### **Variable 1: Regulación Emocional**

Se midió operacionalmente con las puntuaciones obtenidas a través de la Escala de Regulación Emocional (ERQP; Gross & John, 2003) versión peruana de (Miranda et al., 2018) el cual permite obtener las siguientes dimensiones (Gross & John, 2003) (Tabla 3).

**Reevaluación Cognitiva:** Implica el cambio del significado de una situación, para que de tal manera exista un cambio en la respuesta emocional de las personas a esa situación.

**Supresión:** Es la inhibición de un comportamiento emocional expresiva en curso.

#### **Variable 2: Soledad**

Se midió operacionalmente con las puntuaciones obtenidas a través de la Escala de Soledad (UCLA; Russell, Peplau & Cutrona, 1980) versión peruana de (Guzmán & Casimiro, 2018) la cual permite obtener las siguientes dimensiones (Russell et al., 1980) (Tabla 4).

**Otros Íntimos:** Son actitudes producidas por el rechazo, el retraimiento y la exclusión. El cual propicia la ruptura social con personas muy cercanas.

**Social Otros:** Referido a la falta de emociones y sentimientos de cercanía hacia la relación con otras personas, es decir, el contacto nulo o permanente con parientes muy cercanos.

**Pertenencia y Afiliación:** La falta o carencias de identificarse con algún grupo amical. Es decir, el sentimiento de sentirse un ser individual, que grupal.

**Tabla 3.**  
Operacionalización de la variable de la escala de Regulación Emocional

Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de Medición
Regulación Emocional	Son los procesos mediante los cuales las personas influyen sobre las emociones que poseen, cuando las tienen, y como expresan y experimentan dichas emociones (Gross, 1998).	Puntajes obtenidos tras la aplicación de la Escala de Regulación Emocional (ERQP; Gross & John, 2003) versión peruana de (Miranda et al., 2018).	Reevaluación cognitiva	Implica cambiar el significado de una situación de tal manera que hay un cambio en la respuesta emocional de las personas.	1. Cuando quiero sentir una emoción positiva con mayor intensidad (por ejemplo, más alegría), modifico lo que pienso para hacerlo	Ordinal  El inventario está compuesto por 10 reactivos de opción múltiple:  Totalmente en desacuerdo =1; Desacuerdo =2; Ligeramente en Desacuerdo=3; Ligeramente de Acuerdo=4; De Acuerdo=5; Totalmente .de Acuerdo=6
					3. Cuando quiero sentir una emoción negativa con menor intensidad (por ejemplo, menos tristeza), modifico lo que pienso para hacerlo.	
					5. Cuando hago frente a una situación estresante, me obligo a pensar en ella de una manera que me ayude a mantener la calma	
					7. Cuando quiero sentir una emoción positiva con mayor intensidad, cambio mi manera de pensar sobre la situación que generó la emoción	
					8. Controlo mis emociones cambiando la manera de pensar sobre la situación en la que me encuentro	
					10. Cuando quiero sentir una emoción negativa en menor intensidad, cambio la manera de pensar sobre la situación que generó la emoción.	
			Supresión	Consiste en inhibir la expresión de la respuesta emocional	2. Mantengo ocultas mis emociones (las guardo sólo para mí).	
					4. Cuando estoy sintiendo emociones positivas, tengo cuidado de no expresarlas.	
					6. Controlo mis emociones no expresándolas	
					9. Cuando estoy sintiendo emociones negativas, me aseguro de no expresarlas.	

**Tabla 4.**  
Operacionalización de la variable de la escala de Soledad UCLA

Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de Medición
Soledad	Según Perlman y Peplau (1984) menciona que “la soledad es una experiencia que se manifiesta cuando el entorno social de un individuo es dificultoso en proporción y calidad” (p15).	Puntajes obtenidos tras la aplicación de la Escala de Soledad (UCLA; Russell, Peplau & Cutrona, 1980) versión peruana de (Guzmán y Casimiro, 2018).	Otros íntimos	Inclinación a compartir el problema con otros y buscar apoyo, para su solución	2. Me hace falta compañía.	Ordinal Está compuesto por 20 reactivos de opción múltiple: Nunca=1; Casi nunca=2 Casi siempre=3 Siempre=4
					3.No hay nadie a quien yo pueda acudir	
					7. No me siento cercano a nadie.	
					8. Mis intereses e ideas no son compartidos por las personas que me rodean.	
					11. Me siento excluido(a) de los demás.	
					12. Mis relaciones sociales son superficiales.	
					13. Creo que realmente nadie me conoce bien.	
					14. Me siento aislado(a) de los demás.	
			Social otros	Individuo que guía a solucionar las dificultades, indagando minuciosamente, y verificando desde diversos puntos de vista.	17. Me siento infeliz estando tan solo(a).	
					18. Las personas están a mí alrededor pero no siento que estén conmigo.	
					10. Me siento cercano(a) de algunas personas.	
					15. Puedo encontrar compañía cuando lo necesito.	
			Pertene ncia y afiliación	Comportamientos, que se presentan en: deseo, compromiso y entrega	16. Hay personas que realmente me entienden.	
					19. Hay personas con las que puedo conversar	
					20. Hay personas a las que puedo recurrir en busca de ayuda.	
					1. Me llevo bien con la gente que me rodea.	
					4. Me siento solo(a).	
					5. Me siento parte de un grupo de amigos (as).	
					6. Tengo muchas cosas en común con las personas que me rodean.	
					9. Soy una persona extrovertida.	

### 3.3. Tipo y nivel de la investigación

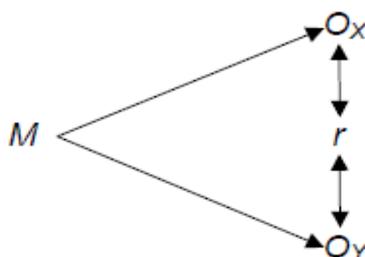
#### 3.3.1. Tipo de Investigación

La tesis estuvo enmarcada en el tipo de investigación aplicada, debido a que el problema de investigación ya se encontraba establecido, respondiendo a los planteamientos mediante los resultados cuantificables. Además, permitiendo generar conclusiones en una situación y contextos específicos. En tal sentido, los resultados aportados sirven para realizar alguna aplicación y consecuencias prácticas de los conocimientos que se obtuvieron (Hernández et al., 2018).

#### 3.3.2. Nivel de Investigación

La investigación estuvo inscrita en el nivel descriptivo-correlacional, el cual permitió conocer, analizar y estudiar la relación entre dos variables, es decir, la forma en cómo se llevó a cabo la dinámica interactiva entre los elementos de estudio o constructos (Hernández et al., 2018).

Por todo ello, la investigación pretendió determinar si la Regulación Emocional guarda relación con la Soledad en estudiantes de secundaria en dos instituciones educativas privadas de Ancón. En este sentido, el diagrama de la investigación es el siguiente.



**Figura 3.** Diagrama representativo de la investigación.

Dónde:

M: Muestra de estudio

O<sub>x</sub>: Variable 1 (Regulación Emocional)

O<sub>y</sub>: Variable 2 (Soledad)

r: Relación hipotéticamente existente entre las variables

### **3.4. Diseño de la investigación**

La investigación se concentró bajo el diseño y la metodología no experimental, debido a que no se manipularon las variables, sin embargo, si se describió la conducta en su contexto específico; asimismo, fue transversal, dado que el recojo y análisis de los datos se dio en un único tiempo determinado (Hernández et al., 2018).

La investigación se trabajó bajo un enfoque de tipo cuantitativo, dado que los resultados obtenidos fueron numéricos, permitiendo responder a preguntas de investigación, además, se permitió probar hipótesis mediante un análisis estadístico previo (Hernández et al., 2018).

### **3.5. Población y muestra de estudio**

#### **3.5.1. Población**

La población es un conjunto de individuos que se hallan en un contexto determinado y que se caracterizarán por compartir características en común, es decir, un grupo heterogéneo (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018). La población en esta investigación estuvo conformada por N= 245 estudiantes, que representan la totalidad de estudiantes de nivel secundaria debidamente matriculados en el período 2020, en las dos instituciones educativas particulares de Ancón que participaron de este estudio: Institución Educativa San Roque de Villas (N= 135) e Institución Educativa Santiago Antúnez de Mayolo (N= 110) (Ministerio de Educación [MINEDU], 2020).

#### **3.5.2. Muestra**

La muestra está considerada como una porción de la población elegida para analizar las dos variables en investigación, además, la muestra tiene características equivalentes a la población (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018). Por lo tanto, para este estudio la muestra estuvo conformada por n=150 estudiantes de secundaria, pertenecientes a las instituciones educativas particulares de ancón, que participaron de este estudio: Institución Educativa San Roque de Villas (n= 78)

e Institución Educativa Santiago Antúnez de Mayolo (n= 72). El tamaño de la muestra se determinó haciendo uso de una fórmula de determinación muestral para poblaciones finitas, empleando el criterio de 5% para el error, y 95% en el nivel de confianza:

$$\frac{N * (\alpha_c * 0,5)^2}{1 + (e^2 * (N - 1))} = 150$$

Dónde:

$\alpha_c$  = Valor del nivel de confianza (varianza)

$e$  = Margen de error

$N$  = Tamaño Población universo

**Tabla 5.**  
*Distribución de la muestra de investigación*

Institución educativa		Sexo		Total
		Mujer	Hombre	
San Roque de Villas	Frecuencia	39	39	78
	Porcentajes	50%	50%	52%
Santiago Antúnez de Mayolo	Frecuencia	37	35	72
	Porcentajes	51.4%	48.6%	48%
Total	Frecuencia	76	74	150
	Porcentajes	50.7%	49.3%	100%

*Nota.* Elaboración propia

En la tabla 5, se muestra que un 52% de los participantes pertenecen a la I.E. San Roque de Villas, mientras que, el 48% a la I.E. Santiago Antúnez de Mayolo, en cuanto al sexo, se aprecia mayor proporción de participantes mujeres con 50.7%, mientras que, en el caso de los hombres un 49.3%.

### **Muestreo**

El muestreo es el medio por el cual, el tesista elige las unidades para la obtención de los datos, permitiendo la valoración de las variables (Hernández et al., 2018). Por lo tanto, se empleó un muestreo no probabilístico por conveniencia, dado

que la selección que se realizó por la delimitación del propio autor de la tesis, estableciendo criterios de selección (Hernández et al., 2018).

### **Criterios de inclusión y exclusión**

Las características seleccionadas para la recolección de la muestra se establecieron de acuerdo a las necesidades de la investigación y del investigador, además, en función a la realidad problemática del estudio (Hernández et al., 2018).

#### **a) Criterios de inclusión**

- Estudiantes debidamente matriculados en la Institución Educativa San Roque de Villas e Institución Educativa Santiago Antúnez de Mayolo, durante el período 2020.
- Quienes cuenten con debida autorización de sus padres.
- Quienes sean de nacionalidad peruana.
- Quienes tengan edades entre 12 a 17 años.
- Quienes no presenten algún diagnóstico psiquiátrico.

#### **b) Criterios de exclusión**

- Aquellos estudiantes que enviaron cuestionarios con respuestas incompletas.
- Quienes no enviaron su ficha de consentimiento informado y/o conformidad.
- Quienes por algún motivo desistieron de continuar con la evaluación.
- Quienes sean de nacionalidad extranjera.
- Mayores de edad.
- Quienes presenten algún diagnóstico psiquiátrico.

### **3.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

#### **3.6.1. Técnicas de recolección de datos**

La investigación en curso utilizó la técnica cuantitativa por medio de las escalas psicológicas: Escala de Regulación Emocional (ERQP; Gross & John, 2003) versión peruana de (Miranda et al., 2018) y la Escala de Soledad (UCLA; Russell et al., 1980) versión peruana de (Guzmán & Casimiro, 2018).

El objetivo de una escala psicológica es obtener datos o información de un fenómeno psicológico (Variable no observable), que serán medibles y cuantificadas a través de la conducta (Variable Observable); asimismo, por medio de preguntas se obtendrán respuestas a variables sociodemográficas como: sexo, edad, grado de instrucción, etc. (Kerlinger & Lee, 2002).

En este trabajo la recolección de los datos se llevó a cabo de forma virtual, previo permiso a las autoridades que se encontraban a cargo de las instituciones educativas participantes, con quienes se coordinó la aplicación del instrumento, el cual fue realizado por medio de un Link creado en la plataforma Google, el cual contenía los instrumentos de evaluación y preguntas sociodemográficas, dicho Link fue socializado por medio de los tutores de aula, cabe precisar, que dada la coyuntura actual, una evaluación virtual se ajusta a las necesidades de la presente investigación, permitiendo obtener datos confiables, pues la encuesta creada en la plataforma Google fue detallada para que el alumno en compañía de un adulto responsable pueda brindar respuestas a las interrogantes, siendo preguntas totalmente anónimas, además se prestó un canal de comunicación para que ante cualquier duda, los investigadores podamos apoyar y absolver las interrogantes de los participantes, siendo una modalidad de evaluación que se acopla a los fines de la investigación y a las necesidades de los participantes.

### **3.6.2. Instrumentos de recolección de datos**

#### **Ficha técnica**

Nombre del instrumento	: Escala de Regulación Emocional
País de procedencia	: Estados Unidos
Autores	: Gross y John
Año	: 2003
Versión peruana	: Miranda, Medina, Rojas y Paredes
Año de adaptación	: 2018
Tipo de instrumento	: Escala
Finalidad	: Evaluar la regulación emocional, a través de sus dos estrategias; reevaluación cognitiva y supresión.
Dirigido a	: Adolescentes y Adultos

Estructura	: 10 ítems y 2 dimensiones independientes.
Aplicación	: Individual y colectiva
Duración	: 5 minutos
Normas de calificación	: Puntuaciones directas entre el rango de 1 a 6.

Miranda et al. (2018) refieren que los resultados de las propiedades psicométricas del instrumento, las evidencias de validez de estructura interna por medio de un análisis factorial confirmatorio de primer orden, indicaron la obtención de un modelo adecuado de 10 ítems en dos dimensiones independientes, cuyo resultado fue el siguiente ( $X^2 = 56.9$ ,  $gl = 22$ ,  $p = <.001$ ,  $CFI = .971$ ,  $TLI = .952$ ,  $SRMR = .046$ ,  $RMSEA = .039$ ,  $AIC = 102$ ).

Por otro lado, en los resultados de confiabilidad, se encontraron valores aceptables bajo el coeficiente omega de .72 para Reevaluación Cognitiva y .74 Supresión. Es decir, evidenciaron que el instrumento posee una confiabilidad aceptable.

#### **Ficha técnica**

Nombre del instrumento	: Escala de Soledad UCLA
País de procedencia	: Rusia
Autores	: Russell, Peplau y Cutrona
Año	: 1980
Versión peruana	: Guzmán y Casimiro
Año de adaptación	: 2018
Tipo de instrumento	: Escala
Finalidad	: Identificar el grado de soledad individual, considerado como una característica actitudinal
Dirigido a	: Adolescentes y Adultos
Estructura	: 20 ítems y 3 dimensiones relacionadas.
Aplicación	: Individual y colectiva
Duración	: 10 minutos
Normas de calificación	: Puntuaciones directas entre el rango de 1 a 5.

Guzmán y Casimiro (2018) refieren que los resultados de las propiedades psicométricas del instrumento, reportando las evidencias de validez de estructura

interna por medio de un análisis factorial confirmatorio de primer orden, se llegó a obtención de un modelo adecuado de 20 ítems en tres dimensiones relacionadas, cuyo resultado fue el siguiente (CFI = .960, TLI = .950, SRMR = .060, RMSEA = .061, AIC = 121143). Por otro lado, en los resultados de confiabilidad, se encontraron valores aceptables bajo el coeficiente alfa y/u omega superiores a 0.70 es decir, evidenciaron que el instrumento posee una confiabilidad adecuada.

### Validez y confiabilidad de los instrumentos

**Tabla 6.**  
*Análisis descriptivo de ítems de la Escala de Regulación Emocional (ERQP)*

Dimensión	Ítem	M	DE	g1	g2	h2	IHC	Aceptable
Reevaluación cognitiva	1	4.25	1.327	-0.687	-0.354	0.436	,492**	Si
	3	3.86	1.502	-0.553	-0.752	0.640	,582**	Si
	5	4.05	1.517	-0.653	-0.582	0.536	,547**	Si
	7	3.79	1.359	-0.272	-0.823	0.614	,517**	Si
	8	4.20	1.259	-0.794	-0.089	0.471	,590**	Si
	10	4.08	1.245	-0.703	0.074	0.412	,608**	Si
Supresión	2	3.83	1.642	-0.271	-1.103	0.645	,791**	Si
	4	3.07	1.549	0.327	-0.976	0.585	,748**	Si
	6	3.65	1.438	-0.251	-0.945	0.777	,783**	Si
	9	4.13	1.367	-0.663	-0.454	0.407	,621**	Si

*Nota.* Elaboración propia. M= media; DE= desviación estándar; g1= coeficiente de asimetría de Fisher; g2 = coeficiente de curtosis de Fisher; h2= Comunalidad; IHC= índice de homogeneidad corregida.

Guzmán y Casimiro (2018) refieren que los resultados de las propiedades psicométricas del instrumento, reportando las evidencias de validez de estructura interna por medio de un análisis factorial confirmatorio de primer orden, se llegó a obtención de un modelo adecuado de 20 ítems en tres dimensiones relacionadas, cuyo resultado fue el siguiente (CFI = .960, TLI = .950, SRMR = .060, RMSEA = .061, AIC = 121143). Por otro lado, en los resultados de confiabilidad, se encontraron valores aceptables bajo el coeficiente alfa y/u omega, superiores a 0.70 es decir, evidenciaron que el instrumento posee una confiabilidad adecuada.

**Tabla 7.***Análisis descriptivo de ítems de la Escala de Soledad (UCLA)*

Dimensión	Ítem	M	DE	g1	g2	h2	IHC	Aceptable
Otros íntimos	2	2.17	0.947	0.464	-0.644	0.554	,690**	Si
	3	2.19	1.008	0.359	-0.970	0.518	,711**	Si
	7	2.07	0.841	0.353	-0.559	0.490	,640**	Si
	8	2.31	0.891	0.204	-0.674	0.763	,544**	Si
	11	1.99	0.886	0.658	-0.219	0.486	,639**	Si
	12	2.11	0.916	0.356	-0.770	0.590	,485**	Si
	13	2.57	1.045	0.035	-1.201	0.554	,578**	Si
	14	1.88	0.969	0.783	-0.490	0.744	,760**	Si
	17	2.17	1.104	0.348	-1.265	0.640	,523**	Si
	18	2.25	0.962	0.265	-0.892	0.649	,763**	Si
Social otros	10	2.05	0.822	0.427	-0.350	0.543	,731**	Si
	15	2.04	0.866	0.551	-0.298	0.590	,783**	Si
	16	2.04	0.793	0.419	-0.235	0.642	,821**	Si
	19	1.85	0.792	0.692	0.041	0.634	,833**	Si
	20	1.82	0.836	0.700	-0.317	0.589	,809**	Si
Pertenencia/afiliación	1	1.81	0.659	0.504	0.493	0.555	,682**	Si
	4	2.11	1.020	0.385	-1.06	0.735	,566**	Si
	5	1.88	1.036	0.868	-0.510	0.639	,798**	Si
	6	2.25	0.821	0.532	-0.061	0.646	,692**	Si
	9	2.31	0.970	0.272	-0.876	0.364	,557**	Si

*Nota.* Elaboración propia. M= media; DE= desviación estándar; g1= coeficiente de asimetría de Fisher; g2 = coeficiente de curtosis de Fisher; h2= Comunalidad; IHC= índice de homogeneidad corregida.

La tabla 7, presenta el análisis descriptivo de los ítems de la Escala UCLA, cumpliendo con los indicadores propuestos, con un valor de desviación estándar (DE) menor al tamaño de la media (M) de cada ítem, de igual forma, el valor de la correlación ítem/dimensión (IHC) obtuvo coeficientes entre .485 a .833, situándose adecuados, ya que se hallaron por encima de 0.30 (Kline, 1998). Respecto a la asimetría, se obtuvieron valores entre +/- 3. La comunalidad, obtuvo coeficientes

superiores a 0.30. Finalmente, en la curtosis los valores también se hallaron entre +/- 3, siendo adecuados (Ato & Vallejo, 2015).

**Tabla 8.**

*Análisis de confiabilidad por consistencia interna en la Escala de Regulación Emocional (ERQP)*

Escala/dimensión	Alfa	N° de elementos
Escala total	0.729	10
Reevaluación cognitiva	0.748	6
Supresión	0.720	4

*Nota.* Elaboración propia.

La tabla 8, presenta que la Escala ERQP, es un instrumento que posee adecuada consistencia interna, pues los valores del coeficiente Alfa fueron superiores a 0.70 (Ventura-León, 2017).

**Tabla 9.**

*Análisis de confiabilidad por consistencia interna en la Escala de Soledad (UCLA)*

Escala/dimensiones	Alfa	N° de elementos
Escala total	0.890	20
Otros íntimos	0.832	10
Social otros	0.854	5
Pertenencia/filiación	0.757	5

*Nota.* Elaboración propia.

La tabla 9, evidencia que la Escala UCLA, es un instrumento que presenta buena consistencia interna, ya que, los valores obtenidos en el coeficiente Alfa fueron superiores a 0.70 (Ventura-León, 2017).

**Tabla 10.***Percentiles para la Escala de Regulación Emocional (ERQP)*

Estadísticos	Regulación emocional		
	Reevaluación cognitiva	Supresión	
Media	24.23	14.67	
Desviación estándar	4.56	4.43	
Varianza	20.78	19.63	
Mínimo	6	4	
Máximo	36	24	
Percentiles	5	16	7
	10	18	9
	15	20	9.65
	20	20	10
	25	21	11
	30	22	12.3
	35	22.85	13
	40	23.4	13
	45	24	14
	50	25	15
	55	25	16
	60	26	16
	65	26	17
	70	27	17
	75	27.25	18
80	28	18.8	
85	29	19	
90	30	20.9	
95	31	22.45	

*Nota.* Elaboración propia.

La tabla 10, nos presenta los puntos de corte establecidos para determinar los niveles en la Escala ERQP, detallando que, en reevaluación cognitiva, los siguientes; bajo (6 a 21), medio (22 a 27) alto (28 a 36). En cuanto a la supresión,

los niveles se dan de la siguiente manera; bajo (4 a 11), medio (12 a 17) y alto (18 a 24). Este instrumento no aplica para un puntaje global, debido a su estructura factorial.

**Tabla 11.**  
*Percentiles para la Escala de Soledad (UCLA)*

Estadísticos	Soledad	Dimensiones			
		Otros íntimos	Social otros	Pertenencia/afiliación	
Media	41.89	21.73	9.79	10.37	
Desviación estándar	10.42	6.05	3.27	2.96	
Varianza	108.59	36.66	10.68	8.77	
Mínimo	20	10	5	5	
Máximo	80	40	20	20	
	5	26	12	5	6
	10	27.1	13	6	7
	15	30	15	6	7
	20	31.2	15.2	7	8
	25	34	17	7	8
	30	35.3	18	8	9
	35	38	19	8	9
	40	40	21	9	9
	45	40	21	9	10
Percentiles	50	41	22	9	10
	55	43	22	10	11
	60	45	23	10	11
	65	46	24	11	11
	70	48	25	11	12
	75	50	26	12	12
	80	50.8	27	13	13
	85	53.35	28	13.35	14
	90	56	29	14	14.9
	95	59.45	32	15	16

*Nota.* Elaboración propia.

La tabla 11, presenta los puntos de corte establecidos para determinar los niveles en la Escala UCLA, detallando los siguientes; bajo (20 a 34), medio (35 a 49) alto (50 a 80). Finalmente, este instrumento también, permite establecer puntos de corte para cada una de sus dimensiones.

### **3.7. Método de análisis de datos**

Los resultados a priori fueron conocer las propiedades psicométricas de las dos escalas por medio del programa SPSS24, se empleó el método de consistencia interna, a través del coeficiente Alfa, cuyo punto de corte fue de  $>.70$  (Ventura-León, 2017). Seguidamente, en el análisis respectivo de los ítems, se emplearon estadísticos descriptivos: media (M), desviación estándar (DE), coeficiente de asimetría de Fisher (g1), coeficiente de curtosis de Fisher (g2); Comunalidad (h2), índice de homogeneidad corregida (IHC); asimismo, para establecer puntos de corte en las variables, se usaron puntajes percentiles, valor máximo, mínimo y varianza (Ato & Vallejo, 2015; Hernández et al., 2018).

Tras culminar con el recojo de datos concerniente a la muestra, dichos datos fueron traspasados al programa Excel del paquete de Microsoft Office para la construcción de la matriz de datos (Castañeda et al., 2010).

Asimismo, para dar respuesta a los objetivos de la investigación se hizo uso nuevamente del programa estadístico SPSS 24, analizando en primer lugar, los estadísticos descriptivos para poder identificar los niveles en cada una de las variables empleando frecuencias (Fr) y porcentajes (%) (Hernández et al., 2018).

En cuanto a la estadística inferencial, que sirve para poder concretar inferencias de una población, analizándose una parte de ella, y que es conocida como muestra a partir de procesos y métodos (Hernández et al., 2014). Se buscó en primer lugar, explorar la distribución normal de los datos de la muestra, con el estadístico Kolmogorov Smirnov (KS), dando a conocer que los datos no se ajustaban a una distribución normal (Ato & Vallejo, 2015) sugiriendo el uso de pruebas no paramétricas, como el estadístico Rho de Spearman, dado que, se plantearon objetivos correlacionales (Ferguson, 2009) respecto a lo indicado, se consideró, el punto de corte  $p <.05$  (Fisher, 1925), para admitir resultados

estadísticamente significativos entre los elementos de estudio (Hernández et al., 2018) estos datos fueron obtenidos por el programa SPSS24.

Por último, de los coeficientes de correlación, se propuso obtener tamaños del efecto de cada relación entre variables, el tamaño del efecto mide la correlación según su tamaño, grado o magnitud de un fenómeno presente (Cohen, 1988) en tanto, se consideró los siguientes puntos de corte: (pequeño)  $r^2 = .10$ , (mediano)  $r^2 = .30$  y (Grande)  $r^2 = .50$  (Cohen, 1988).

### **3.8. Aspectos éticos**

El desarrollo de la investigación tuvo en cuenta aspectos éticos que están estipulados en los diferentes organizaciones nacionales e internacionales, los cuales rigieron en el recojo de los datos y los análisis posteriores de ellos. En el primer lugar, se solicitaron los permisos correspondientes a cada autor de las escalas adaptadas, el cual está estipulado en la (Comisión Internacional de los Test [ITC], 2017).

Por lo tanto, el Colegio de Psicólogos del Perú (CPP, 2017) ha propuesto el Código de Ética y Deontología, el cual, en el capítulo III de investigación, la tesis hace hincapié en el artículo 22º dado la investigación se desarrolló respetando los organismos nacionales e internacionales que regularon la investigación en seres humanos; asimismo, se acoge a la aprobación por un Comité de Ética, estipulado en el artículo 23º. Por otro lado, al ejecutar la selección de la muestra, se entregó un consentimiento informado a cada evaluado, estipulado en el artículo 24º. En tal documento (consentimiento informado) se hizo hincapié que al participar en la investigación no se correrá ningún tipo de riesgo físico ni psicológico, refiriéndose al artículo 25º.

Por otro lado, en todo momento del recojo de información y publicación posterior se hizo uso de la confidencialidad estipulado en el capítulo X del código ético (artículo 57º, 58º y 59º).

#### IV. RESULTADOS

**Tabla 12.**

*Prueba de ajuste a la distribución normal en las variables de investigación*

Variables/dimensiones		Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>		
		Estadístico	Gl	p
Regulación emocional	Reevaluación	0.081	150	0.018
	cognitiva			
	Supresión	0.078	150	0.027
Soledad		0.091	150	0.001
Otros íntimos		0.082	150	0.036
Social otros		0.103	150	0.001
Pertenencia/afiliación		0.103	150	0.001

*Nota.* Elaboración propia; gl=grados de libertad; p= significancia estadística; Estadístico= valor de la prueba Kolmogorov Smirnov

Por lo observado en la tabla 12, se identifica que las variables y sus respectivas dimensiones, poseen una distribución no normal, debido a que; el valor p fue menor a 0.05, por ende, se sugiere el uso de estadísticos no paramétricos para el análisis inferencial de los datos, tal es el caso de Rho de Spearman (Ferguson, 2009).

**Tabla 13.**

*Relación entre regulación emocional y soledad*

Regulación emocional		Soledad		
		Rho	p	r <sup>2</sup>
Dimensiones	Reevaluación			
	cognitiva	-0.117	0.154	0.013
	Supresión	,488**	0.000	0.238

*Nota.* Elaboración propia; rho=coeficiente de correlación Rho de Spearman; p= significancia estadística; r<sup>2</sup>= tamaño del efecto

La tabla 13, permite evidenciar que la regulación emocional en su componente Supresión presenta relación estadísticamente significativa ( $p < .05$ ) con la variable Soledad (Fisher, 1925). La relación entre dichos elementos se presenta

en un nivel medio y de tipo directa, pues el valor Rho se manifestó entre el rango 0.11 a 0.50 (Mondragón, 2014) a su vez, se obtuvo un tamaño de efecto pequeño, debido a que, el valor  $r^2$  osciló en el rango 0.10 a 0.30 (Cohen, 1988). Respecto a la Regulación Emocional en su componente Reevaluación Cognitiva, no se evidenciaron datos estadísticamente significativos ( $p > .05$ ) al correlacionarla con la variable Soledad (Fisher, 1925). Sin embargo, con los datos presentados se puede admitir la aceptación de la hipótesis general de la investigación, pues en al menos uno de los casos planteados, se obtuvo una relación significativa.

**Tabla 14.**

*Relación entre reevaluación cognitiva y la dimensión otros íntimos*

Reevaluación cognitiva	Otros íntimos		
	Rho	p	$r^2$
	-0.055	0.505	0.003

*Nota.* Elaboración propia; rho=coeficiente de correlación Rho de Spearman; p= significancia estadística;  $r^2$ = tamaño del efecto

En la tabla 14, se puede apreciar que la reevaluación cognitiva no presenta relación estadísticamente significativa ( $p > .05$ ) con la dimensión otros íntimos de la variable soledad (Fisher, 1925). De esta manera, se rechaza la hipótesis específica 1, aceptando la hipótesis nula.

**Tabla 15.**

*Relación entre reevaluación cognitiva y la dimensión social otros*

Reevaluación cognitiva	Social otros		
	Rho	p	$r^2$
	-,208*	0.010	0.043

*Nota.* Elaboración propia; rho=coeficiente de correlación Rho de Spearman; p= significancia estadística;  $r^2$ = tamaño del efecto

La tabla 15, reporta que la reevaluación cognitiva presenta relación estadísticamente significativa ( $p < .05$ ) con la dimensión social otros de la variable soledad (Fisher, 1925). La relación entre dichos elementos se presenta en un nivel medio y de tipo inversa, pues, el valor Rho se manifestó entre el rango -0.11 a -0.50 (Mondragón, 2014) no obstante, el tamaño de efecto presentado en la relación de variables fue nulo, debido a que, el valor  $r^2$  fue menor a 0.10 (Cohen, 1988). Pese

a ello, considerando lo reportado por el valor p, se acepta la hipótesis específica 2 y se rechaza la hipótesis nula.

**Tabla 16.**

*Relación entre reevaluación cognitiva y la dimensión pertenencia/afiliación*

Reevaluación cognitiva	Pertenencia/afiliación		
	Rho	p	r <sup>2</sup>
	-0.149	0.069	0.022

*Nota.* Elaboración propia; rho=coeficiente de correlación Rho de Spearman; p= significancia estadística; r<sup>2</sup>= tamaño del efecto

En la tabla 16, podemos observar que la reevaluación cognitiva no presenta relación estadísticamente significativa ( $p > .05$ ) con la dimensión pertenencia/afiliación de la variable soledad (Fisher, 1925). En tanto, se rechaza la hipótesis específica 3, aceptando la hipótesis nula.

**Tabla 17.**

*Relación entre supresión y la dimensión otros íntimos*

Supresión	Otros íntimos		
	Rho	p	r <sup>2</sup>
	,427**	0.000	0.182

*Nota.* Elaboración propia; rho=coeficiente de correlación Rho de Spearman; p= significancia estadística; r<sup>2</sup>= tamaño del efecto

En la tabla 17, se da a conocer que la supresión presenta relación estadísticamente significativa ( $p < .05$ ) con la dimensión otros íntimos de la variable soledad (Fisher, 1925). La relación entre dichos elementos se presenta en un nivel medio y de tipo directa, pues, el valor Rho se manifestó entre el rango 0.11 a 0.50 (Mondragón, 2014) a su vez, se obtuvo un tamaño de efecto pequeño, debido a que, el valor r<sup>2</sup> osciló en el rango 0.10 a 0.30 (Cohen, 1988). Por lo tanto, se acepta la hipótesis específica 4 y se rechaza la hipótesis nula.

**Tabla 18.***Relación entre supresión y la dimensión social otros*

Supresión	Social otros		
	Rho	p	r <sup>2</sup>
	,421**	0.000	0.177

*Nota.* Elaboración propia; rho=coeficiente de correlación Rho de Spearman; p= significancia estadística; r<sup>2</sup>= tamaño del efecto

La tabla 18, evidencia que la supresión presenta relación estadísticamente significativa ( $p < .05$ ) con la dimensión social otros de la variable soledad (Fisher, 1925). La relación entre dichos elementos se presenta en un nivel medio y de tipo directa, pues, el valor Rho se manifestó entre el rango 0.11 a 0.50 (Mondragón, 2014) igualmente, el tamaño del efecto fue pequeño, ya que, el valor  $r^2$  osciló en el rango 0.10 a 0.30 (Cohen, 1988). Con ello, se acepta la hipótesis específica 5 y se rechaza la hipótesis nula.

**Tabla 19.***Relación entre supresión y la dimensión pertenencia/afiliación*

Supresión	Pertenencia/afiliación		
	Rho	p	r <sup>2</sup>
	,363**	0.000	0.131

*Nota.* Elaboración propia; rho=coeficiente de correlación Rho de Spearman; p= significancia estadística; r<sup>2</sup>= tamaño del efecto

Respecto a la tabla 19, los resultados indican que la supresión presenta relación estadísticamente significativa ( $p < .05$ ) con la dimensión pertenencia/afiliación de la variable soledad (Fisher, 1925). La relación entre dichos elementos fue de tipo directa y se manifiesta en un nivel medio, considerando que el valor Rho se manifestó entre el rango 0.11 a 0.50 (Mondragón, 2014) a su vez, el tamaño del efecto fue pequeño, debido a que, el valor  $r^2$  se manifestó entre el rango 0.10 a 0.30 (Cohen, 1988). Finalmente, se acepta la hipótesis específica 6 y se rechaza la hipótesis nula.

**Tabla 20.**  
*Regulación emocional, según niveles*

Niveles	Regulación emocional			
	Reevaluación cognitiva		Supresión	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	42	28%	39	26%
Medio	71	47.3%	68	45.3%
Alto	37	24.7%	43	28.7%
Total	150	100%	150	100%

*Nota.* Elaboración propia

En la tabla 20, se puede apreciar que en los evaluados predominan niveles medio en la regulación emocional; tanto en la reevaluación cognitiva con 47.3%, como también en la supresión con 45.3%, sin embargo, de acuerdo al análisis por niveles de ambos componentes se apreció que una mayor proporción de evaluados optan por emplear la supresión, ya que, dicho componente obtuvo un alcance en el nivel alto de 28.7%, mientras que, la reevaluación cognitiva en el nivel alto tan solo se presentó en el 24.7%.

**Tabla 21.**  
*Soledad, según niveles*

Niveles	Soledad		Dimensiones					
			Otros íntimos		Social otros		Pertenencia/afiliación	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
	a	e	a	e	a	e	a	e
Bajo	42	28%	39	26%	41	27.3%	40	26.7%
Medio	70	46.7%	70	46.7%	68	45.3%	63	42%
Alto	38	25.3%	41	27.3%	41	27.3%	47	31.3%
Total	150	100%	150	100%	150	100%	150	100%

*Nota.* Elaboración propia

La tabla 21, permite evidenciar que en los estudiantes evaluados predomina un nivel medio de soledad para el 46.7%, seguido por el nivel bajo con 28%, sin embargo, existe un 25.3% de los evaluados que manifiestan un nivel alto de soledad. En cuanto a sus componentes, se aprecia también predominancia de niveles medio en la totalidad de dimensiones, a su vez, se señala que la dimensión pertenencia/afiliación es la de mayor predominancia en el nivel alto con 31.3%, mientras que, la dimensión social otros en el nivel bajo, se encuentra con mayor predominancia con 27.3%.

## **V. DISCUSIÓN**

### **5.1. Análisis de discusión de resultados**

Este trabajo se encuentra direccionado a presentar evidencias referentes a la relación entre los constructos Regulación Emocional y Soledad, contando con la participación de 150 estudiantes entre hombres (49.3%) y mujeres (50.7%) de 12 a 17 años, debidamente matriculados en la Institución Educativa San Roque de Villas (52%) y en la Institución Educativa Santiago Antúnez de Mayolo (48%), situadas en el distrito de Ancón. En este capítulo se discutirán los hallazgos obtenidos a nivel estadístico, junto con estudios previos vinculados al tema y la teoría que sustenta la investigación.

En primer lugar, se logra aceptar la Hipótesis General de la investigación, debido a que, la regulación emocional, al ser una variable que se evalúa bajo dos formas: reevaluación cognitiva y supresión, obtuvo en su componente supresión una relación significativa de tipo directa con la soledad en estudiantes de secundaria de dos instituciones educativas particulares de Ancón, 2020. Con este resultado se puede indicar a nivel psicológico que aquellos estudiantes que demuestren mayor inhibición de un comportamiento emocional en curso (supresión), suelen ser quienes perciban que sus relaciones sociales son incompletas y deficientes tanto en calidad y como cantidad (soledad) (Gross & John, 2003; Yanguas et al., 2018).

Sobre dicho hallazgo, es importante señalar que no se evidencian con exactitud estudios que analicen desde dicha perspectiva ambas variables, sin embargo, el trabajo de Moreta et al. (2018) en Ecuador reportó que la supresión como estrategia de regulación emocional suele vincularse a eventos catalogados como desadaptativos en el ámbito estudiantil, señalando que dicho constructo se correlacionaba de forma directa con la procrastinación académica. Otro resultado similar, pero en contexto nacional fue el de Loa y Noria (2019) quienes obtuvieron como hallazgo que la supresión se vincula con elementos como la victimización en el acoso escolar, es decir, recalcan que dicha forma de regulación emocional se relaciona con eventos desadaptativos en el ámbito escolar, de esta forma, se logra

sustentar el tipo de relación obtenido en la presente investigación, pues la soledad es un constructo percibido de forma negativa, y al situarlo de esa manera, guardaría concordancia con lo aportado en este estudio.

Seguidamente, se reportó que la Hipótesis Específica 1 fue rechazada, dado que, la reevaluación cognitiva no presentó relación alguna con la dimensión otros íntimos de la variable soledad, en estudiantes de secundaria de dos instituciones educativas particulares de Ancón, 2020.

Por otro lado, la Hipótesis Específica 2, si fue aceptada, estableciendo que existe relación estadísticamente significativa y de tipo inversa entre reevaluación cognitiva y la dimensión social otros en estudiantes de secundaria de dos instituciones educativas particulares de Ancón, 2020. Con estas evidencias se puede indicar que el efectuar una respuesta emocional de cambio y receptividad, revelará una menor sensación de soledad en el ámbito social otros (Gross & John, 2003).

Este hallazgo, se apoya en el estudio de Moreta et al. (2018) quien informó que la estrategia de reevaluación cognitiva manifiesta una relación inversa con elementos como; procrastinación, el cual traducido al ámbito psicológico hace referencia a una variable de conductas inadecuadas, al igual que la soledad, percibidas en ambos casos como elementos improductivos para la persona. Lo expuesto también, se corrobora con el trabajo de Mendoza (2020) quien evidencia, que la reevaluación cognitiva esta mejor relacionada con variables adaptativas, tal es el caso de la conducta prosocial, con la cual evidencia una relación de tipo directa en estudiantes de 12 a 18 años. Sobre este aspecto, sería conveniente efectuar en futuros estudios, indagaciones que profundicen la relación entre reevaluación cognitiva con otro tipo de variables, tal vez enfocadas en postura adaptativa en la dinámica de estudiantes adolescentes.

Consecutivamente, se informó que la Hipótesis Específica 3 fue rechazada, dado que, la reevaluación cognitiva no presentó relación alguna con la dimensión pertenencia/afiliación en estudiantes de secundaria de dos instituciones educativas particulares de Ancón, 2020.

Por otra parte, se dieron a conocer resultados favorecedores para la investigación, logrando aceptar la Hipótesis específica 4, lo cual indicaría relación significativa y directa entre la supresión y la dimensión otros íntimos en estudiantes de secundaria de dos instituciones educativas particulares de Ancón, 2020. Con ello, se señala que cuanto más se inhibe un comportamiento emocional, mayor es la sensación del individuo en la exclusión social, el rechazo, y el rompimiento de amistades, efectuando un encierro en sí mismo (Austin, 1983).

Lo informado, se respalda en el trabajo de Mendoza (2020) quien concluye que, a mejor conducta prosocial, mejor capacidad para regular las emociones en estudiantes de secundaria. Con ello, se admite que las habilidades en la interacción con terceros, se ven afectadas ante la manifestación de problemas en la regulación emocional, tal es el caso de la supresión. Igualmente, Loa & Noria (2019) indican que la supresión se vincula con estrategias inadecuadas para socializar, produciendo déficit en dichos medios, los cuales pueden acontecer en conductas de victimización en el acoso escolar.

A su vez, la Hipótesis específica 5, logró aceptarse también, señalando que existe relación estadísticamente significativa directa entre supresión y la dimensión social otros en estudiantes de secundaria de dos instituciones educativas particulares de Ancón, 2020. Con ello, se puede afirmar que la inhibición emocional producida en la supresión, se vincula a un déficit de acercamiento en relación con otras personas (Austin, 1983). Estos resultados se amparan en los hallazgos de Marroquín et al. (2016) indicando que estrategias desadaptativas en la regulación emocional suelen incidir en comportamientos como la soledad en estudiantes. De igual manera, Shi et al. (2016) tras un estudio explicativo reportan que la evitación como parte de la regulación emocional, produce un impacto en la soledad en estudiantes, considerando que, la evitación es un elemento ampliamente ligado a la supresión emocional.

Finalmente, el análisis permitió evidenciar que existe relación estadísticamente significativa directa entre supresión y la dimensión pertenencia/afiliación en estudiantes de secundaria de dos instituciones educativas particulares de Ancón, 2020, por ello, se acepta la Hipótesis Específica 6 y se rechaza la hipótesis nula de la investigación. Este hallazgo permite inferir que la

inhibición en el comportamiento emocional se encuentra ligado a un patrón de conducta producido por una falta o déficit de sentido de pertenecer a un grupo y cumplir un rol dentro de ello (Austin, 1983). Estas inferencias son similares, a los resultados del estudio de Chambi (2018) quien señaló que aquellos estudiantes con experiencias intensas de sentimiento de soledad son menos considerados con sus pares. De forma similar, Kearns & Creaven (2016) reportaron que la soledad se correlacionaba con estilos de regulación emocional: no hacer frente y amortiguamiento, en ambos casos dichos estilos poseen funciones similares a la supresión, pues ambos frenan la expresión emocional, puntualizando de esta manera que, dicha forma en la cual se regulan las emociones, se vincula a las diferentes manifestaciones de soledad en estudiantes.

En síntesis, las evidencias descritas, ponen de manifiesto que en los estudiantes participantes de la presente investigación los elementos regulación emocional y soledad, suelen ejercer una dinámica relacionada, más aún, si se especifican estrategias como la supresión, ya que fue aquella en la cual se tienen mayores evidencias estadísticas y teóricas que la sitúan, como ampliamente relevante frente a elementos como la soledad, sugiriendo continuar investigando sobre el tema, a modo de profundizar los hallazgos presentados.

## VI. CONCLUSIONES

- 1) La regulación emocional tan solo en su componente supresión presenta relación estadísticamente significativa ( $p < .05$ ) y de tipo directa ( $\rho = .488^{**}$ ) con la variable soledad en estudiantes de secundaria de dos instituciones educativas particulares de Ancón, 2020. Es decir, cuanto mayor sea la supresión, mayor será la percepción de soledad en los participantes de la investigación.
- 2) La reevaluación cognitiva no presenta relación estadísticamente significativa ( $p > .05$ ) con la dimensión otros íntimos de la variable soledad, en estudiantes de secundaria de dos instituciones educativas particulares de Ancón, 2020.
- 3) La reevaluación cognitiva presenta relación estadísticamente significativa ( $p < .05$ ) y de tipo inversa ( $\rho = -.208^*$ ) con la dimensión social otros de la variable soledad, en estudiantes de secundaria de dos instituciones educativas particulares de Ancón, 2020. Es decir, cuanto mayor sea la reevaluación cognitiva en los participantes menor será su percepción de soledad en el ámbito social otros.
- 4) La reevaluación cognitiva no presenta relación estadísticamente significativa ( $p > .05$ ) con la dimensión pertenencia/afiliación de la variable soledad, en estudiantes de secundaria de dos instituciones educativas particulares de Ancón, 2020.
- 5) La supresión presenta relación estadísticamente significativa ( $p < .05$ ) y de tipo directa ( $\rho = .427^{**}$ ) con la dimensión otros íntimos de la variable soledad, en estudiantes de secundaria de dos instituciones educativas particulares de Ancón, 2020. Es decir, cuanto mayor sea la supresión en los participantes mayores serán las puntuaciones en la soledad percibida hacia otros íntimos.
- 6) La supresión presenta relación estadísticamente significativa ( $p < .05$ ) y de tipo directa ( $\rho = .421^*$ ) con la dimensión social otros de la variable soledad, en estudiantes de secundaria de dos instituciones educativas particulares de Ancón, 2020. Es decir, cuanto mayor supresión, mayor será en los participantes su percepción de soledad en el ámbito social otros.

- 7) La supresión presenta relación estadísticamente significativa ( $p < .05$ ) y de tipo directa ( $\rho = .363^{**}$ ) con la dimensión pertenencia/afiliación de la variable soledad, en estudiantes de secundaria de dos instituciones educativas particulares de Ancón, 2020. Es decir, a mayor supresión, mayor será la percepción de soledad en el ámbito pertenencia/afiliación en los participantes del estudio.
- 8) La regulación emocional predomina en un nivel medio, tanto para reevaluación cognitiva con 47.3% como supresión con 45.3%, sin embargo, la supresión es la modalidad de regulación emocional más usada en estudiantes de secundaria de dos instituciones educativas particulares de Ancón, 2020, debido a que, en el nivel alto se presentó en un 28.7% de los participantes, mientras que, la reevaluación cognitiva tan solo en el 24.7%.
- 9) La soledad en estudiantes de secundaria de dos instituciones educativas particulares de Ancón, 2020, predomina en un nivel medio con el 46.7%, seguido por el nivel bajo con 28%, sin embargo, un 25.3% de los participantes manifestaron un nivel alto de soledad.

## **VII. RECOMENDACIONES**

- 1) Para futuros investigadores, continuar explorando la relación entre las variables del estudio, considerando otro tipo de procedimientos, ya sea desde el panorama explicativo, o introduciendo variables sociodemográficas al análisis (sexo, edad, estado civil de los padres), a fin de complementar los hallazgos ya obtenidos.
- 2) Efectuar programas de intervención para adolescentes cuya temática central sea el abordaje de estrategias de regulación emocional que favorezcan el bienestar del adolescente; tal es el caso de la reevaluación cognitiva.
- 3) Desarrollar acciones preventivas como charlas, que involucren a padres de familia y el entorno del adolescente, de modo que, se concientice a dicho entorno sobre la implicancia que adquieren en la salud emocional del adolescente, pues la variable soledad, es evaluada en contexto de lo que el adolescente percibe de sus relaciones sociales, dichas acciones aplicativas podrían estar a cargo de los equipos de TOE de las instituciones educativas participantes.
- 4) Iniciar estudios que evalúen el componente “reevaluación cognitiva” en la adolescencia, considerando los posibles vínculos, con elementos que actúen como factor protección en dicho sector, tal es el caso de: autoestima, habilidades sociales, entre otros.
- 5) Explorar a profundidad el constructo “supresión”, en estudiantes adolescentes, y sus implicancias en otras áreas de desarrollo, pues de acuerdo con los resultados fue el componente más involucrado con la variable soledad, siendo importante conocer si interfiere con el desarrollo de otros elementos desadaptativos para dicho sector poblacional.
- 6) A las instituciones educativas, brindar seguimiento a los padres de familia para sensibilizarlos sobre el tema abordado, a fin de que se involucren en el acompañamiento emocional de sus hijos adolescentes.

- 7) Plantear el desarrollo de estudios en las provincias del país, a fin de corroborar si los hallazgos obtenidos se mantienen o pueden obtener variaciones de acuerdo a la cultura.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alarcón, R. (2013). *Métodos y diseños de investigación del comportamiento* (2da. ed.). Editorial Universitaria.
- Alvarado, M. (2020). *Ideación suicida y regulación emocional en adolescentes de instituciones educativas estatales de Trujillo* [Tesis de licenciatura; Universidad Privada del Norte]. Repositorio institucional de la Universidad Privada del Norte <https://repositorio.upn.edu.pe/handle/11537/23963>
- American Psychological Association. (2015). *APA dictionary of psychology* (2da. Ed.). American Psychological Association.
- Asociación Americana de Psicología (2020). *Diccionario de psicología APA. Regulación Emocional*. <https://dictionary.apa.org/emotion-regulation>
- Ato, M., y Vallejo, G. (2015). *Diseños de investigación en psicología*. Ediciones Pirámide.
- Austin, B. A. (1983). Factorial Structure of the UCLA Loneliness Scale. *Psychological Reports*, 53(3), 883–889. <https://doi.org/10.2466/pr0.1983.53.3.883>
- Barros, L., Goes, A. R., & Pereira, A. I. (2015). Parental self-regulation, emotional regulation and temperament: Implications for intervention. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 32(2), 295–306. <https://doi.org/10.1590/0103-166x2015000200013>
- Bacilio, K. y Ledesma, A. (2017). *Control psicológico y soledad en adolescentes entre 12 y 17 años de Lima* [Tesis de licenciatura; Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas]. Repositorio institucional de la Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas <https://repositorioacademico.upc.edu.pe/handle/10757/622462>
- Castañeda, M. Cabrera, A, Navarro, Y. y De Vries, W. (2010). *Procesamiento de datos y análisis estadísticos utilizando SPSS. Un libro practico para investigadores y administradores educativos*. EDIPUCRS.
- Chambi, G. (2018). *Soledad, aislamiento y habilidades sociales en estudiantes de secundaria del Distrito de Miraflores* [Tesis de licenciatura; Universidad San Agustín de Arequipa]. Repositorio institucional de la Universidad San Agustín de Arequipa <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/5959>

- Child Mind Institute. (2018). Understanding Anxiety in Children and Teens. 2018 Children`s Mental Health Report. INFOCO. <http://www.infocoponline.es/pdf/ANSIEDAD.pdf>
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. Lawrence Erlbaum.
- Colegio de Psicólogos del Perú. (2017). *Código de ética y deontología*. CPP. [https://www.cpsp.pe/documentos/marco\\_legal/codigo\\_de\\_etica\\_y\\_deontologia.pdf](https://www.cpsp.pe/documentos/marco_legal/codigo_de_etica_y_deontologia.pdf)
- Davis, S. K., Nowland, R., & Qualter, P. (2019). The role of emotional intelligence in the maintenance of depression symptoms and loneliness among children. *Frontiers in Psychology*, 10(1672), 1-12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01672>
- Doman, L., & Roux, A. (2010). The causes of loneliness and the factors that contribute towards it, a literature review. *Research and Review Articles*, 50(2), 2016-228. Scielo. [http://www.scielo.org.za/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0041-47512010000200006](http://www.scielo.org.za/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0041-47512010000200006)
- Edelmann, R. J., & Iwawaki, S. (1987). Self-reported expression and consequences of embarrassment in the United Kingdom and Japan. *Psychologia: An International Journal of Psychology in the Orient*, 30(4), 205–216. APA PsyNet. <https://psycnet.apa.org/record/1989-08217-001>
- Ekman, P. y Goleman, D. (2003). *Emociones Destructivas*. Editorial Kairós.
- Eisenberg, N., Hofer, C., & Vaughan, J. (2007). Effortful Control and Its Socioemotional Consequences. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (p. 287–306). The Guilford Press.
- Ferguson, C. J. (2009). An effect size primer: A guide for clinicians and researchers. *Professional Psychology: Research and Practice*, 40(5), 532–538. <https://doi.org/10.1037/a0015808>
- Fisher, R. (1925). *Statistical methods for research workers*. Oliver & Boyd.
- Galderisi, S., Heinz, A., Kastrup, M., Beezhold, J., & Sartorius, N. (2015). Toward a new definition of mental health. *World Psychiatry*, 14(2), 231–233. <https://doi.org/10.1002/wps.20231>
- Gross, J. J., y John, O. P. (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. J. (1999). Emotion and emotion regulation. In L. A. Pervin & O. P. John (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (p. 525–552). Guilford Press.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281–291.  
<https://doi.org/10.1017/s0048577201393198>
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion Regulation: Conceptual Foundations. In J. J. Gross (Ed. 2), *Handbook of emotion regulation* (p. 3–24). The Guilford Press.
- Gross, J. J. (2001). Emotion Regulation in Adulthood: Timing Is Everything. *Current Directions in Psychological Science*, 10(6), 214–219. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00152>
- Gross, J. (2014). *Handbook of Emotion Regulation*. Guilford.
- Guzmán, J. y Casimiro, D. (2018). *Adaptación de la Escala de Soledad UCLA Revisada en adolescentes de instituciones educativas de San Juan De Lurigancho, 2018* [Tesis de licenciatura; Universidad César Vallejo]. Repositorio institucional de la Universidad César Vallejo <http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/30224>
- Hernández- Sampieri, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la Investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. Mc Graw Hill.
- Hervás. G. (2011). Psicopatología de la regulación emocional: El papel de los déficits emocionales en los trastornos clínicos. *Behavioral Psychology*, 19(2), 347-372.  
[https://www.researchgate.net/publication/236903688\\_Psicopatologia\\_de\\_la\\_regulacion\\_emocional\\_El\\_papel\\_de\\_los\\_deficit\\_emocionales\\_en\\_los\\_trastornos\\_clinicos](https://www.researchgate.net/publication/236903688_Psicopatologia_de_la_regulacion_emocional_El_papel_de_los_deficit_emocionales_en_los_trastornos_clinicos)
- International Test Commission. (2017). *The ITC Guidelines for Translating and Adapting Tests* (Second edition). [www.InTestCom.org](http://www.InTestCom.org)
- Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2020). Educación. *Matrícula Escolar*. INEI. <https://www.inei.gob.pe/estadisticas/indice-tematico/education/>

- Kearns, S. M., & Creaven, A.-M. (2016). Individual differences in positive and negative emotion regulation: Which strategies explain variability in loneliness? *Personality and Mental Health*, 11(1), 64–74. <https://doi.org/10.1002/pmh.1363>
- Kerlinger, F y Lee, H. B. (2002). *Investigación del comportamiento: Métodos de investigación y ciencias sociales*. Mc Graw Hill.
- Kline, R. (1998). *Principles and practice of structural equation modeling*. The Guilford Press.
- Linehan, M. (2013). *Manual de tratamiento de los trastornos de personalidad limite*. Grupo Planeta.
- Linehan, M. (2014). *DBT Skills Training Manual*. The Guilford Press.
- Loa, M. y Noria, Y. W. (2019). *Victimización por Acoso Escolar, Regulación Emocional y Soledad en Estudiantes de Secundaria de Instituciones Educativas de San Juan de Lurigancho, 2019* [Manuscrito presentado para publicación]. Facultad de Humanidades. Universidad Cesar Vallejo.
- Luo, J., & Yu, R. (2015). Follow the heart or the head? The interactive influence model of emotion and cognition. *Frontiers in Psychology*, 6(573), 1-14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00573>
- Malik, T. A., Siddiqui, S., & Mahmood, A. (2019). Behavioural and emotional problems among school children in Pakistan: A telephonic survey for prevalence and risk factors. *Journal of Paediatrics and Child Health*. <https://doi.org/10.1111/jpc.14429>
- Marroquín, B., Czamanski-Cohen, J., Weihs, K. L., & Stanton, A. L. (2016). Implicit loneliness, emotion regulation, and depressive symptoms in breast cancer survivors. *Journal of Behavioral Medicine*, 39(5), 832–844. <https://doi.org/10.1007/s10865-016-9751-9>
- Mendoza, N. (2020). *Conducta prosocial y regulación emocional en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Chiclayo* [Tesis de licenciatura; Universidad Señor de Sipán]. Repositorio institucional de la Universidad Señor de Sipán <http://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/uss/6858/Mendoza%20Bustamante%20Nelsi.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Ministerio de Salud. (2019). Nota de Prensa. *Más del 60% de los pacientes que van a los servicios de salud mental son menores de 18 años de edad*. MINSA. <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/29765-mas-del-60-de-los->

pacientes-que-van-a-los-servicios-de-salud-mental-son-menores-de-18-anos-de-edad

- Miranda, M., Medina, M., Rojas, R. y Paredes, E. (2018). *Análisis confirmatorio y propiedades psicométrica del Cuestionario de Regulación Emocional (ERQP) en adolescentes Peruanos* [Tesis de licenciatura; Universidad Cesar Vallejo]. Repositorio institucional de la Universidad César Vallejo.
- Mondragón, M. (2014). Uso de la correlación de Spearman en un estudio de intervención en fisioterapia. *Movimiento científico*, 8(1), 98-104. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5156978>
- Montero, M., & Sánchez, J. (2001). La soledad como fenómeno psicológico: Un análisis conceptual. *Salud Mental*, 24(1), 19-27. <https://www.redalyc.org/pdf/582/58212404.pdf>
- Moreta, R., Durán, T. y Villegas, N. (2018). Regulación Emocional y Rendimiento como predictores de la Procrastinación Académica en estudiantes universitarios. *Revista de psicología y educación*, 13(2), 155-166. <https://doi.org/10.23923/rpye2018.01.166>
- Nikmanesh, Z., Kazemi, Y., & Khosravi, M. (2015). Role of feeling of loneliness and emotion regulation difficulty on drug abuse. *Journal of Community Health Research*, 4(1), 55-64. [https://doi.org/10.22037/ijmtfm.v5i4\(Autumn\).8744](https://doi.org/10.22037/ijmtfm.v5i4(Autumn).8744)
- Organización Mundial de la Salud. (2019). Salud mental del adolescente. *Trastornos emocionales*. WHO. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. (2002). Documento de programa o de reunión. *¿Qué educación secundaria para el siglo XXI?* ONU. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000131039>
- Peplau, L.A. y Perlman D. (1982). *Loneliness. A sourcebook of current theory*. Wiley y Son.
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1984). Loneliness research: A survey of empirical findings. *Preventing the Harmful Consequences of Severe and Persistent Loneliness*, 13–46. <https://doi.org/10.1037/024538>
- Real Academia Española. (2019). *Diccionario de la real academia española*. <https://dle.rae.es/soledad>

- Reyes, M., & Tena, S. (2016). *Regulación emocional en la práctica clínica: Una guía para terapeutas*. Manual Moderno.
- Ríos, P., Londoño, N. (2012). Percepción de soledad en la mujer. *Ágora*, 12(1), 143-164, Scielo. [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1657-80312012000100009](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-80312012000100009)
- Rokach, A. (2007). The effect of age and culture on the causes of loneliness. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 35(2), 169–186. <https://doi.org/10.2224/sbp.2007.35.2.169>
- Rokach, A., & Brock, H. (1998). Coping with loneliness. *Interdisciplinary and Applied*, 132(1), 107-127. <http://dx.doi.org/10.1080/00223989809599269>
- Russell, D. W., Peplau, L. a, & Cutrona, C. E. (1980). Loneliness abridged revised UCLA loneliness scale. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(3), 472–480. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.39.3.472>
- Shi, R., Zhang, S., Zhang, Q., Fu, S., & Wang, Z. (2016). Experiential avoidance mediates the association between emotion regulation abilities and loneliness. *PLOS ONE*, 11(12), e0168536. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0168536>
- Sieb, R. (2013). The Emergence of Emotions. *Activitas Nervosa Superior*, 55(4), 115–145. <https://doi.org/10.1007/bf03379732>
- Theurel, A., & Gentaz, E. (2018). The regulation of emotions in adolescents: Age differences and emotion-specific patterns. *PLOS ONE*, 13(6), 1-24. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0195501>
- Ventura-León, J. (2017). Intervalos de confianza para el coeficiente omega: propuesta para el cálculo. *Adicciones*, 30(1), 1-3. <https://doi.org/10.20882/adicciones.962>
- Yanguas, J., Pinazo-Henandis, S., & Tarazona-Santabaldina, J. (2018). The complexity of loneliness. *Journal of the Society of Medicine and Natural Sciences of Parma*, 89(2), 302-314. <https://doi.org/10.23750/abm.v89i2.7404>

## **ANEXOS**

## Anexo 1: Matriz de consistencia

Titulo	Problema General	Objetivo	Hipótesis	Variables	Análisis de datos
REGULACIÓN EMOCIONAL Y SOLEDAD EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE DOS INSTITUCIONES EDUCATIVAS PARTICULARES EN ANCÓN, 2020	¿Existe relación entre la regulación emocional y soledad en estudiantes de secundaria de dos instituciones educativas particulares de Ancón, 2020?	Determinar la relación entre la regulación emocional y soledad en estudiantes de secundaria de dos instituciones educativas particulares de Ancón, 2020	Hg1: Existe relación estadísticamente significativa entre regulación emocional y soledad en estudiantes de secundaria de dos instituciones educativas particulares de Ancón, 2020. H <sub>0</sub> : No existe relación estadísticamente significativa entre regulación emocional y soledad en estudiantes de secundaria de dos instituciones educativas particulares de Ancón, 2020.	Regulación emocional y Soledad	Microsoft Office Excel 2016 Programa estadístico SPSS 24
	Problema Especifico	Objetivos Especificos	Hipótesis Especificas	Variable 1	
	¿Existe relación entre reevaluación cognitiva y la dimensión otros íntimos en estudiantes de secundaria de dos instituciones educativas particulares de Ancón, 2020?	Identificar la relación entre reevaluación cognitiva y la dimensión otros íntimos en estudiantes de secundaria de dos instituciones educativas particulares de Ancón, 2020.	HE1: Existe relación estadísticamente significativa entre reevaluación cognitiva y la dimensión otros íntimos en estudiantes de secundaria de dos instituciones educativas particulares de Ancón, 2020. H0: No existe relación estadísticamente significativa entre reevaluación cognitiva y la dimensión otros íntimos en estudiantes de secundaria de dos instituciones educativas particulares de Ancón, 2020.	Reevaluación cognitiva	
	¿Existe relación entre reevaluación cognitiva y la dimensión social otros en estudiantes de secundaria de dos instituciones educativas particulares de Ancón, 2020?	Identificar la relación entre reevaluación cognitiva y la dimensión social otros en estudiantes de secundaria de dos instituciones educativas particulares de Ancón, 2020.	HE2: Existe relación estadísticamente significativa entre reevaluación cognitiva y la dimensión social otros en estudiantes de secundaria de dos instituciones educativas particulares de Ancón, 2020. HE0: No existe relación estadísticamente significativa entre reevaluación cognitiva y la dimensión social otros en estudiantes de secundaria de dos instituciones educativas particulares de Ancón, 2020.	Supresión	
	¿Existe relación entre reevaluación cognitiva y la dimensión pertenencia/afiliación en estudiantes de secundaria de dos instituciones educativas particulares de Ancón, 2020?	Identificar la relación entre reevaluación cognitiva y la dimensión pertenencia/afiliación en estudiantes de secundaria de dos instituciones educativas particulares de Ancón, 2020.	HE3: Existe relación estadísticamente significativa entre reevaluación cognitiva y la dimensión pertenencia/afiliación en estudiantes de secundaria de dos instituciones educativas particulares de Ancón, 2020. H0: No existe relación estadísticamente significativa entre reevaluación cognitiva y la dimensión pertenencia/afiliación en estudiantes de secundaria de dos instituciones educativas particulares de Ancón, 2020.		

Titulo	Problema Especifico	Objetivos Especificos	Hipótesis Especificas	Variable 2	Análisis de datos
REGULACIÓN EMOCIONAL Y SOLEDAD EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE DOS INSTITUCIONES EDUCATIVAS PARTICULARES DE ANCÓN, 2020	¿Existe relación entre supresión y la dimensión otros íntimos en estudiantes de secundaria de dos instituciones educativas particulares de Ancón, 2020?	Identificar la relación entre supresión y la dimensión otros íntimos en estudiantes de secundaria de dos instituciones educativas particulares de Ancón, 2020.	HE4: Existe relación estadísticamente significativa entre supresión y la dimensión otros íntimos en estudiantes de secundaria de dos instituciones educativas particulares de Ancón, 2020. H0: No existe relación estadísticamente significativa entre supresión y la dimensión otros íntimos en estudiantes de secundaria de dos instituciones educativas particulares de Ancón, 2020.	Social otros	Microsoft Office Excel 2016 Programa estadístico SPSS 24
	¿Existe relación entre supresión y la dimensión social otros en estudiantes de secundaria de dos instituciones educativas particulares de Ancón, 2020?	Identificar la relación entre supresión y la dimensión social otros en estudiantes de secundaria de dos instituciones educativas particulares de Ancón, 2020.	HE5: Existe relación estadísticamente significativa entre supresión y la dimensión social otros en estudiantes de secundaria de dos instituciones educativas particulares de Ancón, 2020. H0: No existe relación estadísticamente significativa entre supresión y la dimensión social otros en estudiantes de secundaria de dos instituciones educativas particulares de Ancón, 2020.	Otros Social	
	¿Existe relación entre supresión y la dimensión pertenencia/afiliación en estudiantes de secundaria de dos instituciones educativas particulares de Ancón, 2020?	Identificar la relación entre supresión y la dimensión pertenencia/afiliación en estudiantes de secundaria de dos instituciones educativas particulares de Ancón, 2020.	HE6: Existe relación estadísticamente significativa entre supresión y la dimensión pertenencia/afiliación en estudiantes de secundaria de dos instituciones educativas particulares de Ancón, 2020. H0: No existe relación estadísticamente significativa entre supresión y la dimensión pertenencia/afiliación en estudiantes de secundaria de dos instituciones educativas particulares de Ancón, 2020.	Pertenencia y afiliación	

## Anexo 2: Matriz de operacionalización

Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de Medición
Regulación Emocional	Son los procesos mediante las personas influyen sobre las emociones que poseen, cuando las tienen, y como expresan y experimentan dichas emociones (Gross, 1998).	Puntajes obtenidos tras la aplicación de la Escala de Regulación Emocional (ERQP; Gross & John, 2003) versión peruana de (Miranda et al., 2018).	Reevaluación cognitiva	Implica cambiar el significado de una situación de tal manera que hay un cambio en la respuesta emocional de las personas.	1. Cuando quiero sentir una emoción positiva con mayor intensidad (por ejemplo, más alegría), modifico lo que pienso para hacerlo	Ordinal  El inventario está compuesto por 10 reactivos de opción múltiple:  Totalmente en desacuerdo =1; Desacuerdo =2; Ligeramente en Desacuerdo=3; Ligeramente de Acuerdo=4; De Acuerdo=5; Totalmente de Acuerdo=6
					3. Cuando quiero sentir una emoción negativa con menor intensidad (por ejemplo, menos tristeza), modifico lo que pienso para hacerlo.	
					5. Cuando hago frente a una situación estresante, me obligo a pensar en ella de una manera que me ayude a mantener la calma	
					7. Cuando quiero sentir una emoción positiva con mayor intensidad, cambio mi manera de pensar sobre la situación que generó la emoción	
					8. Controlo mis emociones cambiando la manera de pensar sobre la situación en la que me encuentro	
			Supresión	Consiste en inhibir la expresión de la respuesta emocional	10. Cuando quiero sentir una emoción negativa en menor intensidad, cambio la manera de pensar sobre la situación que generó la emoción.	
					2. Mantengo ocultas mis emociones (las guardo sólo para mí).	
					4. Cuando estoy sintiendo emociones positivas, tengo cuidado de no expresarlas.	
					6. Controlo mis emociones no expresándolas	
					9. Cuando estoy sintiendo emociones negativas, me aseguro de no expresarlas.	

Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de Medición
Soledad	Según Perlman y Peplau (1984) menciona que "la soledad es una experiencia que se manifiesta cuando el entorno social de un individuo es dificultoso en proporción y calidad" (p15).	Puntajes obtenidos tras la aplicación de la Escala de Soledad (UCLA; Russell, Peplau & Cutrona, 1980) versión peruana de (Guzmán y Casimiro, 2018).	Otros íntimos	Inclinación a compartir el problema con otros y buscar apoyo, para su solución	2. Me hace falta compañía.	Ordinal Está compuesto por 20 reactivos de opción múltiple: Nunca=1; Casi nunca=2 Casi siempre=3 Siempre=4
					3.No hay nadie a quien yo pueda acudir	
					7. No me siento cercano a nadie.	
					8. Mis intereses e ideas no son compartidos por las personas que me rodean.	
					11. Me siento excluido(a) de los demás.	
					12. Mis relaciones sociales son superficiales.	
					13. Creo que realmente nadie me conoce bien.	
					14. Me siento aislado(a) de los demás.	
			17. Me siento infeliz estando tan solo(a).			
			18. Las personas están a mí alrededor pero no siento que estén conmigo.			
			Social otros	Individuo que guía a solucionar las dificultades, indagando minuciosamente, y verificando desde diversos puntos de vista.	10. Me siento cercano(a) de algunas personas.	
					15. Puedo encontrar compañía cuando lo necesito.	
					16. Hay personas que realmente me entienden.	
					19. Hay personas con las que puedo conversar	
			Pertene ncia y afiliación	Comportamientos, que se presentan en: deseo, compromiso y entrega	20. Hay personas a las que puedo recurrir en busca de ayuda.	
					1. Me llevo bien con la gente que me rodea.	
					4. Me siento solo(a).	
					5. Me siento parte de un grupo de amigos (as).	
					6. Tengo muchas cosas en común con las personas que me rodean.	
			9. Soy una persona extrovertida.			

## Anexo 3: Instrumentos

### ESCALA DE REGULACIÓN EMOCIONAL

(ERQP)

Colegio: \_\_\_\_\_

Edad: \_\_\_\_\_ Sexo: \_\_\_\_\_ Grado: \_\_\_\_\_ Turno: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

#### Instrucciones:

Nos gustaría que respondieras a algunas preguntas relacionadas con tu vida emocional, en particular cómo controlas o cómo manejas y regulas tus emociones. En este sentido, estamos interesados en dos aspectos principales: por un lado, tu experiencia emocional, o cómo sientes las emociones; y por otro la expresión emocional o como muestras las emociones en tu forma de hablar o de comportarte. **Aunque algunas de las siguientes preguntas pudieran parecer similares, difieren en aspectos bastante importantes.** Por favor, responde cuan de acuerdo o en desacuerdo estás con cada una de las preguntas que se hacen a continuación usando la siguiente escala de respuestas:

1	2	3	4	5	6
Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ligeramente en Desacuerdo	Ligeramente de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo

CUESTIONARIO		TD	D	LD	LA	A	TA
1.	Cuando quiero sentir una emoción positiva con mayor intensidad (por ejemplo, más alegría), modifico lo que pienso para hacerlo.						
2.	Mantengo ocultas mis emociones (las guardo sólo para mí).						
3.	Cuando quiero sentir una emoción negativa con menor intensidad (por ejemplo, menos tristeza), modifico lo que pienso para hacerlo.						
4.	Cuando estoy sintiendo emociones positivas, tengo cuidado de no expresarlas.						
5.	Cuando hago frente a una situación estresante, me obligo a pensar en ella de una manera que me ayude a mantener la calma.						
6.	Controlo mis emociones no expresándolas.						
7.	Cuando quiero sentir una emoción positiva con mayor intensidad, cambio mi manera de pensar sobre la situación que generó la emoción.						
8.	Controlo mis emociones cambiando la manera de pensar sobre la situación en la que me encuentro.						
9.	Cuando estoy sintiendo emociones negativas, me aseguro de no expresarlas.						
10	Cuando quiero sentir una emoción negativa en menor intensidad, cambio la manera de pensar sobre la situación que generó la emoción.						

## ESCALA DE SOLEDAD (UCLA) REVISADA

Colegio: \_\_\_\_\_

Edad: \_\_\_\_\_ Sexo: \_\_\_\_\_ Grado: \_\_\_\_\_ Turno: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Los siguientes enunciados varían según la persona. Indique con qué frecuencia cada enunciado lo describe de acuerdo con el significado que se indica a continuación:

Ítems	Nunca	Casi nunca	Casi siempre	Siempre
1. Me llevo bien con la gente que me rodea.				
2. Me hace falta compañía.				
3.No hay nadie a quien yo pueda acudir				
4. Me siento solo(a).				
5. Me siento parte de un grupo de amigos (as).				
6. Tengo muchas cosas en común con las personas que me rodean.				
7. No me siento cercano a nadie.				
8. Mis intereses e ideas no son compartidos por las personas que me rodean.				
9. Soy una persona extrovertida.				
10. Me siento cercano(a) de algunas personas.				
11. Me siento excluido(a) de los demás.				
12. Mis relaciones sociales son superficiales.				
13. Creo que realmente nadie me conoce bien.				
14. Me siento aislado(a) de los demás.				
15. Puedo encontrar compañía cuando lo necesito.				
16. Hay personas que realmente me entienden.				
17. Me siento infeliz estando tan solo(a).				
18. Las personas están a mí alrededor pero no siento que estén conmigo.				
19. Hay personas con las que puedo conversar.				
20. Hay personas a las que puedo recurrir en busca de ayuda.				

## Anexo 4: Validación de instrumentos

### CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE LOS INSTRUMENTOS

#### VARIABLE: REGULACIÓN EMOCIONAL

Nº	Dimensiones / ítems	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	<b>I. REGULACIÓN EMOCIONAL</b>							
1	¿Cuándo quiero sentir una emoción positiva con mayor intensidad (por ejemplo, más alegría), modifico lo que pienso para hacerlo?	X		X		X		
2	¿Cuándo quiero sentir una emoción negativa con menor intensidad (por ejemplo, menos tristeza), modifico lo que pienso para hacerlo?	X		X		X		
3	¿Cuándo hago frente a una situación estresante, me obligo a pensar en ella de una manera que me ayude a mantener la calma?	X		X		X		
4	¿Cuándo quiero sentir una emoción positiva con mayor intensidad, cambio mi manera de pensar sobre la situación que generó la emoción?	X		X		X		
5	¿Controlo mis emociones cambiando la manera de pensar sobre la situación en la que me encuentro?	X		X		X		
6	¿Cuándo quiero sentir una emoción negativa en menor intensidad, cambio la manera de pensar sobre la situación que generó la emoción?	X		X		X		
7	¿Mantengo ocultas mis emociones (las guardo sólo para mí)?	X		X		X		
	<b>II. SUPRESIÓN</b>							
8	¿Cuando estoy sintiendo emociones positivas, tengo cuidado de no expresarlas?	X		X		X		
9	¿Controlo mis emociones no expresándolas?	X		X		X		
10	¿Cuando estoy sintiendo emociones negativas, me aseguro de no expresarlas?	X		X		X		

## CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE LOS INSTRUMENTOS

### VARIABLE: SOLEDAD

Nº	Dimensiones / ítems	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	<b>I. OTROS INTIMOS</b>							
1	¿Me hace falta compañía	X		X		X		
2	¿No hay nadie a quien yo pueda acudir	X		X		X		
3	¿No me siento cercano a nadie	X		X		X		
4	¿Mis intereses e ideas no son compartidos por las personas que me rodean.	X		X		X		
5	¿Me siento excluido(a) de los demás.	X		X		X		
6	¿Mis relaciones sociales son superficiales	X		X		X		
7	¿Creo que realmente nadie me conoce bien	X		X		X		
8	¿Me siento aislado(a) de los demás	X		X		X		
9	¿Me siento infeliz estando tan solo(a)	X		X		X		
10	¿Las personas están a mí alrededor pero no siento que estén conmigo	X		X		X		
	<b>II. SOCIAL OTROS</b>							
11	¿Me siento cercano(a) de algunas personas?	X		X		X		
12	¿Puedo encontrar compañía cuando lo necesito?	X		X		X		
13	¿Hay personas que realmente me entienden?	X		X		X		
14	¿Hay personas con las que puedo conversar?	X		X		X		
15	¿Hay personas a las que puedo recurrir en busca de ayuda ?	X		X		X		
	<b>III. PERTENENCIA Y AFILIACIÓN</b>							
16	¿Me llevo bien con la gente que me rodea?	X		X		X		
17	¿Me siento solo(a)?	X		X		X		
18	¿Me siento parte de un grupo de amigos (as)?	X		X		X		
19	¿Tengo muchas cosas en común con las personas que me rodean?	X		X		X		
20	¿Soy una persona extrovertida?	X		X		X		

**Observaciones (precisar si hay suficiencia):** \_\_\_\_\_

**Opinión de aplicabilidad:** Aplicable [ X ] Aplicable después de corregir [ ] No aplicable [ ]

**Apellidos y nombres del juez validador:**

Mg: Patricia Ordóñez León

**DNI :** 70676772

**Especialidad del validador:**

Maestra en Educación, con mención en Investigación y Docencia Universitaria.

**16 de setiembre del 2020.**

<sup>1</sup>**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

<sup>2</sup>**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

<sup>3</sup>**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

**Nota:** Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión



\_\_\_\_\_  
Firma del Validador

## CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE LOS INSTRUMENTOS

### VARIABLE: REGULACIÓN EMOCIONAL

Nº	Dimensiones / ítems	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	<b>I. REGULACIÓN EMOCIONAL</b>							
1	¿Cuando quiero sentir una emoción positiva con mayor intensidad (por ejemplo, más alegría), modifico lo que pienso para hacerlo?	X		X		X		
2	¿Cuando quiero sentir una emoción negativa con menor intensidad (por ejemplo, menos tristeza), modifico lo que pienso para hacerlo?	X		X		X		
3	¿Cuando hago frente a una situación estresante, me obligo a pensar en ella de una manera que me ayude a mantener la calma?	X		X		X		
4	¿Cuando quiero sentir una emoción positiva con mayor intensidad, cambio mi manera de pensar sobre la situación que generó la emoción?	X		X		X		
5	¿Controlo mis emociones cambiando la manera de pensar sobre la situación en la que me encuentro?	X		X		X		
6	¿Cuando quiero sentir una emoción negativa en menor intensidad, cambio la manera de pensar sobre la situación que generó la emoción?	X		X		X		
7	¿Mantengo ocultas mis emociones (las guardo sólo para mí)?	X		X		X		
	<b>II. SUPRESIÓN</b>							
8	¿Cuando estoy sintiendo emociones positivas, tengo cuidado de no expresarlas?	X		X		X		
9	¿Controlo mis emociones no expresándolas?	X		X		X		
10	¿Cuando estoy sintiendo emociones negativas, me aseguro de no expresarlas?	X		X		X		

## CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE LOS INSTRUMENTOS

### VARIABLE: SOLEDAD

Nº	Dimensiones / ítems	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	<b>I. OTROS INTIMOS</b>							
1	¿Me hace falta compañía	X		X		X		
2	¿No hay nadie a quien yo pueda acudir	X		X		X		
3	¿No me siento cercano a nadie	X		X		X		
4	¿Mis intereses e ideas no son compartidos por las personas que me rodean.	X		X		X		
5	¿Me siento excluido(a) de los demás.	X		X		X		
6	¿Mis relaciones sociales son superficiales	X		X		X		
7	¿Creo que realmente nadie me conoce bien	X		X		X		
8	¿Me siento aislado(a) de los demás	X		X		X		
9	¿Me siento infeliz estando tan solo(a)	X		X		X		
10	¿Las personas están a mí alrededor pero no siento que estén conmigo	X		X		X		
	<b>II. SOCIAL OTROS</b>							
11	¿Me siento cercano(a) de algunas personas?	X		X		X		
12	¿Puedo encontrar compañía cuando lo necesito?	X		X		X		
13	¿Hay personas que realmente me entienden?	X		X		X		
14	¿Hay personas con las que puedo conversar?	X		X		X		
15	¿Hay personas a las que puedo recurrir en busca de ayuda ?	X		X		X		
	<b>III. PERTENENCIA Y AFILIACIÓN</b>							
16	¿Me llevo bien con la gente que me rodea?	X		X		X		
17	¿Me siento solo(a)?	X		X		X		
18	¿Me siento parte de un grupo de amigos (as)?	X		X		X		
19	¿Tengo muchas cosas en común con las personas que me rodean?	X		X		X		
20	¿Soy una persona extrovertida?	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Ninguna

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [  ] Aplicable después de corregir [  ] No aplicable [  ]

Apellidos y nombres del juez validador. Dr/ Mg:

Hg. Varas León Erica Maricela

DNI : 42829674

Especialidad del validador: Psic. Jurídico y Forense

14 de 09 del 2020

<sup>1</sup>Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

<sup>2</sup>Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

<sup>3</sup>Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

  
.....  
Lic. Erica M. Varas L.  
Psicóloga  
C.P.S.P 14310

\_\_\_\_\_  
Firma del Validador

## CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE LOS INSTRUMENTOS

### VARIABLE: REGULACIÓN EMOCIONAL

Nº	Dimensiones / ítems	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	<b>I. REGULACIÓN EMOCIONAL</b>							
1	¿Cuando quiero sentir una emoción positiva con mayor intensidad (por ejemplo, más alegría), modifico lo que pienso para hacerlo?	X		X		X		
2	¿Cuando quiero sentir una emoción negativa con menor intensidad (por ejemplo, menos tristeza), modifico lo que pienso para hacerlo?	X		X		X		
3	¿Cuando hago frente a una situación estresante, me obligo a pensar en ella de una manera que me ayude a mantener la calma?	X		X		X		
4	¿Cuando quiero sentir una emoción positiva con mayor intensidad, cambio mi manera de pensar sobre la situación que generó la emoción?	X		X		X		
5	¿Controlo mis emociones cambiando la manera de pensar sobre la situación en la que me encuentro?	X		X		X		
6	¿Cuando quiero sentir una emoción negativa en menor intensidad, cambio la manera de pensar sobre la situación que generó la emoción?	X		X		X		
7	¿Mantengo ocultas mis emociones (las guardo sólo para mí)?	X		X		X		
	<b>II. SUPRESIÓN</b>							
8	¿Cuando estoy sintiendo emociones positivas, tengo cuidado de no expresarlas?	X		X		X		
9	¿Controlo mis emociones no expresándolas?	X		X		X		
10	¿Cuando estoy sintiendo emociones negativas, me aseguro de no expresarlas?	X		X		X		

## CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE LOS INSTRUMENTOS

### VARIABLE: SOLEDAD

Nº	Dimensiones / ítems	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	<b>I. OTROS INTIMOS</b>							
1	¿Me hace falta compañía	X		X		X		
2	¿No hay nadie a quien yo pueda acudir	X		X		X		
3	¿No me siento cercano a nadie	X		X		X		
4	¿Mis intereses e ideas no son compartidos por las personas que me rodean.	X		X		X		
5	¿Me siento excluido(a) de los demás.	X		X		X		
6	¿Mis relaciones sociales son superficiales	X		X		X		
7	¿Creo que realmente nadie me conoce bien	X		X		X		
8	¿Me siento aislado(a) de los demás	X		X		X		
9	¿Me siento infeliz estando tan solo(a)	X		X		X		
10	¿Las personas están a mí alrededor pero no siento que estén conmigo	X		X		X		
	<b>II. SOCIAL OTROS</b>							
11	¿Me siento cercano(a) de algunas personas?	X		X		X		
12	¿Puedo encontrar compañía cuando lo necesito?	X		X		X		
13	¿Hay personas que realmente me entienden?	X		X		X		
14	¿Hay personas con las que puedo conversar?	X		X		X		
15	¿Hay personas a las que puedo recurrir en busca de ayuda ?	X		X		X		
	<b>III. PERTENENCIA Y AFILIACIÓN</b>							
16	¿Me llevo bien con la gente que me rodea?	X		X		X		
17	¿Me siento solo(a)?	X		X		X		
18	¿Me siento parte de un grupo de amigos (as)?	X		X		X		
19	¿Tengo muchas cosas en común con las personas que me rodean?	X		X		X		
20	¿Soy una persona extrovertida?	X		X		X		

**Observaciones (precisar si hay suficiencia):** \_\_\_\_\_

**Opinión de aplicabilidad:** Aplicable [ X ]    Aplicable después de corregir [ ]    No aplicable [ ]

**Apellidos y nombres del juez validador:**

Sánchez Orellana, Flor de María

**DNI :** 07246683

**Especialidad del validador:**

Psicoterapeuta

**21 de setiembre del 2020.**

<sup>1</sup>**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

<sup>2</sup>**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

<sup>3</sup>**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

**Nota:** Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

  
\_\_\_\_\_  
Firma del Validador

## Anexo 5: Matriz de datos

1	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	AA	AB	AC	AD	AE	AF	AG	AH	AI	AJ	AK	AL			
2	COLE	Edad	Sexo	GRAI	REGULACIÓN EMOCIONAL														SOLEDAD														OTROS ÍNTI	SOCIAL OTR							
					1.Cus	2. M	3.Cus	4. Cu	5.Cus	6.Co	7.Cus	8.Co	9.Cus	10.Cu	Rees	Supr	1. Mc	2. M	3.No	4. M	5. M	6. To	7. No	8. Mi	9. So	10. M	11. M	12. M	13. C	14. M	15. Pu	16. H	17. M	18. L	19. H	20. H					
3	1	15	1	4	4	4	3	2	3	2	5	5	3	5	25	11	1	2	3	3	4	3	3	2	1	1	3	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	27	11		
4	1	16	1	5	4	3	4	4	6	1	2	4	6	5	25	14	2	2	2	2	4	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18	10
5	1	15	2	4	2	6	3	2	3	2	2	3	4	3	16	14	2	4	4	4	4	2	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	1	3	3	3	3	3	31	15	
6	2	15	1	4	5	1	4	2	2	1	2	5	4	5	23	8	2	1	1	2	1	3	2	2	1	2	2	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	6
7	1	15	2	4	6	4	2	3	6	4	4	2	5	4	24	16	2	2	1	2	4	4	4	2	2	2	2	2	2	4	2	3	3	2	2	2	2	3	21	13	
8	1	15	2	4	6	4	2	3	6	4	4	2	5	4	24	16	2	2	1	2	4	4	4	2	2	2	2	2	2	4	2	3	3	2	2	2	2	3	21	13	
9	2	16	2	4	5	2	3	3	4	2	5	5	3	4	26	10	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	15	5	
10	1	16	2	5	5	4	5	4	5	4	5	5	5	5	23	18	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	28	12		
11	2	15	1	4	2	1	5	1	2	1	4	6	3	3	22	6	2	2	1	1	1	1	2	2	3	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	1	1	1	16	8	
12	2	17	1	5	5	3	1	2	2	5	2	5	3	5	20	13	2	4	2	2	2	2	2	1	3	2	2	2	3	2	1	2	2	4	2	2	2	24	10		
13	2	17	2	5	1	5	6	3	3	3	6	6	5	6	28	16	2	3	2	4	4	3	3	2	2	1	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	24	12		
14	2	15	1	4	5	4	4	3	4	4	4	4	4	4	25	15	2	3	4	4	4	2	2	4	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	31	10		
15	1	16	2	5	2	6	6	6	6	4	4	2	5	6	26	21	2	4	4	4	4	4	2	2	4	2	4	4	2	4	4	2	2	4	4	2	3	36	13		
16	2	16	1	4	5	2	2	3	5	5	5	5	3	5	27	13	2	3	4	1	2	2	3	3	4	3	1	3	3	3	2	2	3	2	2	2	28	11			
17	1	15	1	4	5	3	5	2	5	3	3	5	5	5	28	13	1	2	2	1	1	2	2	2	1	1	1	4	4	2	1	1	1	3	1	1	23	5			
18	2	15	1	4	5	3	5	2	5	3	3	5	5	5	28	13	1	2	2	1	1	2	2	2	1	1	1	4	4	2	1	1	1	1	3	1	1	23	5		
19	2	16	1	5	5	4	4	3	5	2	5	5	6	5	23	15	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	30	15			
20	1	16	2	4	4	6	6	6	6	5	2	6	6	6	30	23	1	4	3	4	4	4	2	2	2	1	1	3	4	4	3	2	3	4	2	3	32	10			
21	2	16	2	4	4	6	6	6	6	5	2	6	6	6	30	23	1	4	3	4	4	4	2	2	2	1	1	3	4	4	3	2	3	4	2	2	32	10			
22	1	15	1	4	5	5	5	2	5	5	5	5	5	5	30	17	2	1	4	1	1	1	1	4	4	1	1	4	2	2	1	1	3	3	2	2	25	7			
23	2	14	1	3	6	1	5	3	2	1	3	1	1	1	18	6	2	2	1	2	1	4	2	4	3	4	3	4	3	2	4	3	2	3	3	1	26	15			
24	1	15	2	3	3	4	1	3	2	5	4	5	3	4	19	15	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	1	2	4	1	4	2	4	4	4	3	3	27	14		
25	2	14	1	3	6	2	6	2	6	2	5	5	1	5	33	7	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	3	3	1	1	1	3	1	1	1	17	5			
26	1	14	1	3	2	6	5	5	5	2	3	2	2	3	20	15	3	4	4	4	1	1	1	3	1	2	4	4	2	4	2	2	4	2	3	2	32	11			
27	2	14	1	3	6	4	1	4	6	4	2	6	5	3	24	17	1	1	2	2	2	2	2	3	4	4	2	1	1	1	3	2	3	3	1	1	19	11			
28	1	16	1	3	5	1	5	5	5	2	2	5	5	5	27	13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	2	1	13	6				
29	2	14	1	3	6	2	5	2	6	3	2	5	5	3	27	12	1	3	2	1	1	2	1	3	2	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	17	6			
30	1	15	2	3	6	3	5	1	5	2	3	4	3	5	28	9	2	1	1	2	2	3	1	2	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	12	7			
31	1	14	2	3	6	1	5	4	6	5	6	6	6	6	35	16	2	2	4	1	2	2	2	2	4	2	2	3	3	1	1	3	1	2	1	1	22	8			
32	1	14	1	3	6	2	5	1	6	2	2	1	4	4	24	9	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	3	3	1	2	2	1	1	1	1	16	7			
33	2	14	1	3	6	1	5	5	5	5	5	5	5	5	31	16	1	2	4	2	1	1	2	2	1	1	3	4	2	4	1	1	4	4	1	1	32	7			
34	1	14	2	3	5	5	4	1	5	5	4	5	4	2	25	15	1	3	3	3	4	3	1	1	4	2	1	1	4	4	1	2	2	3	2	1	23	8			
35	1	14	1	3	4	2	5	2	6	2	4	4	4	3	26	10	1	1	1	1	2	2	1	1	4	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	11	6		
36	2	14	2	3	4	4	5	5	4	5	4	5	5	5	27	19	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	1	3	2	2	21	10			
37	2	15	2	3	5	1	1	1	1	4	5	5	4	3	20	10	1	1	2	3	1	1	3	3	3	1	2	1	2	1	2	2	4	3	2	2	22	9			
38	2	15	2	3	5	1	1	1	1	4	5	5	4	3	20	10	1	1	2	3	1	1	3	3	3	1	2	1	2	1	2	2	4	3	2	2	22	9			
39	1	15	2	3	5	1	1	1	1	4	5	5	4	3	20	10	1	1	2	3	1	1	3	3	3	1	2	1	2	1	2	2	4	3	2	2	22	9			
40	2	17	2	5	6	4	5	2	5	2	5	2	5	31	10	2	2	1	2	1	2	1	3	3	1	1	2	4	1	1	2	1	2	2	1	18	7				
41	1	14	2	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	5	21	15	2	1	2	1	1	2	3	4	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	20	10			
42	1	16	1	5	4	4	4	4	2	4	2	5	1	6	23	13	3	1	2	1	3	4	2	2	3	3	2	4	4	2	2	3	1	1	3	2	21	13			
43	1	15	1	5	2	3	2	1	4	1	6	2	3	5	21	8	1	2	1	1	1	3	2	3	3	3	3	3	2	2	1	3	2	3	3	3	23	13			
44	2	15	2	3	5	1	1	1	1	4	5	5	4	3	20	10	1	1	2	3	1	1	3	3	3	1	2	1	2	1	2	2	4	3	2	2	22	9			
45	2	15	2	3	5	1	1	1	1	4	5	5	4	3	20	10	1	1	2	3	1	1	3	3	3	1	2	1	2	1	2	2	4	3	2	2	22	9			
46	2	17	2	5	1	3	6	1	5	2	1	6	4	1	20	10	1	3	1	3	1	1	3	3	4	3	2	2	4	2	3	2	4	4	1	2	28	11			
47	2	17	1	5	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	23	14	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	22	10				
48	2	16	1	5	5	6	3	5	4	5	6	5	2	4	27	18	1	1	2	1	2	2	2	2	1	1	1	2	2	1	2	2	4	2	1	1	19	7			
49	2	17	2	5	6	4	5	1	4	3	6	5	5	5	31	13	2	1	1	1	1	2	2	1	1	2	2	3	2	1	3	2	3	2	1	19	9</				

1	1 MUJER 2 HOM				REGULACIÓN EMOCIONAL										SOLEDAD										OTROS (INTI)	SOCIAL OTB	PI														
2	COLE	Edad	Sexo	GRAI	1.Cus	2. M	3.Cus	4. Cu	5.Cus	6.Co	7.Cus	8.Co	9.Cus	10.Cu	Reev	Supr	1.Me	2. M	3.No	4. M	5. M	6. Te	7. No	8. Mi	9. So	10. M	11. M	12. M	13. Ci	14. M	15. Pu	16. H	17. M	18. L	19. H	20. H					
112	2	13	2	2	6	4	1	6	4	6	5	4	3	6	26	19	2	4	3	2	1	2	2	1	2	2	2	3	3	2	1	1	2	2	2	1	2	2	24	7	
113	1	17	2	4	4	1	5	4	5	2	4	5	2	4	27	9	1	1	2	1	1	2	1	1	2	2	1	1	2	1	1	2	2	2	2	2	1	2	24	8	
114	1	16	2	5	5	5	5	4	3	5	5	5	5	5	28	19	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	14	14
115	1	15	1	4	5	5	5	3	5	5	2	5	5	5	27	18	1	2	2	2	1	2	2	1	3	3	2	1	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	11	11
116	1	13	2	1	5	4	3	3	6	5	6	4	1	4	28	13	1	2	3	2	1	1	2	2	1	2	4	3	1	1	2	2	3	1	1	1	1	1	22	8	
117	1	16	2	4	2	5	2	5	5	5	5	5	5	2	21	20	2	2	3	1	1	1	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	1	1	2	2	21	11		
118	1	17	1	5	4	2	2	1	2	2	5	2	2	3	18	7	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	1	3	2	1	1	25	7		
119	1	17	2	5	4	6	4	4	5	5	4	5	5	4	26	20	2	2	2	1	3	2	1	2	3	3	2	2	3	1	2	2	1	1	1	1	1	17	9		
120	2	12	1	1	6	1	6	1	1	1	6	6	4	5	30	7	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	3	1	1	1	1	2	4	1	1	1	15	6		
121	1	16	2	4	3	4	3	4	5	3	4	5	5	4	24	16	2	2	3	1	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	1	2	2	3	2	3	3	24	12		
122	2	15	2	4	5	4	5	2	5	3	5	4	3	1	25	12	2	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	19	10		
123	1	15	2	4	2	4	6	2	4	2	3	2	5	5	22	13	1	1	1	1	1	2	2	3	2	1	2	2	4	1	2	1	1	1	1	1	1	18	6		
124	2	14	2	2	4	4	4	1	5	2	2	4	4	4	23	11	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	5		
125	1	16	1	5	4	2	6	2	5	3	4	4	2	5	28	9	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	4	2	3	3	2	3	3	3	26	14			
126	2	15	2	4	3	5	4	5	5	4	3	5	5	2	22	19	2	2	4	1	2	2	1	4	4	2	2	1	4	1	2	2	1	2	2	1	1	22	7		
127	1	17	2	5	4	3	2	6	4	6	4	6	5	1	21	20	2	2	3	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	1	18	8		
128	2	16	2	5	3	2	5	2	3	1	2	5	4	2	20	9	1	3	1	2	2	3	1	1	4	1	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	15	6		
129	1	14	2	2	4	2	4	2	4	2	4	4	2	4	24	8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	5		
130	2	15	2	4	4	2	5	2	4	2	3	2	2	2	20	8	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	4	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	15	5		
131	1	14	2	2	5	4	5	2	4	4	5	5	5	5	29	15	2	2	1	1	2	2	2	3	4	2	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	15	8		
132	2	15	2	4	2	4	3	3	4	3	1	2	3	3	15	13	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	1	2	1	1	2	2	1	1	19	8		
133	1	13	2	2	2	2	2	4	5	1	2	2	4	5	18	11	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	2	1	1	2	1	2	1	2	1	1	2	13	8		
134	2	14	2	3	5	6	4	5	1	5	4	2	2	6	22	18	2	2	4	2	1	2	3	2	1	2	1	4	2	3	1	2	3	2	3	2	2	26	9		
135	1	14	1	3	3	2	4	1	4	2	3	2	3	4	20	8	2	1	1	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	1	2	2	1	2	14	9	
136	2	15	1	4	5	6	4	5	1	6	3	4	5	4	21	22	2	1	2	1	1	2	2	2	4	3	3	1	4	4	2	2	1	2	2	2	2	22	11		
137	1	15	1	4	3	4	6	3	6	3	2	6	4	6	29	14	3	1	1	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	1	1	3	3	1	1	3	24	6		
138	2	16	1	5	6	6	2	6	4	4	5	5	5	3	25	21	2	2	2	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	21	11		
139	1	16	1	4	1	2	1	1	6	2	2	2	1	2	14	6	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	12	6		
140	2	14	1	4	2	4	5	3	5	4	3	4	5	2	21	16	2	3	2	2	2	3	2	2	1	3	2	1	2	3	2	3	3	2	2	2	2	22	12		
141	1	12	1	1	5	2	5	2	1	3	5	2	1	4	22	8	2	4	4	1	4	4	3	1	3	1	1	4	2	4	2	2	2	1	1	2	26	8			
142	2	16	1	4	6	2	6	1	6	1	4	4	6	1	27	10	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	14	9		
143	1	15	2	3	5	4	2	3	5	5	4	5	6	4	25	18	2	1	3	2	3	3	3	1	2	4	2	1	1	1	2	2	3	2	2	2	18	12			
144	2	13	2	1	3	2	2	4	5	5	4	3	5	4	21	16	2	2	2	1	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	1	3	1	3	1	3	1	23	8		
145	1	16	2	4	5	4	5	2	5	4	3	4	3	4	26	13	2	2	1	2	3	2	2	3	2	3	2	3	1	1	2	1	1	2	1	1	18	8			
146	2	15	2	4	5	2	6	1	4	3	3	5	5	5	28	11	2	2	1	1	2	2	1	1	3	1	1	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	13	7		
147	2	15	2	4	4	6	3	1	5	4	4	3	5	4	23	16	1	2	2	1	2	2	2	2	2	3	2	1	2	1	2	2	1	2	2	3	17	12			
148	2	13	1	2	4	6	4	4	4	5	5	4	6	4	25	21	2	2	2	3	4	3	3	2	1	3	3	3	4	2	2	3	1	2	2	2	24	12			
149	2	16	1	4	4	6	4	4	5	4	4	4	5	4	25	19	2	2	3	2	1	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	1	3	2	2	24	10			
150	2	15	2	4	4	4	4	1	4	4	4	4	5	5	25	14	1	2	2	2	1	2	2	2	3	2	1	2	2	1	2	1	1	2	2	1	17	8			
151	2	14	1	2	5	4	4	4	5	3	4	3	3	5	24	14	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	2	21	9			
152	2	15	2	4	2	4	3	3	4	3	1	2	3	3	15	13	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	1	2	1	1	2	2	1	19	8			

## **Anexo 6: Propuesta de valor**

**Título:** Programa de charlas psicoeducativas “Regulando mis emociones para una sana convivencia social”

**Problema:** Las instituciones educativas particulares San Roque de Villas y Santiago Antúnez de Mayolo de Ancón se encargan de impartir enseñanzas en función a su misión, visión y valores. Mediante el presente trabajo se pretende contribuir a la comunidad educativa escolar, con el aporte y búsqueda de soluciones entorno a la regulación emocional y soledad ya que se observa en la investigación que existe una relación significativa entre ambos elementos, de modo que partiendo de la aplicación de estrategias psicoeducativas para la gestión adecuadas de emociones se podría mejorar la interacción social del alumno y con ello reducir sus niveles de soledad.

**Grupo objetivo:** Se pretende realizar charlas que involucren a los padres de familia, al adolescente y su entorno social más cercano, donde se concientice sobre la implicancia que adquieren en la salud emocional del adolescente, a través de estrategias de regulación emocional y la psicoeducación para consolidar un entorno social saludable.

**Objetivo general:** Reforzar situaciones de interacción social, a través del mantenimiento de la autoestima, disminución de la ansiedad y el ajuste de la expresión de las emociones.

### **Objetivos específicos:**

- Brindar herramientas que faciliten interacción y expresión social.
- Fomentar por medio de la disciplina positiva, el respeto y la validación de emociones en el adolescente.
- Concientizar a los padres sobre la importancia de brindar espacios y tiempo de calidad para desarrollar actividades con sus hijos.
- Crear en los padres las habilidades elementales que les permitan aprender a escuchar activamente a los demás, en especial a sus hijos.

## SESION N° 1

### “ME IDENTIFICO, ME RECONOZCO Y RESPONDO”.

OBJETIVO DE SESIÓN O APRENDIZAJE: Fomentar la asertividad y flexibilidad a la hora de afrontar situaciones que generen ansiedad.

ACTIVIDAD (Inicio)	<p>Saludo y presentación de las expositoras.</p> <p>Indicación de las normas de convivencia dentro de la sesión.</p> <p style="text-align: center;">Dar a conocer una visión general de la sesión a realizar y lo que se espera al final de la misma</p>
OBJETIVO	<p style="text-align: center;">Brindar herramientas que faciliten la interacción social y expresión social.</p> <p>Se busca la interacción entre todos los participantes.</p>
PROCEDIMIENTO	<p>Se invitará a los participantes que se pongan de pie, dividiéndolos en dos grupos iguales para la actividad “Recuerda quien soy” así mismo se les hará entrega de un paleógrafo y 2 plumones. Ahora se les indicará que dibujen un adolescente lo más parecido a la realidad y al otro grupo un adolescente ideal, se les dará 5 min para la realización. Posterior a ello se invitará a dos participantes de cada grupo a explicar el dibujo. Una de las expositoras explicará el resultado de la actividad y posteriormente se dará inicio al desarrollo de la charla.</p> <p>Se presentará un video breve de la importancia de las habilidades sociales y tipos de comunicación.</p> <p>Permitiendo en ellos la identificación del tipo de comunicación que expresan con su grupo par y el entorno.</p> <p>Se les indica cómo actividad que diserten un caso conflicto relacionado al ámbito familiar donde se dé a conocer como maneja la situación de ansiedad. Luego de ello se le pregunta cómo se sintió y que solución emplearía para este caso. Así mismo se interactúa con el grupo lluvia de ideas, para que expresen alternativas de solución las moderadoras</p> <p>Dirigirán y fortalecerán las ideas planteadas por los adolescentes.</p> <p>Por último, se invitará a los participantes a sentarse lo más cómodos en la silla, se pide que se cierre los ojos y respiren de manera profunda reteniendo la respiración por 5 seg.</p>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Estira el brazo derecho, apretar el puño por 5 seg. y relaja 2 veces.</li> <li>2) Estira el brazo izquierdo, apretar el puño por 5 seg. y relaja 2 veces.</li> <li>3) Apoyar la nuca en el espaldar de la silla por 5 seg. Haciendo fuerza y relajar.</li> <li>4) Pegar el mentón con el pecho 5 seg. Y relajar.</li> <li>5) Fruncir el ceño, elevar la nariz, apretar dientes, labios, empujar la lengua contra el paladar por 5 seg y relajar.</li> <li>6) Arquear la espalda, tirar los hombros hacia atrás como tratar de juntarlos entre sí por 5 seg y relajar.</li> <li>7) Hombros hacia delante entre si 5 seg y relajar.</li> <li>8) Meter el ombligo por 5 seg y relajar.</li> <li>9) Estirar la pierna derecha, arquear el pie durante 5 seg y relajar 2 veces y relajar</li> <li>10) Estirar la pierna izquierda, arquear el pie durante 5 seg y relajar 2 veces y relajar</li> </ol>
TÉCNICA	<p>Recuerda quien soy.</p> <p>Relajación progresiva Jakobson.</p>
MATERIALES	<p>En un ambiente amplio del centro educativo, sillas.</p> <p>Computadora</p> <p>Proyector</p> <p>Usb</p> <p>Hojas, lapiceros, lápices de colores, plumones, papelotes.</p>
TIEMPO	45 minutos
DESPEDIDA(CIERRE)	<p>Agradecer la participación de los presentes.</p> <p>-Recomendaciones.</p> <p>-Conclusiones.</p> <p>-Despedida</p>

## SESION °2

### “RESPONDO CON AMOR ANTE LAS NECESIDADES “

OBJETIVO DE SESIÓN O APRENDIZAJE: CREAR EFECTOS POSITIVOS, BASADOS EN EL RESPETO “

ACTIVIDAD (Inicio)	Saludo y presentación de las expositoras. Indicación de las normas de convivencia dentro de la sesión.  Dar a conocer una visión general de la sesión a realizar y lo que se espera al final de la misma.
OBJETIVO	Fomentar por medio de la disciplina positiva, el respeto y la validación de emociones en el adolescente.
PROCEDIMIENTO	A través de la dinámica “Mi cabeza piensa y mi cola dice. Se facilitara a los participantes unos papelitos y un lápiz” donde cada participante va colocar una virtud y un defecto, una vez terminado el llenado de los papelitos se les pedirá que intercambien los papelitos y antes de decir la virtud y defecto dirán “mi cabeza piensa, seguida de la virtud y mi colita dice seguida del defecto “esta dinámica ayuda a fomentar confianza y romper el hielo entre las facilitadoras y los adolescentes. Ahora pediremos que formen grupos de 5 , una vez formado el grupo se entregara una pequeño relato (casos) donde cada uno de ellos representara un personaje distinto (papa, mama, hermano con un comportamiento adecuado, hermano con comportamiento inadecuado y un expositor), luego de la presentación el expositor indicara el mensaje de este caso presentado y como este hubiera actuado de acuerdo a esta situación , así mismo se invitara a los participantes a indicar como se sintió con este personaje que hubiera cambiado de este y solución le hubiese dado . Así mismo se pedirá la intervención de cada grupo para cada caso presentado y en conjunto buscaremos una solución identificando las destrezas y debilidades de cada uno. Aprenderemos como identificar nuestras necesidades y validar las emociones de cada uno y poder transmitir estas a los padres.
TÉCNICA	“Mi cabeza piensa y mi colita dice” “Juego de roles”

MATERIALES	<p>Ambiente adecuado.</p> <p>Sillas.</p> <p>Hojas de colores.</p> <p>Lápiz.</p> <p>Material impreso.</p>
TIEMPO	45 minutos.
DESPEDIDA (CIERRE)	<p>Agradecer la participación de los presentes.</p> <p>-Recomendaciones.</p> <p>-Conclusiones.</p> <p>-Despedida</p>

### SESIÓN °3

“Importancia y papel fundamental de los padres en la salud emocional de los hijos”.

OBJETIVO DE SESIÓN O APRENDIZAJE: Concientizar a los padres sobre la importancia de brindar espacios y tiempo de calidad para desarrollar actividades con sus hijos.

ACTIVIDAD (Inicio)	Saludo y presentación de las expositoras. Indicación de las normas de convivencia dentro de la sesión.  Dar a conocer una visión general de la sesión a realizar y lo que se espera al final de la misma.
OBJETIVO	Enfatizar que el entorno familiar repercute en las relaciones sociales de los hijos.
PROCEDIMIENTO	A través de una dinámica, “El lazarillo”, el facilitador llevará a toma de conciencia sobre la importancia del papel que los padres tienen en la vida de sus hijos. El grupo se divide por parejas. Una de las personas se venda los ojos y actúa como ciego, la otra será su lazarillo. Cuando todos estén preparados, esperando la señal del facilitador, el lazarillo se desplazará por el salón guiando al ciego por unos minutos, luego invertir los papeles. Terminada la experiencia se hace una retroalimentación a partir de estas preguntas: ¿Cómo se sintieron interpretando al ciego? ¿Cómo se sintieron en el papel de lazarillos? ¿En qué ocasiones los padres son ciegos y lazarillos con respecto a sus hijos? Entrega individual del test: ¿Está preparado para relacionarse correctamente con sus hijos? De acuerdo con una clave de respuestas dada en el test, cada padre de familia se ubica en el grupo correspondiente según el puntaje obtenido. Compartir en grupos (máximo 6 personas) los resultados y determinar el nivel en que se hallan.

TÉCNICA	<p>“El lazarillo”</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Desarrollo del test grupal. (Ver terminando el cuadro).</li> <li>- Retroalimentación.</li> </ul>
MATERIALES	<p>Ambiente adecuado.</p> <p>Sillas.</p> <p>Pizarra.</p> <p>Hojas impresas con el test.</p> <p>Lapiceros.</p> <p>Tiza.</p> <p>Vendas.</p>
TIEMPO	45 minutos.
DESPEDIDA (CIERRE)	<p>Agradecer la participación de los presentes.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Recomendaciones.</li> <li>-Conclusiones.</li> <li>-Despedida</li> </ul>

## SESIÓN °4

### “APRENDIENDO A ESCUCHAR”

OBJETIVO DE SESIÓN O APRENDIZAJE: Resaltar la importancia de saber escuchar activamente para una buena comunicación.

ACTIVIDAD (Inicio)	<p>Saludar a los participantes, manifestándoles el agrado y satisfacción de trabajar con ellos.</p> <p>Indicación de las normas de convivencia dentro de la sesión.</p> <p>Dar a conocer una visión general de la sesión a realizar y lo que se espera al final de la misma.</p>
OBJETIVO	<p>Fomentar la confianza de los hijos hacia los padres para que expresen sus sentimientos, deseos y problemas.</p>
PROCEDIMIENTO	<p>Se solicitará en el grupo la colaboración de 4 voluntarios, para desarrollar la actividad “El Narrador”</p> <p>Se dará la indicación que cada voluntario va a recibir un mensaje y que sólo deberá escuchar sin hacer ninguna pregunta. De igual manera, el que narra la historia tampoco puede repetir el mensaje. Pedir que 3 de los voluntarios salgan fuera del ambiente, quedando sólo uno en el ambiente.</p> <p>El facilitador lee la historia, no muy larga, al voluntario que se quedó en el ambiente y al término de ella le pide que éste cuente la historia al segundo voluntario, que ingresará. Seguidamente se solicita que ingrese un tercer voluntario, que recibirá la narración de la historia del segundo voluntario. Finalmente, el cuarto voluntario ingresará al ambiente y recibirá la información del tercer voluntario.</p> <p>El último voluntario informará a todos los participantes lo que ha recibido de información sobre la historia inicial. (Es muy probable que la historia haya cambiado)</p> <p>Formar grupos de 5 a 7 participantes y pedirles que discutan lo que han podido observar, ¿por qué se ha modificado el mensaje? ¿sucede lo mismo en casa? Pedir ejemplos de situaciones similares que se hayan presentado en sus vidas diarias.</p> <p>Solicitar que un participante de cada grupo presente los comentarios del grupo.</p>

	<p>El facilitador, dirigiéndose a los presentes, indagará sobre sentimientos y emociones frente a esta situación, preguntando ¿Cómo se sentirán las personas cuando no se les entiende sus mensajes?</p> <p>Al término de los comentarios, el facilitador informará que siendo la comunicación oral una de las formas más frecuentes de comunicación, existen algunas habilidades que la fortalecen y nos permiten escuchar mejor y entender el mensaje con mayor precisión. Concluir enfatizando la importancia de saber escuchar activamente y la aplicación de estas habilidades en nuestra vida diaria.</p> <p>Poner en práctica esta habilidad tanto en casa como en el centro laboral y registrarlos en un cuaderno, detectar los posibles cambios que se presenten.</p>
TÉCNICA	<p>“El Narrador”</p> <p>Habilidades Sociales</p>
MATERIALES	<p>Ambiente adecuado.</p> <p>Tiza</p> <p>Pizarra</p> <p>Cartilla de la historia</p> <p>Hojas bond.</p> <p>Copias del tema</p>
TIEMPO	<p>45 minutos</p>
DESPEDIDA( CIERRE)	<p>Agradecer la participación de los presentes.</p> <p>-Recomendaciones.</p> <p>-Conclusiones.</p> <p>-Despedida</p>